

Vive la Vie

Bienvenue !

Bienvenus à cette nouvelle édition de Vive la Vie. Comme vous pouvez le constater, nous avons changé le format du magazine, qui maintenant est plus petit et plus facile à manipuler. Nous espérons qu'il vous plaira.

Nous avons reçu de nombreuses réponses au concours SuDoku de décembre.

Ce mois, nous vous invitons à solutionner un Mot Caché pour gagner un bon CADHOC de 50€. Bonne chance !

*L'équipe
Air Products*

...et l'oxygène arrive jusqu'au patient

Certains patients bénéficiant d'une thérapie d'oxygène se voient prescrire par leur médecin de l'oxygène liquide. L'oxygène leur est alors livré régulièrement dans un réservoir d'oxygène liquide. Mais comment cet oxygène liquide est-il produit ?

L'oxygène médical est produit par séparation cryogénique de l'air. Tout d'abord, l'air atmosphérique est absorbé, purifié et comprimé. Puis, l'air est soumis à une première phase de refroidissement à une température de -180° . L'air est alors encore refroidi à -185° et, à cette température, l'oxygène se liquéfie et peut facilement être séparé des autres composants de l'air, qui eux restent à l'état gazeux. L'oxygène liquide est alors



conditionné dans des réservoirs spéciaux.

La pureté de l'oxygène est alors analysée avant que l'oxygène ne soit transporté par camions citernes. De petits réservoirs à oxygène sont ensuite remplis et transportés par véhicules spéciaux chez les patients bénéficiant d'une thérapie d'oxygène liquide.

La sécurité avant tout

utilisation de l'oxygène en dehors du domicile

Nos techniciens spécialistes de l'oxygène vous auront, sans doute, donné quelques explications importantes sur votre équipement en oxygène. Nous aimerions insister sur quelques points à considérer lorsque vous utiliser votre oxygène hors de votre domicile.

Chaque fois que vous quittez votre domicile – que ce soit pour toute la journée ou pour quelques heures seulement – vous devez :

- vous assurer que vous avez suffisamment d'oxygène disponible;
- lorsque vous évaluez la durée de votre absence du domicile, toujours prévoir un peu de temps en plus au cas où vous auriez à faire face à un retard imprévu ou si vous vous trouviez bloqué dans un embouteillage;
- fermer toujours votre alimentation en oxygène lorsque vous êtes dans une station essence;
- ne jamais fumer ni rester à proximité de fumeurs lorsque votre alimentation en oxygène est ouverte;
- vous assurer que vous n'êtes jamais trop proche de flammes, d'un réchaud à gaz ou de bougies allumées;
- familiariser votre famille, vos collègues et vos amis à votre situation afin qu'ils puissent vous aider en cas d'urgence.



Votre chance d'entendre et d'être entendu



Nous sommes en train de mettre en place un Forum Patients pour toute la France. Par le biais de ces Forums Patients, nous aimerions vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de votre équipement à oxygène et rencontrer d'autres patients sous oxygène dans votre région, ainsi que des experts de l'équipe Air Products.

Des Forums Patients comme celui que nous mettons en place fonctionnent déjà dans d'autres pays depuis des années, et les commentaires que nous en recevons sont toujours positifs. Voici ce que les patients sous oxygène nous ont dit :

« Un forum très intéressant pour les utilisateurs d'oxygène et pour leur personnel soignant, le déjeuner était excellent, merci à tous »



« Je l'ai trouvé très instructif, notamment parce qu'il m'a permis de rencontrer d'autres utilisateurs »

Guettez donc l'arrivée de votre invitation au prochain Forum Patients de votre région - nous serions heureux de vous y rencontrer !

Astuces pour minimiser les maux de dos

Je suis sûr qu'à un moment ou un autre de notre vie, nous avons tous souffert du mal de dos ou d'une petite douleur par-ci par-là; et bien peut-être que certaines de ces petites astuces vous aideront à soulager ces problèmes.

- Allongez-vous ou marchez, faites tout ce vous voulez mais ne restez pas assis. La position assise demande beaucoup d'efforts à votre colonne vertébrale, elle comprime les disques vertébraux et cela peut vous rendre plus sujets à des maux et des blessures.

