

Tes poumons.
Ton air.
Ta vie.



MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT

L'accès à la santé
pour tous !

Faites le test

Vous présentez des symptômes de BPCO ou bronchite chronique ?

Une toux persistante et un essoufflement peuvent constituer des symptômes de la BPCO. Il s'agit d'une maladie pulmonaire grave qui affecte, pense-t-on, jusqu'à 700 000 personnes en Belgique. Au début, il est difficile d'identifier l'infection des poumons. C'est pourquoi il est conseillé de passer ce test, lequel vous permettra de savoir si vous courez un risque à terme. Le test pose des questions sur vous et votre respiration. Pour chaque question, cochez la réponse qui correspond le mieux à votre situation et faites le total des 'oui'.

- 1 Vous arrive-t-il d'expectorer des mucosités en toussant même lorsque vous n'êtes pas enrhumé ?
 Oui Non
- 2 Vous êtes-vous senti essoufflé au cours des dernières semaines ?
 Oui Non
- 3 Êtes-vous souvent sujet à des quintes de toux ?
 Oui Non
- 4 Êtes-vous moins actif qu'avant en raison de vos problèmes respiratoires ?
 Oui Non
- 5 Fumez-vous ou avez-vous déjà fumé ?
 Oui Non
- 6 Êtes-vous âgé de 40 ans ou plus ?
 Oui Non

Vous avez répondu 'oui' à trois questions ?

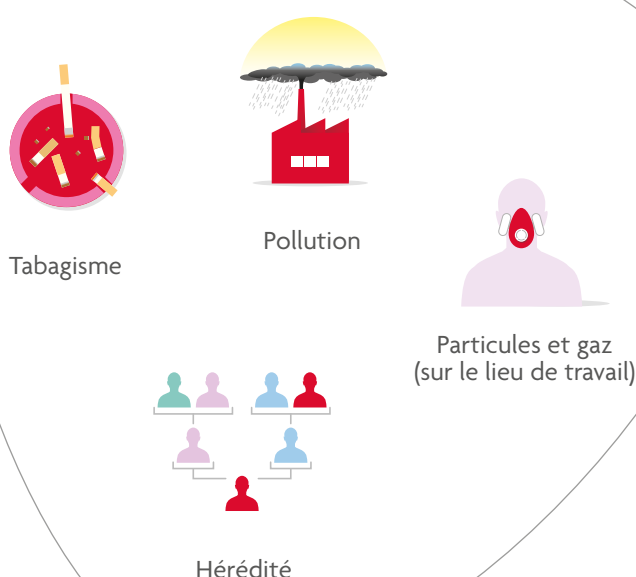
Vous présentez alors des symptômes* pouvant indiquer une BPCO. Parlez-en à votre médecin traitant

*Ce test utilise comme base les symptômes et les groupes à risques les plus fréquents en cas de BPCO. Il ne pose aucun diagnostic et ne se substitue en aucune manière à l'avis de votre médecin traitant. Seul votre médecin ou votre pneumologue est à même de diagnostiquer une BPCO, et ce au moyen d'un simple test respiratoire. Prenez rendez-vous si vous avez des questions à propos de la BPCO.

Conseils pour réduire les risques

- **Ne fumez pas** et évitez également de respirer la fumée de cigarette des fumeurs.
- **Essayez d'arrêter de fumer.** Ne renoncez pas après une première tentative infructueuse. En effet, il est courant de devoir effectuer de cinq à sept tentatives avant d'arrêter définitivement de fumer. La meilleure façon d'arrêter consiste à combiner un accompagnement et un soutien comportemental intensif à l'utilisation de moyens pharmacologiques.
- **Portez toujours un masque antiseptique** lorsque vous bricolez ou travaillez dans un environnement chargé de substances et gaz nocifs.
- **Ouvrez deux fois par jour une fenêtre** ou une porte de votre maison bien grand pendant un quart d'heure. Ou laissez une fenêtre entrouverte pendant toute la journée.
- Ne pratiquez pas d'activité sportive ou autre à l'extérieur lorsque l'air contient une concentration élevée de substances nocives telles que de l'ozone ou des particules fines.

