

## Conférences

### 14h • Burn out : Identifier, guérir et prévenir !

Mme C. Dequick, Mme N. La Freca

La fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, les troubles anxieux... De nos jours, ils constituent la première cause d'absence prolongée au travail et sont la conséquence des effets du stress chronique.

Le burn out, ou syndrome d'épuisement professionnel, apparaît comme une réalité de plus en plus marquante dans nos sociétés en crise. Il touche des hommes et des femmes, qui perdent pied progressivement.

*Qu'est-ce que le burn out ? Qui touche-t-il ? Quels sont les signes ? Et quelles sont les solutions pour le guérir et, encore mieux, pour le prévenir ? Quelles sont les stratégies que l'on peut appliquer individuellement ou en tant que chef d'entreprise, pour soi-même et pour l'ensemble de ses collaborateurs ?*

### 15h • La dépendance à l'alcool :

**Comprendre et s'en sortir • Mme C. Dequick**

L'alcool est social, il est partout, il accompagne les grandes étapes du parcours de vie, les cérémonies, les fêtes... Parfois il aide à avoir plus d'assurance, et de courage... Mais pourtant il peut être également source d'une souffrance énorme et conduire un individu et souvent une famille entière au naufrage.

*Quand et comment la consommation d'alcool devient-elle problématique ? Qui devient dépendant ? Quelles sont ensuite les conséquences individuelles et pour la famille ? Peut-on sortir de la dépendance ? Et comment ?*

Cet atelier-conférence présente, avec bienveillance et respect, des informations théoriques et pratiques, ainsi que des pistes de stratégies destinées tant à la personne dépendante qu'à son entourage.

## Informations pratiques

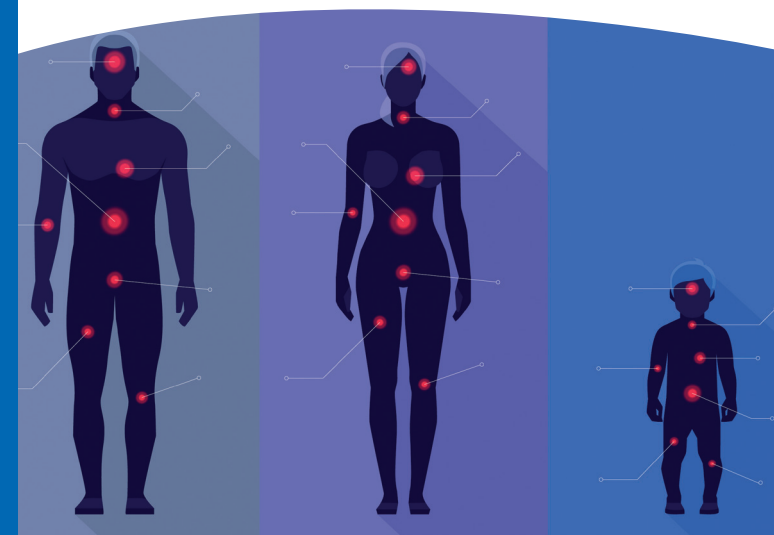
- De 13 à 17 heures
- Dépistages gratuits
- Sans inscription préalable
- Animation enfants

- CHR Haute Senne - Le Tilleriau
- Chaussée de Braine 49 à 7060 Soignies

### Contact :

[communication@chrhautesenne.be](mailto:communication@chrhautesenne.be)

067 348 725



**Dimanche 25 septembre 2016**  
**de 13h à 17h**

## Dépistages & informations

*Près de 20 ateliers, dépistages et stands d'information  
pour une mise en lumière de votre santé !*



Centre Hospitalier Régional de la Haute Senne  
Chaussée de Braine 49 • 7060 Soignies  
T. : 067 348 411 • F. : 067 348 787  
[info@chrhautesenne.be](mailto:info@chrhautesenne.be) • [www.chrhautesenne.be](http://www.chrhautesenne.be)



**Coup de phare  
sur votre santé**

# Dépistages, ateliers et informations

## Diabète & obésité

Mesure de la glycémie, de votre poids, taille, tour de taille et de votre tension afin d'obtenir un aperçu de votre risque de diabète et d'obésité. Une équipe d'infirmiers, médecins et diététiciens est présente pour réaliser ces différents tests et pour vous donner des premiers conseils !

