

Vivre
au
quotidien



avec LA MALADIE DE PARKINSON

Conseils pratiques

Mon alimentation
l'aménagement de mon environnement,
entretenir mes relations sociales....

Contacts utiles

Aides et prestations,
services, conseils et démarches...



en
Loire-Atlantique



SOMMAIRE

1. A vous ayant une maladie de Parkinson

- * Avant-propos4

2. Vivre au quotidien avec la maladie de Parkinson

- * Comment entretenir mes aptitudes physiques et favoriser mes loisirs ?7
- * Comment éviter mes pertes d'équilibre ?10
- * Comment aménager mon environnement ?14
- * Quelles aides techniques peuvent faciliter mon quotidien ?18
- * Comment adapter mon alimentation?20
- * Comment mieux gérer mes prises médicamenteuses ?23
- * Comment gérer ma fatigue et mon sommeil ?23
- * Comment entretenir mes relations sociales ?24
- * De quel soutien psychologique puis-je bénéficier?26
- * De quel soutien juridique puis-je bénéficier ?26

3. Les aides et prestations

- * La Maison Départementale des Personnes en situation de Handicap (MDPH)28
- * L'aide sociale départementale31
- * Les aides des caisses de retraite31
- * Les aides des organismes de complémentaire santé32
- * L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)32
- * Les aides d'adaptation au logement32

4. Les lieux ressources

- ✱ Les Centre Locaux d'Information et de Coordination (CLIC)34
- ✱ Les Espaces Départementaux des Solidarités du Département (EDS).....36
- ✱ Les dispositifs d'appui à domicile36
- ✱ Les centres d'information et de conseil sur les aides techniques.....39
- ✱ Les plateformes d'accompagnement et de répit40
- ✱ L'espace des usagers et des associations du Centre hospitalier Universitaire de Nantes et du Centre hospitalier de Saint-Nazaire...
.....42
- ✱ Les associations d'usagers ayant une maladie de Parkinson43

À VOUS AYANT UNE MALADIE DE PARKINSON

Vous êtes suivi(es) pour une maladie de Parkinson.

Vous éprouverez peut-être le besoin de connaître les structures ressources se trouvant près de chez vous.

Ce livret a été conçu pour savoir vers qui vous orienter pour recevoir conseils et soutien si vous en ressentez le besoin et pour vous livrer quelques éléments de prise en charge, médicale et paramédicale, dont l'objectif sera de veiller à préserver au mieux votre qualité de vie et votre bien être tout au long de l'évolution de la maladie.

Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de traitement permettant de guérir la maladie de Parkinson.

Au stade débutant de la maladie, plusieurs traitements médicamenteux sont disponibles dont l'objectif est de compenser le déficit en dopamine et d'améliorer en conséquence les symptômes moteurs. Ils comportent les agonistes dopaminergiques, la levodopa et les inhibiteurs de la MAO-B. Le choix parmi ces trois traitements est conditionné par la gêne fonctionnelle et l'âge. Le traitement est ensuite adapté en fonction de son efficacité et de ses éventuels effets secondaires. Après plusieurs années d'évolution, la survenue des fluctuations motrices et des dyskinésies a conduit au développement de thérapies dites « de seconde ligne » que constituent la pompe à apomorphine, la sonde à Duodopa et la stimulation cérébrale profonde. La prise en charge des symptômes non moteurs est également importante.

La prise en charge ne se limite toutefois pas au seul recours à des traitements. S'agissant d'une maladie chronique d'une importante complexité, une prise en charge pluri-professionnelle est requise, dont les interventions dépendront de vos besoins.

Vous êtes suivi (es) par votre médecin traitant et votre neurologue de proximité. En cas de complications, ces derniers pourront solliciter le centre expert Parkinson du CHU de Nantes (cf. coordonnées page 6).

D'autres professionnels ou structures pourront intervenir en fonction de vos besoins :

- KINÉSITHÉRAPEUTE,
- ORTHOPHONISTE,
- INFIRMIER,
- ASSISTANT DE SERVICE SOCIAL,
- ERGOTHÉRAPEUTE,
- ANIMATEUR EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)*,
- DIÉTÉTICIEN,
- PSYCHOLOGUE,
- CENTRE DE RÉÉDUCATION,
- CURES THERMALES spécifiques : Lamalou-les-Bains (34), Ussat-les-Bains (09), Néris-les-Bains (03).

Tout au long de votre maladie, les associations de patients vous apporteront des informations, un soutien, des activités et une aide adaptée pour vous et votre entourage.

Vous avez dans ce livret les coordonnées de structures de coordination de soins, des informations sur les aides, les démarches administratives et vos droits.

* Professionnels diplômés qui proposent des activités sportives, physiques ou artistiques adaptées aux ressources de la personne.

Pour plus d'informations :

Dans le cadre du plan d'amélioration du suivi des patients atteints de la maladie de Parkinson, le ministère de la santé a labellisé depuis 2013 des Centres Experts. Il en existe au sein des CHU français 26 centres. Dans l'inter-région Ouest, ces centres sont localisés au CHU de Nantes, de Rennes et de Poitiers. Ces centres s'intègrent dans un parcours de soins coordonnés pour permettre à tout patient parkinsonien nécessitant ce type d'expertise d'y avoir accès. Dans ces centres sont présents des neurologues spécialistes de la pathologie, ainsi que d'autres professionnels de santé. L'objectif de la consultation au Centre Expert, faite à la demande de votre médecin traitant ou de votre neurologue habituel, est d'avoir un avis complémentaire sur vos symptômes et/ou sur les traitements à proposer.

Centre Expert Parkinson de Nantes:

Hôpital Nord Laennec

Service de Neurologie

Boulevard Jacques-Monod Saint Herblain

44093 NANTES

02 40 16 52 12

Vivre au quotidien avec la maladie de Parkinson

Oui, j'ai une maladie de Parkinson.

Oui, chaque jour, du lever au coucher, je dois déjouer les embûches semées par cette étrange maladie.

*Pour cela, je dois reconnaître ma lenteur, ma rigidité, mes tremblements, mes déséquilibres, mes difficultés manuelles, mes soucis physiologiques, ma fatigue et... **les appréhender.***

Comment entretenir mes aptitudes physiques et favoriser mes loisirs ?

Le kinésithérapeute a un rôle important de prévention et doit être contacté précocément, avant qu'apparaissent les premières difficultés.

Il vous écoutera et pourra répondre à vos questions, vous proposer différentes approches de soins, en fonction de vos symptômes, vos objectifs et de l'évolution de la maladie :

- Un accompagnement individuel,
- Une rééducation par petit groupe de 3 personnes maximum sur une heure,
- Une rééducation en groupe plus important par l'intermédiaire des associations de patients.

N'hésitez pas à bouger autant que possible dès le début de la maladie pour combattre l'inactivité et conserver la meilleure condition physique possible.

Il abordera avec vous de nombreux aspects :

- Le réentraînement à la marche, passage d'obstacles, rythme, demi-tours ...,
- L'habillage,
- Le redressement postural,
- Le travail dans une amplitude plus que maximale (des exercices vers l'ouverture et l'extension),
- Les transferts, mise au sol et relevé de sol,
- L'équilibre,

- Les étirements,
- La gestion des phases ON-OFF et des blocages,
- Le réentraînement à l'effort,
- La coordination, déficit d'intégration motrice,
- La respiration,
- L'écriture,
- La mimique, le sourire.

