

Vivre avec la fibromyalgie

Très discutée, la fibromyalgie reste méconnue, voire incomprise. Beaucoup de patients souffrent de ce scepticisme, même parfois présent dans le milieu médical. Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'INAMI et le SPF Santé publique, la fibromyalgie touche pourtant toutes les couches sociales de la population mondiale. À ce titre, elle fait l'objet d'une prise en charge spécifique.



Remboursement des séances de kinésithérapie spécifique

Les personnes souffrant de fibromyalgie peuvent bénéficier de 18 séances de 45 minutes de kinésithérapie spécifiques à cette affection. Une fois ces 18 séances accomplies, il est interdit de les prolonger par d'autres séances ordinaires durant la même année. Pour les années ultérieures, le kinésithérapeute peut proposer 18 séances ordinaires par an. Les séances spécifiques ne sont remboursables qu'au cabinet du kinésithérapeute et ne peuvent être utilisées qu'une seule fois sur la vie.

Pour tout remboursement, il est nécessaire que les séances soient liées à une prescription médicale. Une réévaluation des besoins est réalisée par un médecin spécialiste tous les ans. Le kinésithérapeute se charge de vérifier les critères d'octroi et d'effectuer les formalités nécessaires.

Intervention sur les analgésiques

Les personnes souffrant de douleurs chroniques (et donc de fibromyalgie) bénéficient d'une intervention à hauteur de 20 % dans le coût de certains antidouleurs (Dafalgan, paracétamol TEVA...).

Pour obtenir cette intervention, votre médecin rédige une notification à l'attention du médecin-conseil de la mutualité, qui délivre alors une autorisation. Une fois obtenue, n'oubliez pas de présenter cette autorisation, accompagnée de la prescription et de votre carte d'identité (ou de la carte isi+) à votre pharmacien.

Centres de référence de la douleur

Agréés par le SPF Santé publique et liés à des hôpitaux, les centres de référence de traitement de la douleur chronique permettent d'évaluer, de mieux comprendre et de traiter la douleur chronique. Ils offrent l'avantage de proposer une approche biopsychosociale en portant un regard multidisciplinaire sur la douleur. Parlez-en à votre médecin généraliste.

Aide à la vie quotidienne

Pour certaines personnes souffrant de fibromyalgie, les gestes de la vie quotidienne deviennent parfois difficiles à accomplir et l'entourage ne peut pas toujours être présent. Dans ce cas, il peut être intéressant de faire appel à une aide externe.

Notre partenaire Solival vous offre les conseils d'un ergothérapeute spécialisé dans l'adaptation du domicile pour trouver avec vous les solutions les mieux appropriées vers plus d'autonomie. Une aide à domicile semble plus adaptée à votre situation ? Aide & Soins à domicile (ASD) vous propose divers services comme les aides familiales ou ménagères.

Solival : www.solival.be ou 070 22 12 20

Aide & Soins à domicile : www.fasd.be ou 02 735 24 24

Aménagement de l'activité professionnelle

Vous travaillez et éprouvez des difficultés à maintenir votre activité ? Des aménagements d'horaires ou de tâches peuvent être envisagés. Parlez-en à votre médecin, votre employeur ou encore votre délégué syndical.

Vous êtes en incapacité de travail ? Des dispositions existent pour faciliter la reprise du travail à temps partiel, le volontariat ou la réadaptation professionnelle.

Le médecin-conseil de votre mutualité régionale est votre interlocuteur privilégié. Le service social peut également vous donner les premières informations et vous renseigner sur les avantages sociaux existants.

En outre, votre situation peut, dans certains cas, vous donner droit à une reconnaissance en tant que personne handicapée. Cette reconnaissance ouvre le droit à des allocations de remplacement ou d'intégration (accessibles sous conditions).

Contactez le service social de votre mutualité via notre numéro d'appel gratuit 0800 10 9 8 7.
Il pourra également examiner avec vous si vous bénéficiez de tous les droits et aides financières relatifs à votre situation.

Besoin de répit

Vous avez besoin de souffler, de prendre du recul pour affronter le quotidien ? La MC vous offre la possibilité de séjourner dans un centre de vacances et de convalescence. Outre une infrastructure adaptée, chaque centre propose des séances de kinésithérapie, un régime alimentaire adapté, des animations, etc. En tant que membre MC, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel dans les centres Séjours & Santé de Nieuport, Spa et Zandhoven.

Surfez sur www.sejoursetsante.be

Vie sociale et bien-être mental

Apprendre à gérer le quotidien et à adapter son mode de vie est indispensable pour faire face aux symptômes de la fibromyalgie. Le patient qui s'y engage activement se donne les meilleures chances de retrouver une vie de qualité. Être soutenu aide à accepter le caractère chronique de la maladie, à apprendre à gérer la douleur, à vivre autrement, voire à développer un réseau amical solidaire. Des associations de patients peuvent également vous aider à y parvenir.

Contactez Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées (www.alteoasbl.be) ou l'ASBL FOCUS Fibromyalgie Belgique (www.focusfibromyalgie.be).

EN SAVOIR PLUS ?

- > Consultez nos informations, des témoignages, les coordonnées d'associations de patients... sur www.mc.be/maladiechronique
- > Posez votre question sur www.mc.be/maladiechronique-contact
- > Prenez rendez-vous dans une permanence sociale de votre région



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.