



L'impédancemètre sert d'instrument de soutien et de contrôle dans le cadre d'un régime ou d'un programme de fitness. Il affiche le poids, le pourcentage de graisse corporelle et l'Indice de Masse Corporelle (IMC).



Des tensiomètres contour bras ou poignet sont disponibles pour mesurer aisément la tension. Une mémoire interne permet d'établir des comparaisons de mesures sur plusieurs jours.



Le lecteur de glycémie analyse une gouttelette de sang prélevée au bout d'un doigt. Le sang est déposé sur une tigelette qui est insérée dans le lecteur de glycémie et le résultat s'affiche après quelques secondes.



L'aérosol accompagné d'un masque est utilisé pour une pulvérisation efficace de médicaments directement dans les voies respiratoires. Il est ainsi possible d'administrer une grande quantité de médicaments, voire plusieurs produits en même temps. Des aérosols portables et silencieux sont aussi disponibles.



Différents modèles de thermomètres sont disponibles pour mesurer la température corporelle. La température peut être prise de façon orale, rectale ou axillaire.



Proximité Santé asbl

Rue Malibrans, 49
1050 Ixelles
Tel: 02/644.51.31
Fax: 02/644.51.33
Courrier: info@proxi-sante.be

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements sur les différents conseils et services que nous pouvons vous proposer.

Notre action :

DES CONSEILS ET DES SERVICES d'aide à la personne à domicile dans un cadre social et de santé.

Une gamme de fiches Santé disponible pour vous!

- Être Maman
- Prévenir et soigner les escarres
- Protéger son dos
- Accessibilité de la chambre
- Accessibilité de la salle de bain
- Hygiène personnelle
- Surveiller sa santé
- Le bien-être

Surveiller sa santé



troubles risques activité

- Quand le risque de développer certaines maladies est présent ou qu'une maladie est déjà bien installée, il peut être important de pouvoir surveiller sa santé par le biais de moyens simples et efficaces.
- Il existe des appareils qui permettent de contrôler les grandes catégories de problèmes de santé abordés dans cette brochure :
 - Obésité et surpoids : impédancemètre
 - Diabète : lecteur de glycémie
 - Hypertension : tensiomètre
 - Fièvre : thermomètre

Chacun des thèmes abordés dans cette documentation peut faire l'objet de conseils personnalisés. N'hésitez pas à contacter votre médecin, votre pharmacien, une infirmière... Ces professionnels pourront répondre aux questions que vous vous posez et vous conseiller au quotidien.



En Europe, 14 millions d'enfants souffrent de surcharge pondérale, dont au moins 3 millions ont franchi le stade de l'obésité.

Source : IOFT, EASO

4% de la population européenne est touchée par le diabète. Ce chiffre pourrait être doublé en 2025.

Source : OMS

L'obésité et le surpoids

Selon l'OMS, le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

Le manque d'exercice physique et la mauvaise hygiène alimentaire en sont les grandes causes. L'obésité et le surpoids engendrent une augmentation de « l'indice de masse corporelle » dont les risques majeurs sont de contracter des maladies chroniques. Parmi celles-ci : les maladies cardiovasculaires, le diabète, les troubles musculo-squelettiques comme l'arthrose, et certains cancers. Le surpoids et l'obésité ainsi que les maladies chroniques qui en découlent, peuvent être en majeure partie évités en adoptant un régime alimentaire équilibré et une activité physique régulière.

Le diabète

Le diabète est caractérisé par une insuffisance, voire une absence de production d'insuline par le pancréas. Dès lors, les différents tissus et organes du corps n'arrivent pas à assimiler convenablement le glucose présent dans le sang. Chez la personne diabétique, le glucose « stagne », ce qui provoque une hausse de la glycémie qui n'est donc pas stable. On parle alors d'hyperglycémie.

En dehors des injections d'insuline nécessaires pour certains types de diabète, une bonne hygiène de vie est importante à respecter : une adaptation des habitudes alimentaires, des exercices physiques réguliers, la consommation modérée ou l'abstention d'alcool et de tabac...

L'hypertension

La tension artérielle est la pression avec laquelle le sang est envoyé dans les artères. Elle est calculée à partir de deux valeurs : la **pression systolique**, valeur la plus élevée, mesurée lors de la contraction du cœur, et la **pression diastolique**, valeur la plus faible, obtenue lors du relâchement du cœur.

L'hypertension correspond à une tension artérielle trop élevée, qui peut avoir comme conséquence une détérioration d'un ou de plusieurs organes du corps (cœur, yeux, cerveau, artères...).

Différents facteurs peuvent provoquer l'hypertension, comme le surpoids, le manque d'exercices physiques, le tabac, l'alcool, le stress, mais il existe également une composante héréditaire. En effet, vous êtes plus « à risque » si un de vos parents souffre d'hypertension.

Il existe plusieurs manières de prendre sa tension : vous pouvez la prendre au niveau du bras ou du poignet.

Pour cela, l'utilisation d'un appareil scientifiquement validé et fiable est primordial ! Il est également important d'avoir un suivi médical régulier. Dans le cas où vous prenez vous-même votre tension, n'oubliez pas d'en communiquer les résultats à votre médecin.

On estime que l'hypertension touche un sixième de la population.

Source : www.creapharma.fr

Problèmes respiratoires

Les problèmes respiratoires peuvent être très gênants pour les activités quotidiennes et la qualité de vie. Nous pouvons distinguer trois grands groupes de problèmes pulmonaires : les allergies, l'asthme et la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). La cause principale est une défaillance de notre système immunitaire. D'autres maladies sont par contre provoquées par une exposition à des matières qui attaquent la structure du système respiratoire (tel que le tabagisme). Les principaux médicaments pour les gens qui souffrent d'asthme ou de BPCO sont des anti-inflammatoires et des bronchodilatateurs. Ils sont souvent pris sous forme à respirer ou à inhaler. Les médicaments peuvent être pris au moyen de pulvérisateurs, mieux connus sous le nom d'aérosols. Cette technique permet de déposer de petites particules de médicaments dans les voies respiratoires.

La fièvre

La température corporelle est différente d'une personne à l'autre. Elle varie généralement entre 36,5° et 37,5°C. Plusieurs facteurs, en dehors d'une maladie, peuvent provoquer une hausse de température (bain chaud, bain de soleil, violent effort physique...).

Dans le cas d'une température élevée persistante, il est important de consulter un médecin, car celle-ci peut s'avérer dangereuse pour votre organisme.