Conseils, trucs et astuces

- L'activité physique est neuroprotectrice, elle protège le système nerveux,
- 6 à 7h d'activité physique par semaine sont conseillées,
- On peut toujours faire quelque chose : toute activité physique sera toujours bénéfique.

Tout ceci peut se faire en rythme et en musique, pour mieux coordonner les mouvements !

L'avantage pour vous de démarrer au plus tôt les séances de kinésithérapie est d'assimiler au mieux les stratégies de compensation lorsque vous êtes confronté à des problèmes d'équilibre et de stabilité.

▪ Activités physiques et sportives

Il est important d'entretenir ses fonctions motrices sans prendre de risques inconsidérés. Une séance de marche quotidienne, des exercices d'assouplissement peuvent vous aider à conserver votre autonomie et à ralentir l'évolution de la maladie. Vous pouvez demander conseil auprès d'un kinésithérapeute.

Activités recommandées :

- La marche rapide,
- La marche nordique,
- Le vélo d'appartement,
- Le tapis de marche,
- La gymnastique douce : le Qi Gong, le yoga (...),
- L'aquagym,
- La danse : le tango,

▪ Jardinage / bricolage

- Banc de jardin agenouilloir
- Outils avec de longs manches



Le CICAT et le CréAT vous renseignent sur les aides techniques existantes (cf. rubrique « Partenaires » page 39).

Comment éviter mes pertes d'équilibre ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant et à votre neurologue. Ceux-ci pourront entre autre vous orienter vers un ergothérapeute et/ou un kinésithérapeute.

Le kinésithérapeute pourra réaliser votre bilan « Equilibre et posture », et vous proposer des exercices visant à stimuler les entrées de l'équilibre dans le cadre de la prévention de chute.

▪ Déplacements

Des aides à la marche peuvent être utilisées dont l'utilité est à évaluer avec un professionnel de santé.

Désencombrer les lieux de passage

- Retirer les tapis, à défaut mettre dessous une bande antidérapante,
- Pastilles adhérentes antidérapantes (cf. photo),



Attention aux sols glissants

- L'eau sur les sols rend les cannes dangereuses.



Éclairer suffisamment

- Interrupteur lumineux,
- Interrupteur infra-rouge.

Il est parfois plus déstabilisant de marcher sur un plan incliné que de franchir des marches en s'appuyant sur un garde-corps.

Le mouvement volontaire étant facilitateur, une marche intermédiaire munie d'une barre d'appui latérale peut faciliter et sécuriser le franchissement d'une grande marche. (Cf. photo)



▪ Aide aux transferts :

Choisir un fauteuil adapté :

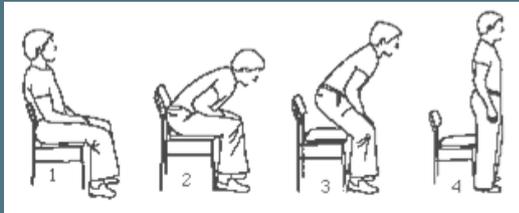
- Pas trop bas (45-50cm)
- Avec accoudoirs
- Un fauteuil releveur électrique peut également vous aider

Pour vous lever :

C'est en se propulsant en avant qu'on se lève aisément : le mouvement à réaliser est une propulsion, c'est-à-dire une poussée vers l'avant et ensuite vers le haut.

Consignes verbales :

- « Avancez les fesses au bord de la chaise »
- « Glissez les pieds sous la chaise »
- « Penchez-vous vers l'avant comme pour ramasser quelque chose »
- « Levez-vous en appuyant fortement sur vos jambes et sur les accoudoirs »
- « Redressez la tête et le buste, regard à l'horizontal »
- « Tendez les genoux et grandissez-vous »
- « Prenez appui sur votre aide de marche »

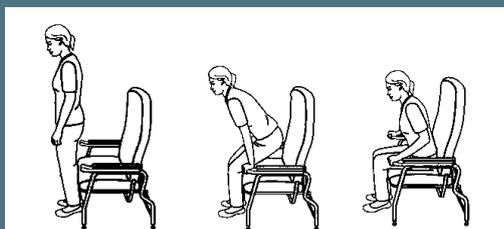


Pour vous asseoir :

Il faut se pencher en avant.

Consignes verbales :

- « Reculez jusqu'à ce que l'arrière des genoux touche l'assise »
- « Penchez-vous bien en avant, comme pour saluer un public »
- « Utilisez un ou deux accoudoirs »
- « Asseyez-vous lentement »



En cas de « freezing » (pieds qui collent au sol) :

Une personne peut vous aider en plaçant son pied devant vous pour que vous l'enjambiez. Une canne avec un serre-fil peut également vous aider à passer le pas. (cf photo)



Vous pouvez également faire un pas en arrière pour reprendre la marche en avant.

Consignes verbales :

« Stop et un pas en avant »

- Canne laser. (cf photo)



Pour assurer ma sécurité

Différents systèmes d'appel d'urgence (avec ou sans abonnement) peuvent être installés chez vous et permettent d'alerter facilement en cas de chutes mais aussi de rassurer vos proches. Renseignez-vous auprès de votre CLIC.

La conduite automobile

La maladie de Parkinson peut provoquer des troubles sensoriels, cognitifs ou moteurs rendant la conduite automobile difficile. Si vous sentez vos capacités diminuées, vous devez vous adresser à un médecin de ville agréé par le préfet (liste sur le site de la préfecture). Ce médecin ne doit pas être votre médecin traitant. Il donnera un avis sur votre aptitude ou non (temporaire, avec restrictions etc.) à la poursuite de la conduite et pourra vous conseiller.

Si vous ne passez pas le contrôle médical et que vous êtes responsable d'un accident dû à une pathologie incompatible avec la conduite, vous n'êtes pas couvert par votre assurance.

En cas d'inaptitude à la conduite, sachez qu'il existe aujourd'hui de nombreux moyens à la mobilité : co-voiturage, car, transports en commun, transports solidaires. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Comment aménager mon environnement ?

Attention,



chaque situation est différente et nécessite une étude personnalisée de vos besoins. Avant d'envisager un quelconque aménagement, il est préférable de demander des conseils personnalisés auprès d'un ergothérapeute.

- Dans la chambre Au lever, au coucher :

Adapter la hauteur du lit (environ 45-50 cm)

- Plots rehausseurs (cf. photo),
- Lit à hauteur variable.



Pour se lever : se mettre sur le côté, basculer les jambes hors du lit et pousser sur les bras.

- Barre latérale de redressement (cf. photo),
- Sommier électrique,
- Eviter les literies trop souples.



▪ Dans la salle de bain :

Au lavabo :

- Siège suffisamment haut (45 à 50 cm) avec accoudoirs et pieds antidérapants,
- Miroir fixé juste au-dessus du lavabo et assez haut,
- Mettre un tapis de sortie de bain antidérapant,
- Privilégier un lavabo suspendu avec siphon déporté,
- Rasoir électrique.

La baignoire :

Aides techniques pour éviter d'enjamber la baignoire

- Planche de bain éventuellement associée à une marche intermédiaire pour éviter d'avoir les pieds dans le vide (*cf. photo*),
- Barre d'appui fixée sur le rebord de la baignoire,
- Siège de bain pivotant,
- Tapis anti-dérapant dans la baignoire et à la sortie du bain.