Quand vous n'avez pas le choix et que vous devez rester assis, roulez une serviette et placez-là au bas de votre dos. Ceci aide à éliminer la pression sur les disques lombaires.

- Une recherche menée par l'Université de Californie, L.A. a examiné des patients souffrant de la région lombaire et a découvert

que ceux qui faisaient régulièrement de l'exercice couraient un tiers de risques en moins de voir leur douleur augmenter que ceux qui ne faisaient rien. Soyez prudent cependant car ceux qui pratiquaient des exercices spécifiques pour le dos ont en fait accru la douleur qu'ils ressentaient et cela pouvait être dû à une mauvaise posture au cours de l'exercice. La morale de cette histoire et qu'il vaut mieux rechercher l'avis de professionnels avant de se lancer dans des exercices.

- Enfin, un manque d'exercice dû à notre mode de vie est une cause fréquente de douleur car les muscles s'affaiblissent, entraînant de mauvaises postures et augmentant le risque de blessures.



Conseils de vacances

Le Printemps est déjà à moitié entamé, et la plupart d'entre vous commencent probablement à penser à leurs vacances d'été. Afin d'éviter tout problème, voici quelques rappels pour les patients sous oxygène, perfusion, nutrition et insulinothérapie, qui pourront vous aider à mieux préparer votre voyage.

Quelle que soit votre thérapie, vous devez nous informer de vos vacances 2 à 4 semaines avant votre départ. Vous devez nous fournir :

1. L'adresse complète, le code postal et le numéro de téléphone de votre destination.
2. Un numéro où vous contacter.
3. Les dates de vos congés, y compris vos dates de voyage
4. Le numéro de votre réservation et le nom sous lequel elle a été faite.

Si vous êtes sous oxygène, n'oubliez pas que vous aurez aussi besoin d'oxygène pendant le voyage d'aller et de retour, votre approvisionnement doit donc en tenir compte.

N.B.: N'oubliez pas que si vous partez en vacances, et que l'on doit vous fournir de l'oxygène sur votre lieu de villégiature, toutes les dispositions doivent être prises 2 à 4 semaines avant votre départ pour que soyez approvisionné en temps et en heure.

Si vous êtes perfusés ou alimentés par nutrition entérale, nous organiserons votre transfert soit par le biais d'une de nos agences soit le cas échéant nous contacterons un prestataire local pour prendre le relais durant toute la période. Il est impératif de nous recontacter quelques jours avant votre retour pour rétablir la prise en charge.

Si vous êtes porteur d'une pompe à insuline, nous vous livrerons le matériel nécessaire ainsi qu'une 2^e pompe (en prévention) et nous vous rédigerons un certificat de dédouanement si vous quittez le territoire français. Merci de nous recontacter à votre retour pour que nous récupérions le matériel de prêt.



Ce que vous nous dites ...

Merci beaucoup pour toutes les lettres que vous nous avez envoyées récemment – voici quelques exemplaires. Continuez à nous envoyer vos commentaires et expériences par courrier ou email, vous verrez peut être vos commentaires dans une prochaine édition de « Vive la Vie ».

*Vive la Vie c'est formidable
M. C, Chateauvillain*

*Félicitations à vos techniciens, qui passent
régulièrement et qui sont d'une extrême
courtoisie en plus de leur professionnalisme.
Meilleures vœux à tous.*

M. M, Dijon

Bonjour à toute l'équipe

*Je viens de recevoir aujourd'hui le deuxième numéro de « Vive la Vie ».
Je l'ai lu entièrement et j'ai été particulièrement intéressé par l'article
« Le savez-vous » concernant les apnées du sommeil, mal dont je
souffre [...]. Merci donc pour cette revue intéressante qui me procure
aussi quelques détente avec le sudoku dont je vous envoie la solution
avec l'espoir de gagner. Je vais peut-être aussi essayer la recette de
petits choux à la mousse de foie gras. Bon Noël et bonne nouvelle année
par avance à toute l'équipe Air Products.*

