

Une question? L'AVIQ VOUS RÉPOND !

Handicap

De : Thomas Zontag
À : handicap@aviq.be

Objet: Retour sur le vote électoral du 14 octobre 2018

Je m'appelle Thomas Zontag, j'ai 22 ans et j'habite Robelmont. Je suis atteint d'une infirmité motrice cérébrale qui complique mes déplacements. Toutefois, ce 14 octobre dernier, je tenais à effectuer mon droit de vote citoyen. À qui puis-je relater mon expérience vécue ?

De : handicap@aviq.be
À : Thomas Zontag

Objet: RE:Retour sur le vote électoral du 14 octobre 2018

Bonjour Monsieur Zontag,

Vous pouvez faire part de votre expérience via une enquête de satisfaction, proposée par les pouvoirs locaux, dans le but d'évaluer concrètement les mesures mises en place pour rendre les élections accessibles à tous et d'améliorer encore les dispositifs. Deux sondages sont en ligne :

- si vous êtes électeur PMR en **RÉGION WALLONNE**:

<https://bit.ly/2xCKL16>

- si vous êtes électeur PMR en **RÉGION BRUXELLOISE**:

<https://fr.surveymonkey.com/r/accessibilite-elections-2>

Cordialement,

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Santé mentale

Suzon Brodin

Bonjour. Depuis plusieurs semaines je traverse une phase difficile : moralement, c'est dur... c'est trop lourd ! J'ai l'impression ne plus voir clair, et ne sais vers qui me tourner...



Bonjour Madame Brodin,

Tout d'abord, sachez que vous faites le premier pas essentiel en osant en parler et en demandant de l'aide. Votre santé mentale fait partie de votre **bonne santé globale** ; il est très important d'en prendre soin.

Vous pouvez vous adresser en premier lieu à votre médecin traitant qui vous proposera des aides concrètes pour votre bien-être psychologique. Vous pouvez aussi vous diriger vers un service de santé mentale proche de chez vous (www.cresam.be) ou encore au centre de planning familial de votre région (www.fcpc.be). Des professionnels indépendants spécialisés existent aussi. Le **service d'écoute 107** est aussi à votre disposition (pour plus d'infos, rendez-vous sur www.tele-accueil.be). Dans tous les cas, vous pourrez être accompagnée le temps nécessaire et surmonter cette phase difficile. Nous vous souhaitons le meilleur dans vos démarches et pour la suite.

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



LA PLATEFORME SAM

Un nouvel outil au service des aidants proches

SAM, c'est l'acronyme de « **Solidarité À la Maison** ». C'est le petit nom donné à ces parents, compagnons, enfants, voisins, soignants qui se consacrent un peu, beaucoup... à un proche en situation de handicap, à un parent âgé ou à un enfant malade.



SAM, c'est peut-être vous demain. Pour votre père qui déclare la maladie d'Alzheimer, ou alors pour votre mère qui ne marche plus, ou bien pour votre fils qui se bat contre la maladie, ou encore... La vie est belle mais parfois elle dérape.

Les aidants proches représentent plus d'un million de Belges (40% à la maison, 60% en tant que non-cohabitant). Ils consacrent en moyenne 4,2 h/jour à leur proche et réduisent souvent de 2/3 la durée d'hospitalisation d'un proche.

DES PROJETS INNOVANTS conçus par des SAM pour des SAM

SAM, c'est la première plateforme belge dédiée aux aidants proches. Il s'agit d'un réseau lancé à l'occasion de la semaine des Aidants proches d'octobre dernier. Ce réseau SAM offre, au travers d'un site internet, une réponse innovante à leurs besoins. Un panel de SAM et de professionnels a été sélectionné pour participer à chaque étape de la conception de ce site.

UNE PLATEFORME MULTIFONCTIONS

Au menu, un **guide médico-social** qui rassemble les prestataires de soins et services classés par lieux et par spécialité (kiné, ergo, maison de repos, etc.). Une géolocalisation renforce l'outil de recherche par région ou localité. Une autre page « **Infos utiles** » propose un recueil d'expériences vécues par des SAM au travers d'articles, de dossiers, de vidéos, etc. Un **forum dynamique** permet également de partager sa propre expérience avec d'autres SAM : poser des questions, faire part de ses doutes, etc. Quatrième fonction fort appréciée, une **permanence téléphonique 24h/24h** pour des urgences, des besoins précis, pour lever un doute, etc. (voir encadré ci-contre).

DE NOMBREUX SOUTIENS

Pour permettre à un maximum de SAM de s'identifier comme tel et dès lors, de profiter de la plateforme, une campagne « **JE SUIS SAM** » a été lancée en octobre dernier. Les premiers à avoir offert leur témoignage sont Hugues Dayez (journaliste RTBF), Gilles Dal (scénariste), Laudec-Cauvin (auteur du personnage de BD Cédric), Emmanuelle Bonmariage (réalisatrice), ainsi que d'autres SAM plus anonymes.



REJOINDRE LE RÉSEAU SAM

Vous êtes temporairement ou durablement dans la peau d'un SAM? Alors n'hésitez pas à profiter de ce réseau et de ces conseils pour alléger votre quotidien. Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme SAM : www.reseau-sam.be

ET 24H/24

Un doute? Une urgence?
Un besoin précis?

Contactez la plateforme à tout moment!

02/474 02 44



0800 16210
appel gratuit Seniors

0800 16061
appel gratuit Handicap

seniors@aviq.be

Facebook

handicap@aviq.be