La douche :

- Aménagement de la salle de bain avec mise en place d'une douche à siphon de sol,
- Siège mural ou siège de douche avec accoudoirs et pieds antidérapants (*cf. photo*),
- La surface de la douche ne doit présenter aucun seuil et doit être antidérapante (carrelage R11 ou R12),
- Préférer les rideaux à une paroi de douche,
- Si intervention d'un aidant, préférer un flexible long d'environ 2 mètres,
- Préférer un mitigeur thermostatique permettant d'éviter les brûlures, posé à 90 cm du sol.



Attention :

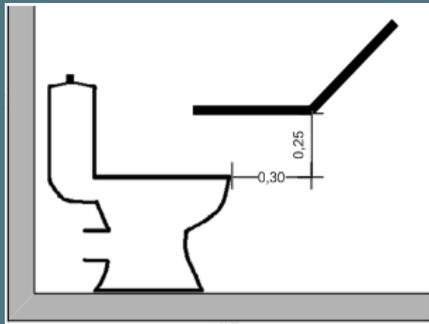


Il est vivement déconseillé d'utiliser des barres d'appui ventouse car celles-ci demandent une vérification systématique de la bonne fixation de la ventouse : préférez une barre fixée au mur.

▪ **Les toilettes :**

Adapter la hauteur des WC à environ 45 à 50 cm

- Rehausseur de WC (cf. photo),
- WC rehaussé,



Mettre des barres d'appui pour sécuriser les transferts (le coude à env. 30 cm en avant de la cuvette et env. 20/25 cm au-dessus de l'abattant).

- Retirer les tapis.

Ne pas fermer le verrou et privilégier les ouvertures de porte vers l'extérieur

Quelles aides techniques peuvent faciliter mon quotidien ?

▪ L'habillement, le déshabillage :

Anticiper et prévoir le temps pour s'habiller

- Ne pas hésiter à s'asseoir, être proche d'un point d'appui,
- Important d'avoir des chaussures d'intérieur bien adaptées aux pieds avec semelles antidérapantes en serrant bien les lacets ou scratch pour favoriser un bon maintien du pied,
- Choisir des vêtements faciles à mettre : amples, de matière souple, encolure large,

- Enfile bouton (cf. photo),
- Lacet élastique,



- Chaussure à scratch,
- Chausse pied à long manche,
- Enfile bas (cf. photo).

▪ **Aux repas :**

- Verre ou tasse anti-renversement (cf. photo),



- Verre à découpe nasale pour limiter les fausses routes (cf. photo),



- Verre à poignées,
- Favoriser l'utilisation d'une paille,
- Assiette à rebord et antidérapante (cf. photo),
- Set de table antidérapant,
- Privilégier les couverts à manches grossis et/ou lestés.

Pour maintenir le plat au chaud :

- Contenant isotherme (cf. photo).



Comment adapter mon alimentation ?

Quel que soit votre état de santé, l'alimentation est un facteur de santé mais aussi une source de plaisir.

Dans le cadre de la maladie de Parkinson, les variations de poids, le risque d'ostéoporose, les problèmes de transit et selon les cas, l'efficacité des traitements, sont souvent des préoccupations.

⇒ Prévenir la dénutrition

Quand on tombe malade, il est fréquent de réduire sa consommation d'aliments pour différentes raisons : perte d'appétit, inquiétude, douleurs, nausées et difficultés diverses.

Cette réduction n'est pas une bonne chose pour l'organisme malade qui demande souvent plus de carburant pour assurer son entretien et son fonctionnement.

Garder son poids de forme habituel est l'objectif : manger de tout, ni trop, ni trop peu, en conservant une activité physique adaptée.

Les protéines apportées par les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers, complétées par celles des céréales et des féculents ont une importance dans le maintien de la masse musculaire, des défenses immunitaires et pour bien d'autres fonctions. Il serait dommage de les oublier ou de les réduire.



⇒ Manger en cas de fatigue, de perte d'appétit, de perte de goût...

- Utilisez des plats faciles et rapides à préparer et à consommer,
- Mangez de petites quantités et plus souvent (collations ...),
- Préférez les préparations demandant un temps de mastication moins long,

- Congelez des plats par portion et facile à remettre en température,
- Enrichissez les petites quantités de préparation avec du lait en poudre pour ne pas augmenter le volume final,
- Jouez sur la présentation des plats : couleurs, contenants, ...
- Réhaussez la saveur des plats avec des épices (douces ou plus relevées).
- Ajoutez des herbes et aromates, utilisez la moutarde, les câpres, les cornichons, le coulis de tomates.



⇒ **Faciliter la déglutition** : déglutir - comment manger ?

en avalant fort !

- Si je m'aperçois que je mange plus lentement, je peux faire quelques exercices :
 - mettre la langue en ventouse au palais et ouvrir la bouche,
 - avaler la salive en appuyant la langue très fort au palais.
- Si je tousse en buvant ou en mangeant, ou après le repas, j'en parle au médecin et à l'orthophoniste.

⇒ **Boire**

Consommer un litre d'eau par jour constitue un élément essentiel à toute alimentation équilibrée : eau plate, gazeuse, bouillon de légumes, café, thé, infusion, jus de fruits ... Pour les boissons excitantes, attention aux horaires, ne pas favoriser des troubles du sommeil qui existent déjà au sein de la maladie.



La sécheresse buccale peut être soulagée en buvant de petites gorgées d'eau de manière répétée, en suçant des glaçons ou en s'humectant la bouche avec un brumisateur. Sinon, il existe un certain nombre de produits vendus en pharmacie.

En cas de troubles de la déglutition, le recours à des épaississants, des nectars, de l'eau pétillante est recommandé.



⇒ Lutter contre la constipation

Mangez des aliments riches en fibres :

- Le pain ou les céréales de grains entiers,
- Les fruits crus (éviter toutefois pommes et bananes) et les fruits secs,
- Les jus de fruits frais presque froids,
- Les légumes verts crus et cuits,
- Les lentilles et autres légumes secs,
- Le son (qui peut être ajouté aux céréales ou à d'autres plats).

Buvez de l'eau (1 litre par jour).

Faites de l'exercice physique régulièrement, par exemple en faisant des promenades quotidiennes.

Prenez vos repas si possible à la même heure tous les jours.

Malgré la constipation persistante, essayez d'aller à la selle pendant 10 -15 minutes à heure fixe tous les jours.

Dans tous les cas, il est conseillé d'en parler à son médecin.

⇒ Allier aliments et médicaments

Si le médecin prescrit de la Lévodopa, il indiquera également comment prendre le médicament en fonction des repas. La bonne absorption des protéines (apportées par les viandes, les œufs, les poissons, les laitages...) peut être perturbée. Il est parfois recommandé, par souci de bonne assimilation de la L Dopa, de prendre son médicament 30 minutes avant le repas, c'est un sujet à aborder avec votre neurologue.

Quand on est un peu perdu en ce qui concerne l'alimentation, il est toujours possible de demander à un spécialiste (médecin, diététicien). Ce dernier trouvera les solutions personnalisées nécessaires au bien-être de chacun sans oublier le plaisir qui participe à la qualité de vie.

Une alimentation correcte...

Comment mieux gérer mes prises médicamenteuses ?

Importance de la régularité des prises permettant un apport en dopamine continu, gage du meilleur contrôle de la maladie à terme :

- Utilisation de semainiers,
- Utilisation d'alarmes programmées : montres, téléphones, ordinateurs ...

Comment gérer ma fatigue et mon sommeil ?

