

La maladie de Parkinson en Haute-Vienne

C'est environ 2000 malades sur le département

Le comité France Parkinson 87 et le Centre Expert Parkinson du CHU de LIMOGES collaborent à l'information-formation des malades et aidants sur la maladie, les traitements des symptômes et les effets secondaires.

Malades et aidants sont alors en capacité d'échanger efficacement avec leur neurologue et ainsi d'optimiser leur traitement.

L'éducation thérapeutique instaure une nouvelle relation entre patients et soignants et contribue tout a fait au développement d'une médecine personnalisée.

Ecoute, conseil, accompagnement

Mission qui s'adresse aux malades et aidants en difficultés et qui mérite une organisation au sein de notre comité tellement la maladie est sournoise et échappe aux malades et aidants.

L'accompagnement administratif (dossiers de placement, d'aides financières, de service à la maison, d'aides journalières, ...) est très souvent un problème.

L'incertitude et la peur du futur stressent les plus âgés.

Certains campent sur des positions incompatibles avec l'évolution de leur Maladie.

D'autres chutent rapidement dans l'enfermement et la dépression.

Notre tâche va consister, après la phase d'écoute et de compréhension, à accompagner ces personnes vers des organisations médico-sociales départementales comme :

La Maison du Département (avec les référents autonomie).

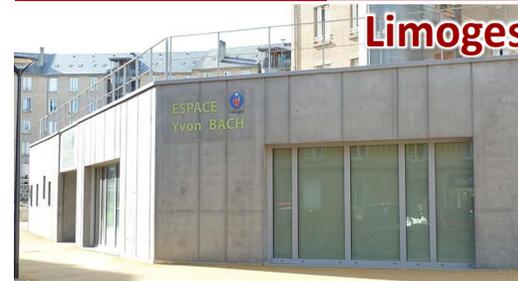
Les PTA, Plateforme Territoriale d'Appui , chargées d'apporter un soutien opérationnel aux professionnels de la santé, du social et du médico-social-social.

Les plateformes mutualistes (ex : EVAASION / SOINS & SANTE) reconnuent et aider par les ARS, l'assurance maladie, ...

Comité de la Haute-Vienne

Jackie GAYOT
 Délégué départemental
 ☎ 06.78.33.14.62
 ✉ comite87@franceparkinson.fr
 🌐 WWW.MP87.FR

Les antennes du 87



Limoges

Espace Yvon BACH
 12, rue de Presseman
 87000 Limoges

Permanence

Le mercredi de 14h à 17h

Contact

Anne-Marie ESTARELAS : 06.16.06.12.27
 Brigitte GAYOT : 06.09.57.09.16



La Villa
 15 rue Defaye
 87200 Saint-Junien

Permanence

Le lundi de 14h à 17h

Contact

Régis BERTHIER : 06.82.76.70.22

Saint-Junien



Bellac

Maison des Associations
 Salle le Vincou
 87300 Bellac

Permanence

Le 1^{er} et 2^{ème} jeudi de 10h à 12h

Contact

Josette GAY : 05.55.68.00.69



Saint-Yrieix-La-Perche

Espace François FERRAUD
 Parc de la Mairie
 87500 Saint-Yrieix-La-Perche

Permanence

Le lundi de 14h à 17h

Contact

Benoit DAGES : 06.18.59.54.54
 Henri CHENE : 06.62.08.84.77
 Annie CUBERTAFON : 06.01.31.27.50

Activités physiques adaptées à la maladie

A long terme, les personnes atteintes de la Maladie de Parkinson qui font de l'exercice améliorent leur qualité de vie. Il devrait être entrepris dès le début de la maladie et constituer un engagement physique à vie.

Les activités proposées, qu'elles soient aérobiques, de souplesse, d'étirement, de renforcement, d'équilibre ou autres, contribuent à contrôler les symptômes de la maladie et augmentent le bien-être, maintenant l'autonomie le plus longtemps possible.

Toutes les activités décrites ci-dessous, sont proposées en groupes spécifiques "PARKINSON" animés par des coaches formés à la maladie.



Gymnastique en salle

Un ensemble d'exercices et d'enchaînements, avec ou sans agrès, améliorent l'équilibre, le contrôle postural, et augmentent l'amplitude et la précision des mouvements.

Cette activité a des vertus apaisantes et décontracturantes. Elle améliore les capacités cardiaques et respiratoires, la forme musculaire, et prévient la rigidité et la peur des chutes.

Aquagym



Marche



Marche nordique thérapeutique :

Activité de plein air (gains respiratoires) proposant des exercices qui améliorent l'équilibre, la coordination et la proprioception. Les bâtons assurent la stabilité et la sécurité.

Petites marches :

L'ambiance conviviale et le rythme très modéré des sorties sont des atouts pour conserver une activité de plein air bénéfique tant pour le physique que pour le psychique.

Tango argentin

Equilibre, coordination, enchaînements, mémoire sont améliorés dans cette activité ludique où la musique transforme le travail en loisir. Il reste une activité physique à part entière.



Activités Culturelles et artistiques



Je peins, je ne tremble pas

Expositions annuelles à Limoges et Saint-Junien, des œuvres d'art réalisées par les malades, les aidants et leurs amis : peintures, tapisseries, sculptures, mo-

delages, ...

Cours de chant thérapeutique

Mieux respirer et s'oxygéner, se détendre ou encore s'ouvrir. Les bienfaits du chant sur l'homme ne sont plus à démontrer.

Club de lecture

Faire travailler son cerveau de manière ludique pour retarder et limiter les symptômes cognitifs dans la maladie de Parkinson, le cerveau est le meilleur médicament.

Activités d'information et de formation



Des réunions publiques ou non sont organisées sur des thèmes liés à la maladie, ses symptômes, les médicaments, leurs effets secondaires. Un film informatif est projeté puis suivi de nombreux échanges avec l'assistance d'un professionnel.

Une formation aidants, spécifique à la maladie de Parkinson se déroule sur plusieurs semaines avec des séances thématiques fondamentales et des séances d'enrichissement en complément des sujets traités.

Des réunions ciblées sur la préparation du rendez-vous avec le neurologue apprennent aux malades et aidants à présenter les informations qui détermineront la médication.

Activités d'adaptation et de détente



Une activité de relaxation et de bien-être menée par une psychologue spécialisée est proposée chaque mois.

Elle apporte détente physique et mentale et améliore l'attention en favorisant la confiance en soi.

Des activités plus ludiques sont organisées au cours des permanences dans les antennes. Le Comité participe à l'organisation d'un « Village Sport-Santé » et d'une marche solidaire à son profit, soutenu par ViaSanté, dans le cadre des 10km de Saint-Junien organisés par l'ASSJ Athlétisme en octobre.