Mme. C. Saint Genis Laval

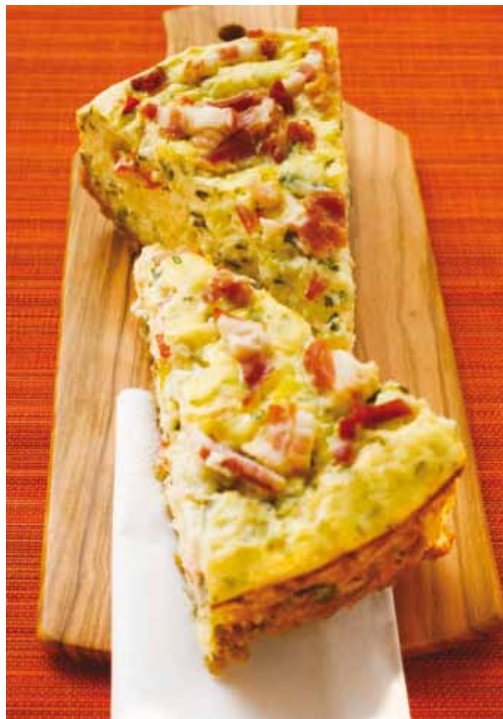
Quiche aux poireaux et bacon

Ingrédients

- 1 disque de pâte brisée précuit
- 1 botte de poireaux
- 30 g de beurre
- 100 g de bacon
- 150 g de fourme d'Ambert
- 1 oeuf
- 5 cl de crème
- sel, poivre

Elaboration

1. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Piquez le fond de tarte avec une fourchette.
2. Nettoyez et émincez les poireaux en très fines rondelles. Faites-les revenir, 15 mn, à la sauteuse, dans la moitié du beurre, avec sel et poivre. Egouttez-les dans une passoire en recueillant le jus.
3. Taillez le bacon en petits dés. Faites-les sauter, 5 mn, à feu vif, dans le reste de beurre.
4. Fouettez l'oeuf avec la crème et le jus rendu par les poireaux. Eliminez la croûte de la fourme.
5. Dans un saladier, mélangez les poireaux avec le bacon et la crème. Répartissez sur le fond de tarte et parsemez de miettes de fourme d'Ambert. Faites dorer, 25 mn, à four chaud.



Le saviez-vous ?

Recycler une seule cannette en aluminium peut économiser assez d'énergie pour faire fonctionner un poste de télévision pendant 3 heures !



Gagnez !

Pour gagner un bon CADHOC de 50€ que vous pourrez dépenser chez tous les partenaires CADHOC de France, envoyez-nous la solution de ce mot caché à l'adresse postale indiquée ci-dessous avant le 25 Juin et vous participerez à un tirage au sort.

E W E Y Y V W K J I X Z
S E H S F V E N L Ç Z E
I M C N I D O T Z Y Z R
A M P Ç T R T R E C I F
R O E K T F E R A P V I
F P I I Y D G C M N W G
U W C N S W O C Z S G U
I S N I S I A R X Ç E E
K A C A N N E B E R G E
G E N A N A B D C L S O
E L L I T R Y M L H L C
M A I N O L E M C P C U

POMME	RAISINS
BANANE	KIWI
MYRTILLE	CITRON
CERISE	MELON
CANNEBERGE	ORANGE
FIGUE	FRAISE

Nom : _____

Adresse : _____

Tél : _____

Email : _____

Gagnant du prix

M. O de La Queue En Brie (94) est l'heureux gagnant de la première compétition de Vive la Vie.

Je tiens à vous remercier de l'envoi du cheque CADHOC de 50€. C'est avec plaisir que j'ai participé à votre jeu SuDoku, j'ai été surpris de recevoir cette récompense et tiens à nouveau à vous faire part de ma reconnaissance.

Cordialement

M. O, La Queue En Brie (94)

Félicitations !

AIR PRODUCTS 

Contactez-nous (nos coordonnées)

Air Products

10 rue Colonel Chambonnet
69500 Bron
magpat@airproducts.com

Si vous ne souhaitez plus recevoir Vive la Vie, veuillez nous envoyer un email à magpat@airproducts.com avec le sujet « Supprimer » et votre nom et prénom.

Si vous souhaitez recevoir les prochaines éditions de Vive la Vie par email, veuillez nous envoyer un email à magpat@airproducts.com avec le sujet « Vive la Vie par email » et votre nom et prénom.

Merci!

tell me more*

www.airproducts.fr/vivelavie

*pour en savoir plus