- **Fatigue, endormissement** : respecter des pauses,
- **Constipation, soucis urinaires** : conseils diététiques, accompagnement médicamenteux, accessoires et fournitures de protection,
- **Réveil nocturne** : pour éviter des déplacements nocturnes et précipités, il peut être utile de mettre un Montauban et/ou un urinal avec système anti-reflux, dans la chambre à côté du lit,
- **Pour marcher en sécurité la nuit**, prévoyez un chemin lumineux avec des veilleuses dans le couloir ou des bandes fluorescentes.

Comment entretenir mes relations sociales ?

Communiquer, communiquer...

Le principal outil ?

LA PAROLE, sans oublier l'ÉCRITURE (stylo et clavier).

Conseils d'orthophoniste :

➤ PARLER

Respirer, parler lentement, ouvrir la bouche.

Exercices quotidiens : chanter (vocalises), lire à haute voix, s'entraîner à articuler (les voyelles).

Comment conserver une bonne élocution ?

En parlant fort.

L'orthophoniste travaillera avec vous, sur la prise de conscience des troubles afin que vous appreniez à les contrôler de manière volontaire.

Des exercices de souffle, de voix, de mobilité du visage seront utiles à travailler en parallèle :

- *Gonfler un ballon de baudruche, en utilisant le souffle abdominal (en rentrant le ventre),*
- *Contracter les muscles du visage puis relâcher (recommencer 2 fois),*
- *Dire un a de + en + fort : « a a a a A »,*
- *Dire une série de 5 « a », en augmentant l'intensité sur les 3*

*premiers puis diminuer sur les deux derniers : « a A a a »
On peut s'entraîner sur d'autres voyelles,*

- *Lire à voix haute un petit paragraphe du journal, d'un magazine,...*
- *Chanter est un bon moyen de s'entraîner vocalement.*

➤ ÉCRIRE

Comment enrayer la micrographie ?

Exercices quotidiens : exagérer l'amplitude du mouvement (exemple : mimer le tracé d'un grand huit ou d'une grande lettre...)

Ecrire - Comment conserver une écriture lisible ?

En écrivant grand.

En rééducation, l'accent sera mis sur l'amplitude du mouvement à réaliser afin de retrouver une écriture lisible (taille des lettres). Un entraînement personnel entre chaque séance sera nécessaire.

- ***Faire de grands 0 ou 8 dans l'espace, avec tout le bras, en étant attentif aux mouvements de l'épaule,***
- ***Faire de grands traits verticaux puis horizontaux puis des lettres, avec un gros feutre, en faisant partir le mouvement de l'épaule et en écartant peu à peu le coude du corps,***
- ***S'entraîner à signer,***
- ***Pour que les exercices soient profitables, il faut être plus attentif aux mouvements réalisés (épaule, bras, poignet) qu'au résultat obtenu.***

En résumé :

- Je parle fort,
- J'écris grand.

Pour communiquer avec vos proches, vos amis, des personnes extérieures, il existe des téléphones à grosses touches en version fixe ou portable (cf. photo).

Il existe également des téléphones équipés de télécommande bracelet ou pendentif permettant de répondre à distance à un appel.



Quel soutien psychologique ?

La souffrance psychique fait référence à un évènement de vie qui vient faire traumatisme dans l'existence de l'individu (perte, décès, maladie ...) et nécessite une prise en charge psychologique pour dépasser cette crise et l'isolement social qui peut en découler.

Soutien psychologique : expression de la souffrance, des difficultés, de la prise de conscience de la perte d'autonomie.

Groupes de parole pour vous et votre entourage : partage d'expériences dans un espace commun et neutre, avec des personnes se trouvant confrontées aux mêmes problématiques face à cette maladie, pouvant être organisé par certaines associations. Pratiquer des activités en groupe peut aussi être une réponse pour sortir de chez soi, rencontrer des personnes qui partagent les mêmes soucis et peut être source de plaisir ou de retour à des plaisirs (cf. les associations de personnes ayant une maladie de Parkinson page 43).

Le soutien juridique

La personne de confiance :

(En référence à la Loi du 2 février 2016 – Article L 1111-6 du Code de la santé publique)

Afin d'**anticiper une** indisponibilité soudaine de votre aidant (ex : hospitalisation d'urgence ...), il est **IMPORTANT** pour vous et votre aidant de désigner, chacun, sa **personne de confiance** choisie librement dans votre entourage : parent, proche ou médecin traitant.

Votre personne de confiance peut vous accompagner, lors des entretiens médicaux afin **de vous aider à prendre vos décisions**. Elle peut également **exprimer votre volonté dans le cas où vous ne seriez pas en état de le faire vous-même** – y compris temporairement.

Sa **désignation**, qui ne peut se faire que **par écrit**, peut être annulée ou remplacée par une autre personne, et ce **à tout moment**.

Les directives anticipées :

(Code de la santé publique : articles R1111-17 à R1111-20)

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

Le mandat de protection future :

(Loi du 05 mars 2007 réformant les tutelles– décret du 30 novembre 2007)

Il vous permet de désigner à l'avance la ou les personnes (mandataires) que vous souhaitez voir chargées de veiller sur vous et/ou votre patrimoine, si un jour, vous n'êtes plus en état, physique ou mental, de le faire seul.

Le mandat prend effet lorsque vous ne pouvez plus gérer seul vos intérêts. Dès lors, le mandataire se présente muni du mandat et du certificat médical (rédigé par un médecin figurant sur une liste établie par le procureur de la république) au greffe du tribunal d'instance pour faire viser le mandat par le greffier et permettre ainsi sa mise en œuvre.

Les aides et prestations

La Maison départementale des personnes en situation de handicap (MDPH)

Dans le cadre de la compensation des incapacités, vous pouvez solliciter des prestations auprès de la MDPH qui exerce les missions d'accueil, d'information, de conseil, de sensibilisation, d'évaluation et d'accompagnement auprès des personnes en situation de handicap, de leurs proches et de tout citoyen.

Elle s'adresse à toute personne atteinte d'un handicap (mental, psychique, moteur, sensoriel, polyhandicap) ou de troubles de santé invalidants et ce quels que soient l'origine de la pathologie et l'âge de la personne.

Aussi, selon les besoins et les projets de la personne, la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées, sur proposition de l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH (médecins, infirmières, ergothérapeutes, assistantes de service social, psychologues, référents insertion professionnelle) peut attribuer des prestations comme :

LA CARTE MOBILITE INCLUSION

Depuis le 01 juillet 2017, les cartes « Priorité – Invalidité et Stationnement » sont remplacées par la « CARTE MOBILITÉ INCLUSION » (CMI) qui comporte, selon le besoin de compensation, la mention PRIORITÉ ou INVALIDITÉ ou STATIONNEMENT.

La/les CMI est/sont délivrée(s) par le Président du Département de Loire-Atlantique à la suite de l'avis émis par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH). La/les carte(s) de format « carte bancaire plastifiée » vous est/sont adressée(s) par l'Imprimerie Nationale. Toutefois, les cartes attribuées avant le 01/07/2017, en cours de validité, restent toujours valables jusqu'à leurs dates d'échéances dans la limite du 31/12/2026 (au-delà de cette date, elles devront être remplacées par la CMI).



LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION mention PRIORITÉ

Cette carte vous permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces, salles et files d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public.

Vous pouvez bénéficier de cette carte si vous êtes atteint d'une incapacité rendant la station debout pénible. La pénibilité à la station debout est appréciée par un médecin de l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH.

LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION mention INVALIDITÉ

Cette carte vous permet d'attester de votre statut de personne handicapée. Elle vous donne droit aux mêmes avantages que la carte de priorité ainsi qu'à des avantages fiscaux, des réductions tarifaires et divers avantages commerciaux (SNCF, TAN, ...).

Vous pouvez bénéficier de cette carte si vous êtes atteint d'un taux d'incapacité égal ou supérieur à 80% ou si vous êtes classé en 3ème catégorie de la pension d'invalidité de la Sécurité Sociale. Le taux d'incapacité est apprécié par un médecin de l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH selon le guide barème national.

LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION mention STATIONNEMENT

La carte de stationnement pour personnes handicapées permet à son titulaire (ou la tierce personne l'accompagnant) d'utiliser à *titre gratuit* (horodateurs) *et sans limitation de durée de stationnement*, toutes les places de stationnement ouvertes au public. Toutefois, pour les parcs de stationnement disposant de bornes (barrières) d'entrée/sortie, les titulaires de la carte de stationnement sont soumis au paiement de la redevance de stationnement au tarif en vigueur.

Vous pouvez bénéficier de cette carte si vous êtes atteint d'un handicap qui réduit votre capacité de déplacement à pied ou qui impose que vous soyez accompagné par une tierce personne dans vos déplacements.

LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH)

La PCH est une aide personnalisée destinée à financer les besoins liés à la perte d'autonomie. Cette prestation couvre les aides humaines (**sauf aide ménagère**) et matérielles (aménagement du logement et du véhicule) ainsi que des aides techniques (rehausseur WC...) et spécifiques (changes, abonnement

téléassistance, ...). La PCH peut aussi aider au financement des surcoûts de transports et des frais de déménagement.

Pour ouvrir le droit à la PCH il faut présenter un certain niveau de difficulté pour la réalisation des actes de la vie quotidienne et répondre aux critères suivants :

- être âgé de moins de 60 ans,
- plus de 60 ans mais toujours en activité professionnelle,
- plus de 60 ans mais justifier que l'ouverture de droit était présente avant 60 ans. Dans ce cas, la 1^{ère} demande doit être déposée auprès de la MDPH avant le 75^{ème} anniversaire du bénéficiaire.

La prestation PCH est versée par le Département de Loire-Atlantique.

Selon la nature de la prestation, aide humaine ou aide technique notamment, le versement sera soit récurrent soit ponctuel.

L'ALLOCATION AUX ADULTES HANDICAPÉS (AAH)

L'AAH est une allocation de solidarité destinée à assurer un minimum de ressources aux personnes en situation de handicap qui sont âgées de plus de 20 ans et qui bénéficient d'un taux d'incapacité d'au moins 80 %. (L'AAH peut également être attribuée aux personnes dont le taux d'incapacité se situe entre 50 et 79 % si elles présentent une restriction substantielle d'accès ou de maintien dans l'emploi).

L'AAH est versée par la CAF, la MSA ou autres caisses spécifiques, sous conditions de ressources. Les avantages retraite, invalidité ou rente accident du travail doivent être sollicités en priorité.

Pour toutes les prestations et aides, les dossiers sont à retirer :

- Sur le site du Département en téléchargeant le formulaire à retourner à la MDPH :

www.loire-atlantique.fr/handicap

- Auprès de la Maison départementale des personnes en situation de handicap (MDPH)
300 Route de Vannes
BP 10147 Cedex 1
44701 Orvault
02 28 09 40 50

accueil.mdp@loire-atlantique.fr

- Auprès de l'espace accueil de la Maison départementale des personnes en situation de handicap (antenne de Saint-Nazaire) :
12, Place Pierre Sépard
44600 Saint-Nazaire
02 49 77 41 21

accueil.mdp@loire-atlantique.fr

- Auprès des points d'information de proximité dédiés au handicap situés dans certains Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) et des délégations du Département
Pour connaître leurs coordonnées : www.loire-atlantique.fr/handicap
- Auprès de l'assistant.e de service social des établissements hospitaliers.

L'aide sociale départementale

L'aide sociale départementale peut vous être attribuée, si vous avez **plus de 65 ans** (ou de **plus de 60 ans mais** que vous êtes reconnu **inapte au travail**) et **si vous disposez de ressources inférieures au plafond** d'attribution de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). Cette aide permet notamment **la prise en charge** d'heures de services ménagers ou la participation aux frais de portage de repas à votre domicile.

Les aides des caisses de retraite

Si vous avez au moins 60 ans, que vous êtes **relativement autonome** mais que vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne (niveau de ressources, état de santé, isolement...) vous pouvez vous adresser à votre caisse de retraite pour une aide à votre domicile (*entretien du logement, courses, préparation des repas, téléassistance, aides techniques...*). Certaines caisses proposent des aides spécifiques en sortie d'hospitalisation.

Les aides des organismes de complémentaire santé

Certains organismes de complémentaire santé vous proposent **des aides au soutien à domicile**, le plus souvent attribuées lors de sorties d'hospitalisation.

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Si vous êtes une personne **plus dépendante** âgée **d'au moins 60 ans**, que vous avez besoin d'aide pour accomplir **les actes essentiels de la vie quotidienne**, vous pouvez effectuer une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) auprès du Département de Loire-Atlantique.

Un plan d'aide, élaboré par une équipe médico-sociale du département déterminera les aides financées (*service d'aide à domicile, portage de repas, produits pour incontinence, téléassistance...*), le nombre d'heures et le montant qui vous seront alloués. Le **montant de l'APA** attribué sera fixé **proportionnellement à vos ressources**.

Les aides d'adaptation au logement

L'ANAH peut, sous certaines conditions, vous apporter une aide financière pour les travaux devant être réalisés par des artisans.

Pour bénéficier de cette aide, qui est soumise à condition de ressources, votre demande doit obligatoirement être accompagnée :

- D'une part, d'un justificatif de handicap ou de perte d'autonomie,
- D'autre part, d'un document permettant de vérifier l'adéquation du projet de travaux aux besoins : rapport d'un ergothérapeute (libéral, d'un centre

de rééducation ou de la MDPH), diagnostic réalisé par un technicien compétent, ...

Les organismes suivants peuvent vous aider à constituer un dossier auprès de l'ANAH :

SOLIHA : <https://www.loire-atlantique.soliha.fr>

12 rue de la Haltinière
BP 42533 - 44325 NANTES Cedex 3
02 40 44 99 44

CITEMETRIE : <https://citemetrie.fr>

4, quai Magellan 44000 NANTES
02 85 52 33 29
citemetrie44@citemetrie.fr

UNE FAMILLE UN TOIT : <https://www.unefamilleuntoit44.org>

17 rue de la Durantaie
44540 VALLONS-DE-L'ERDRE
02 40 97 08 68

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site www.anah.fr rubrique « les aides » ou auprès de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement :

ADIL 44 : <https://www.adil44.fr/>

Maison de l'habitant
12 rue Président Herriot 44000 NANTES
02 40 89 30 15

A noter, France Parkinson peut, sous certaines conditions, accorder une aide financière pour une visite à domicile d'un ergothérapeute (préconisations travaux, conseils gestes et postures) et pour des travaux ou l'achat d'aides techniques. Votre demande doit être adressée à SOLIHA.

Les lieux ressources

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (C.L.I.C)

Un centre local d'information et de coordination (CLIC) est un lieu ressource, d'accueil et d'écoute, un guichet de proximité à disposition de toute personne âgée et/ou handicapée, comme de son entourage. Des évaluations à domicile et un accompagnement peuvent être proposés.