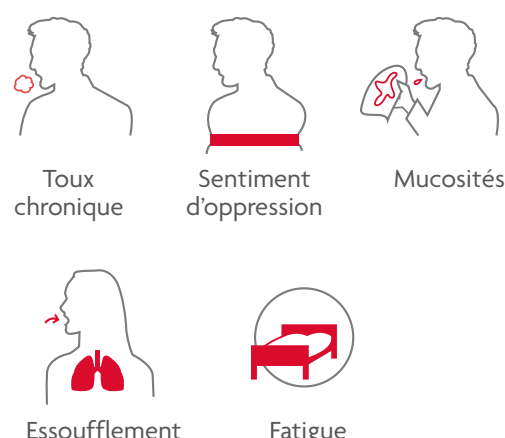
Les causes de la BPCO



La BPCO, ce n'est pas de l'asthme

Asthme	BPCO
Se déclenche généralement pendant la jeunesse	Ne se déclenche généralement qu'après quarante ans
Le poumons fonctionnent normalement en dehors des crises	Le fonctionnement des poumons est affecté en permanence
Pas de mucosités	Mucosités
Généralement d'origine allergique	Généralement pas d'origine allergique

Les symptômes de la BPCO



Tes poumons.
Ton air.
Ta vie.

La mutualité socialiste tient à la bonne santé des poumons de ses membres et se mobilise pour aider les gens atteints d'une maladie pulmonaire. Pour que vous vous sentiez bien, il est essentiel que vous disposiez de « **Tes poumons. Ton air. Ta vie.** ». C'est pourquoi la mutualité socialiste mène une campagne sous le slogan « **Tes poumons. Ton air. Ta vie.** ».

Des promotions automnales dans notre Medishop !

Il est malsain de respirer de l'air trop sec. En effet, cela complique l'absorption d'oxygène, génère de la fatigue et vous rend plus vulnérable aux infections. Un air trop sec a également pour effet d'assécher la peau. La seule solution consiste à faire usage d'un humidificateur d'air, lequel est disponible dans notre Medishop à des conditions particulièrement avantageuses !

Humidificateur d'air 'Vicks VH-750 E'

Le nébuliseur humidifie l'air en diffusant une brume chaude, dépourvue de bactéries, minéraux et autres impuretés. La capacité d'humidification de l'appareil est de 8 litres par 24 heures et convient à un espace d'environ 50 m².

Prix promotionnel réservé aux membres : 45 €

(TVA, bébé et récupel inclus)



Aérosol 'Omron Compair C28P'

Vous suivez un traitement contre une affection des voies respiratoires? Alors, cette promotion vous intéresse. En effet, l'aérosol « Omron Compair C28P » facilite l'inhalation du médicament en le pulvérisant et en l'amenant directement et profondément dans les poumons. En outre, l'appareil est facile à utiliser et à entretenir.

Prix promotionnel réservé aux membres : 57 €

(TVA, bébé et récupel inclus)



Tes poumons, ton air, ta vie à la Mutualité socialiste.

Vos avantages

- **Si vous arrêtez de fumer**
Intervention unique de 50 € aux membres qui, pour arrêter de fumer, suivent un traitement sous contrôle médical à l'aide d'un moyen dont la valeur thérapeutique est reconnue tel que le bupropion et/ou des succédanés de la nicotine (patch, chewing gum).
- **Vaccination**
Une intervention de maximum 25 € par année civile et par personne est octroyée pour les vaccins achetés en Belgique.
- **Club de sport ou de fitness**
Nous intervenons à hauteur de 45 € dans le coût de l'affiliation auprès d'un club de sport ou d'un centre de fitness.
- **Plus d'informations ? 02 506 96 11 ou www.fmsb.be**

Nos soins et services à domicile

- **Soins et services à domicile : ouvrez-nous votre porte !**
Une large gamme de services pour faciliter le maintien à domicile des personnes, quel que soit leur âge : soins infirmiers, kinésithérapie, service de repas chauds à domicile, nettoyage à domicile, etc.
- **Medishop : votre fournisseur officiel de convalescence !**
Le Medishop prête à toute personne, dont l'état de santé le nécessite, du matériel médical et paramédical tel que chaise roulante, béquilles, lève-personne, etc.
- **Plus d'informations ? 078 15 60 20**

Contactez-nous !

Mutualité socialiste du Brabant
Rue du midi 111 | 1000 Bruxelles
T: 02 506 96 11 | W: www.fmsb.be



**MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT**

**L'accès à la santé
pour tous !**