## Chirurgie de l'obésité

Lorsqu'un parcours d'amaigrissement classique n'aboutit pas au résultat souhaité, une intervention chirurgicale peut être envisagée. Anneau gastrique, sleeve gastrectomie, bypass gastrique : des techniques couramment utilisées en chirurgie de l'obésité. Découvrez à ce stand comment ces différentes interventions sont réalisées !

## Surdité (nouveau-nés, enfants & adultes)

Testez votre audition ! Un dépistage qui s'adapte à tous les âges et qui permet d'évaluer différents types de surdité. Un stand d'information permet d'échanger sur les causes de surdité et les comportements qui engendrent des risques pour votre audition ainsi que de découvrir du matériel auditif de dernière génération.

## Troubles du langage (enfants)

Au travers de différents jeux et d'un questionnaire, les logopèdes de notre Clinique du Développement peuvent discerner certains troubles de langage oral auprès de vos enfants.

## Caries & brossage de dents

Notre Clinique de Dentisterie vous accueille avec un stand à double objectifs : un simple check-up de votre dentition ainsi qu'une sensibilisation au brossage de dents ! A vos brosses...



## Hygiène des mains

Pensez-vous que vous vous lavez correctement vos mains au quotidien ? Testez avec un appareil aux rayons ultraviolets si votre lavage est aussi efficace que vous le pensez !



## Apnées du sommeil

Différents éléments peuvent être pris en compte pour évaluer votre risque d'apnées du sommeil et ce avant de réaliser une nuit en Laboratoire du Sommeil. A ce stand, l'équipe évalue votre risque par le calcul de votre IMC (indice de masse corporelle), et votre tour de cou, et complète ceci par un questionnaire spécifique. L'équipe est également présente pour informer sur les démarches à suivre.



## Insuffisance rénale

Restant longtemps asymptomatiques, les maladies rénales passent inaperçues et généralement les personnes ignorent en être atteintes. Ce dépistage évalue votre risque d'être souffrant d'une insuffisance rénale.



## Prévention chutes (75+)

Un parcours « chutes » pour les prévenir ! Le risque de chutes augmente considérablement avec l'âge et les complications qui y sont liées sont nombreuses. Traversez le parcours avec les ergothérapeutes et évaluez votre risque au quotidien. De nombreuses petites modifications peuvent être apportées pour réduire le risque de chutes et donc de fractures.



## (dé-)Nutrition (75+)

La dénutrition touche un nombre important de personnes âgées. Au travers d'un simple questionnaire vous pouvez découvrir si vous êtes à risque ou non.



## Présentation Syndromes gériatriques

Découvrez les différents syndromes gériatriques qui peuvent toucher nos aînés. Notre Hôpital de Jour Gériatrique est disponible pour toute évaluation plus approfondie.



## Atelier réanimation & utilisation DEA

Comment réanimer une personne ? Savez-vous utiliser un défibrillateur automatique ? Ceux-ci sont désormais installés dans bon nombre de lieux publics. Participez à cet atelier de réanimation et apprenez les premiers gestes à apporter à une personne en arrêt cardiaque.



## Réadaptation

Après une fracture ou après certaines pathologies, une réadaptation peut s'avérer utile. Découvrez les techniques de réadaptation les plus modernes et personnalisées pour permettre aux patients de recouvrir une autonomie la plus proche possible que celle qu'ils connaissaient avant leur hospitalisation.



## Tabac : informations & mesure du CO

Que le tabac est nocif reste une vérité bien connue en 2016, mais quel est mon niveau de dépendance ? Quels sont les risques pour mon enfant ? Quelles aides existent ? Et surtout, quel bénéfice pour ma santé ? En plus de ces informations, vous aurez l'occasion de mesurer le taux de CO que vous expirez.



## Incontinence urinaire

Un problème gênant, mais qui touche malgré tout beaucoup de femmes. Venez découvrir les différents tests et traitements réalisables et repartez chez vous avec le matériel pour réaliser votre propre test.



## Pathologie de la prostate

Différentes pathologies peuvent toucher la prostate de l'homme. Tests, questionnaires et informations permettent de faire le point sur vos risques personnels.