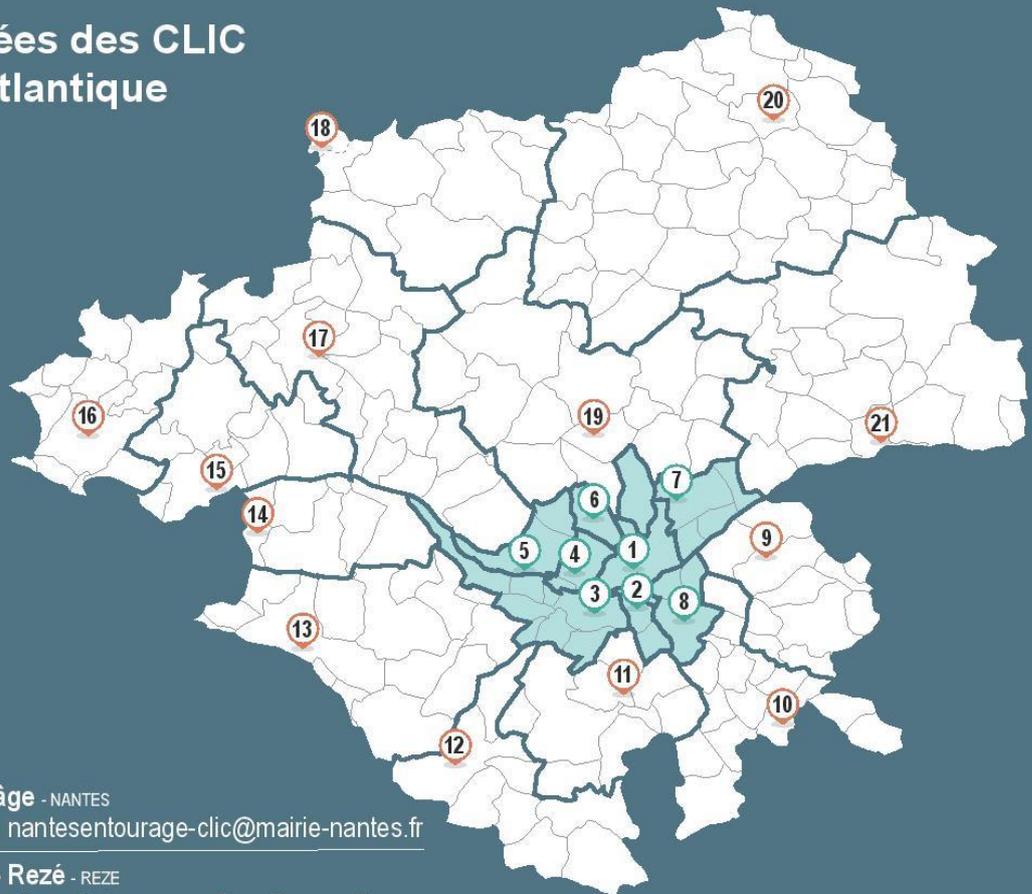
Au sein des CLIC, il vous est possible d'obtenir des informations concernant :

- Les services qui favorisent le maintien à domicile : service d'aide à domicile, garde de nuit itinérante, portage de repas à domicile, aide technique, produits d'incontinence, service d'accompagnement pour les transports, ...,
- Les aides financières pouvant aider le maintien à domicile,
- Les différentes formes d'emploi d'aide à domicile ; prestataire, mandataire, emploi direct (CESU),
- Les Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD),
- L'amélioration de l'habitat,
- L'hébergement temporaire et l'accueil de jour,
- L'accès aux droits (PUMA, ASPA (Allocation de solidarité pour les personnes âgées), mesures de protection, ...),
- L'accueil en établissement d'hébergement,
- Et autres...

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site <https://www.loire-atlantique.fr/clic>.

La Loire-Atlantique est couverte par 21 CLIC :

Coordonnées des CLIC de Loire-Atlantique



- 1 Nantes Entour'âge** - NANTES
02 40 99 29 80 || nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr
- 2 Les Sorinières - Rezé** - REZE
02 51 82 58 10 || clic-sorinieres-reze@mairie-reze.fr
- 3 Loire-Acheneau** - BOUGUENAIS
02 40 69 41 10 || clicloireacheneau@ville-bouguenais.fr
- 4 Seniors Indre - Saint-Herblain** - SAINT-HERBLAIN
02 28 25 27 86 || clicseniors@saint-herblain.fr
- 5 Couëron - Sautron** - COUERON
02 40 38 51 42 || service.clic@mairie-coueron.fr
- 6 Orvault - La Chapelle-sur-Erdre** - ORVAULT
02 51 78 32 12 || clic@mairie-orvault.fr
- 7 Clic Intercommunal Loire et Erdre** - CARQUEFOU
02 28 22 20 35 || clic@mairie-carquefou.fr
- 8 Villes Vill'âges** - VERTOU
02 28 01 82 24 || contact@clicvillesvillages.fr
- 9 Atout'âge** - LE LOROUX-BOTTEREAU
02 51 71 95 89 || atout-age@wanadoo.fr
- 10 Vallée Clisson Sèvre et Maine** - SAINT-HILAIRE DE-CLISSON
02 85 52 16 39 || contact@clicvalleedecisson.fr
- 11 Vivre son âge** - LA CHEVROLIERE
02 40 36 06 42 || clic-vivresonage@orange.fr
- 12 Pass'âges** - MACHECOUL-SAINT-MEME
02 51 70 93 37 || clicpass-ages@laposte.net
- 13 Pornic Agglo Pays de Retz** - PORNIC
0 800 30 77 12 || clic@pornicagglo.fr
- 14 GUIPA CLIC Sud Estuaire** - SAINT-BREVIN-LES-PINS
02 40 27 75 12 || guipa.clic@cc-sudestuaire.fr
- 15 Pilot'âge** - SAINT-NAZAIRE
02 40 17 19 20 || clicpilotage@mairie-saintnazaire.fr
- 16 Eclair'âge** - GUERANDE
02 40 62 64 64 || eclair-age@wanadoo.fr
- 17 Au fil de l'âge** - PONTCHATEAU
02 40 42 61 93 || clic-pontchateau@orange.fr
- 18 Redon Agglomération** - REDON
02 99 71 12 13 || clic@redon-agglomeration.bzh
- 19 Erdre et Gesvres et Pays de Blain** - GRANDCHAMPS-DES-FONTAINES
02 28 02 25 45 || clic.cceg.ccpb@cceg.fr
- 20 Pays de Châteaubriant** - CHATEAUBRIANT
02 28 04 05 85 || clicdupaysdechateaubriant@wanadoo.fr
- 21 Pays d'Ancenis** - ANCENIS - SAINT-GEREON
02 40 96 12 51 || clic.ancenis@wanadoo.fr

Les Espaces Départementaux des Solidarités du Département

Des professionnel.les vous accueillent et vous apportent des réponses adaptées dans les espaces départementaux des solidarités : logement, budget, vie courante ... Un accompagnement social individuel et / ou collectif peut vous être proposé en fonction de votre situation.

Retrouver les coordonnées de l'espace départemental des solidarités le plus proche de chez vous sur loire-atlantique.fr/eds ou au 02 40 99 10 00.

Au sein des délégations territoriales, les référents gérontologiques réalisent votre évaluation dans le cadre de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) afin de vous proposer un plan d'aide permettant de favoriser votre maintien à domicile.

Les dispositifs d'appui à domicile

Après une évaluation de votre situation, notamment des difficultés liées à votre maladie, et afin d'améliorer votre qualité de vie à domicile, des équipes vous proposent des solutions concrètes et un plan d'intervention sera organisé en lien avec les différents intervenants du domicile.

➤ Les équipes d'appui en adaptation et réadaptation :

Les Équipes d'Appui en Adaptation et Réadaptation constituent un dispositif en appui des professionnels de premier recours. Elles interviennent auprès des personnes présentant une fragilité particulière à domicile ou en structure : évaluation de l'autonomie, adaptation ou réadaptation du logement avec une préconisation d'aides techniques et le suivi de leur mise en place, soutien psychologique ponctuel, bilan nutritionnel réalisé par une diététicienne, ...

EAAR rattachée au RESPA :

Guichet unique CLIC PASS'AGES-RESPA
10 boulevard de Gondy
44270 MACHECOUL
02 51 70 93 37

contact@respaloirevie.fr

EAAR 44 :

51 rue de la Loire 44430 LE LOROUX-BOTTEREAU
02 49 09 62 63

eaar44@gmail.com

EAAR d'Ancenis :

160 rue du Verge
44150 ANCENIS
02 40 09 46 44

eaar@ch-erdreloire.fr

- Les dispositifs expérimentaux d'ergothérapie à domicile

Nantes Métropole:

Coordination gérontologique métropolitaine
DGDCS

1 bis place Saint Similien- BP 63625

44036 Nantes Cédex

02 40 99 29 23

Nantes Métropole dispose :

- d'un poste d'ergothérapeute pour les 8 CLIC de la métropole
- d'un espace dédié aux aides techniques avec une compétence ergothérapeute (CréAT cf. page 39).

AT DOM :

Hôpital Bel Air

23 Bel Air

44650 CORCOUE SUR LOGNE

Standard: 02 51 11 65 00

Service AT'DOM: 02 51 11 65 28

AT DOM est un service d'aides techniques à domicile et des conseils d'agencement du domicile gratuit pour les plus de 60 ans.

➤ La prestation d'ergothérapie du CLIC du pays d'Ancenis

CLIC du pays d'Ancenis :

Espace Corail

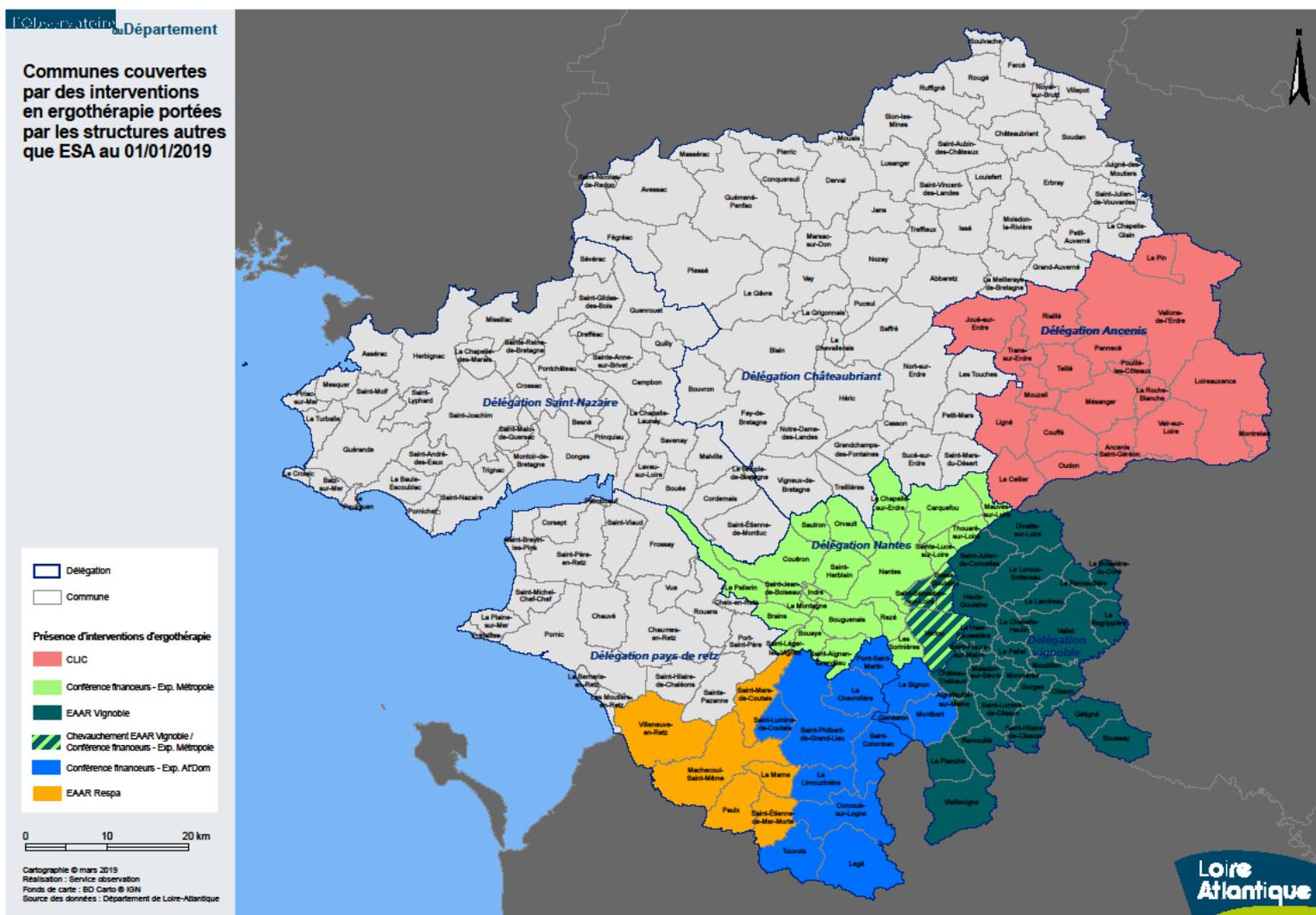
30 place Francis Robert

44150 ANCENIS

02 40 96 12 51

Le poste d'ergothérapeute présent sur le CLIC a pour mission d'évaluer la personne âgée dans son lieu de vie avec son entourage dans le but de la maintenir au domicile dans de bonnes conditions de sécurité (environnement matériel et humain).

Vous trouverez ci-dessous, la carte représentant les territoires d'intervention des dispositifs d'appui sur la Loire Atlantique.



La commune de Villeneuve en Retz ne sera plus suivie par le RESPA à compter du 01/01/2020

Les centres d'information et de conseil sur les aides techniques

CréAT :

10 rue de Bruxelles
44300 NANTES

Le CréAT est un lieu d'exposition et d'expérimentation de solutions, d'astuces et d'aides techniques pour faciliter la vie chez soi ou à l'extérieur de chez soi.

CICAT :

Le CICAT des pays de la Loire est un espace d'information, il vous conseille sur les aides techniques existantes dans le domaine du handicap et de la dépendance.

Ses missions sont :

- Apporter une information objective et des conseils personnalisés sur les aides techniques,
- Proposer des démonstrations et des essais de ces aides au sein du local ou à domicile,
- Informer sur l'adaptation du logement pour favoriser l'accessibilité et la sécurité,
- Favoriser l'autonomie des personnes par le biais d'ateliers collectifs de sensibilisation.

Ouvert du lundi au vendredi

9h – 12h30 13h30 – 17h

1 rue des Maillets 72000 Le Mans

Coordonnées : 02.44.02.40.00 / contact@cicat-pdl.fr

Site internet : www.cicat-pdl.fr

Les plateformes d'accompagnement et de répit

➤ Plateformes d'accompagnement et de répit

Elles ont pour mission **d'apporter du répit aux proches aidants** qui accompagnent une personne en perte d'autonomie souffrant d'une maladie neurodégénérative, dont la maladie de Parkinson à travers :

- Différentes formes de soutien, en **individuel ou en groupe** : permanences téléphoniques, entretiens personnalisés ou en famille, groupes de parole,
- Des **actions de conseils et formations** : centre documentaire, cycles de formation réguliers sur la maladie,
- Des **solutions de répit** afin de donner du temps libre au proche : haltes répit, séjour répit,
- Des **ateliers de détente conviviaux** pour des personnes seules ou en couple aidants/aidés.

L'objectif est de **prévenir l'épuisement des aidants**, de diminuer les sources de stress et d'anxiété.

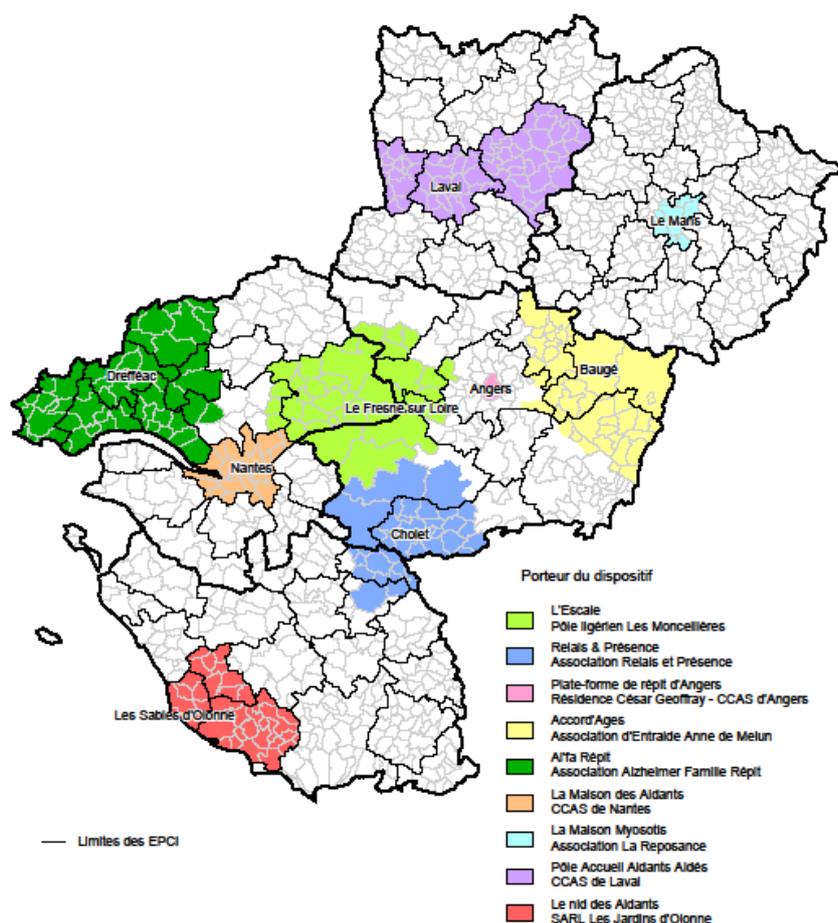
Chaque plateforme propose une offre de services qui lui est propre, toujours dans le but de soutenir les aidants, de rompre l'isolement et de faire partager les expériences entre familles confrontées aux mêmes situations.

Ces services s'adressent aux conjoints, enfants, petits-enfants, frères, sœurs mais aussi aux amis et voisins qui accompagnent une personne en perte d'autonomie.

Trois plateformes d'accompagnement et de répit sont disponibles en **Loire Atlantique** :

- La Maison des aidants à Nantes 2 rue de Courson 02 51 89 17 60
<https://www.nantes.fr/maisondesaidants>
- L'Escale Les Moncellières au Fresne-sur-Loire allée du Brézide 02 41 39 66 95
- Le Relais des aidants Al'Fa répit à St Gildas des Bois 29 rue du Dr Praux 02 40 66 94 58 et à Pornichet, 71C avenue Saint Sébastien

Plateformes d'accompagnement et de répit en Pays de la Loire



© ARS Pays de la Loire - Source DOSA, IGN année 2010 - exploitation Département Observation et Analyses

Certaines plateformes d'accompagnement et de répit proposent des services complémentaires comme une halte répit : accueil occasionnel des personnes malades

- La maison des aidants
- Al'fa répit le relais des aidants

➤ Le site « Paroles de familles »

Ce site porte à votre connaissance ce que de nombreuses associations, services publics et acteurs de proximité font pour vous. Les informations sont recensées auprès d'aidants, d'associations ainsi qu'auprès de professionnels qui agissent en faveur des aidants familiaux, **de manière directe ou de manière indirecte.**

Site internet : <https://www.aidants44.fr>

L'espace des usagers et des associations au Centre hospitalier Universitaire de Nantes et du Centre hospitalier de Saint-Nazaire

Des associations et des représentants des usagers sont à votre disposition au sein des établissements de santé. Dans une logique d'informations et d'écoute chaleureuse, vous pouvez les solliciter pour toute question ou pour être accompagné(es) dans vos démarches. Les représentants des usagers, en plus de leur rôle de représentation des patients dans les instances de l'établissement, ont aussi vocation à faciliter les échanges entre soignants et soignés.

➤ Contact CHU de Nantes :

Pour tout contact avec les représentants des usagers du CHU, n'hésitez pas à contacter la Direction des Usagers de l'établissement qui vous orientera. Ce service est aussi à votre écoute pour faire part de votre expérience, pour aider le CHU à améliorer la prise en charge des patients ou pour toute question relative aux droits des usagers : 5 Allée de l'Île Gloriette, 44093 NANTES CEDEX 1 ou votreavis@chu-nantes.fr ou 02.40.08.70.90.

Par ailleurs, l'Association Espace des usagers (AEU) du CHU de Nantes regroupe des bénévoles des associations dans le domaine de la santé intervenant au sein de l'établissement. Ses membres sont à votre écoute pour vous informer et vous accompagner dans vos démarches : asso.espacedesusagers@chu-nantes.fr ou par téléphone au 02 40 08 76 05 ou lors de permanence au sein de l'Hôpital NORD - LAENNEC du lundi au vendredi, de 14h à 17h.

➤ Contact CH de Saint-Nazaire :

Le service des relations avec les usagers du centre hospitalier est à votre écoute. Vous pouvez lui faire part de vos remarques par écrit, par téléphone, ou par mail : 11, Boulevard Georges Charpak – 44600 Saint-Nazaire servicerelationsusagers@ch-saintnazaire.fr
accueil téléphonique : 02 72 27 89 40

Les représentants des usagers du Centre Hospitalier de Saint-Nazaire, se tiennent à la disposition des usagers à la maison des usagers située au rez-de-chaussée, à droite dans le hall, tous les jeudis après-midi de 14h à 17h.

maisonsdesusagers@ch-saintnazaire.fr

Les associations d'usagers ayant une maladie de Parkinson

Vous y trouverez un accueil, une écoute, un soutien, des informations, des activités multiples....

- Association France Parkinson
2 bis Paul Plantiveau – 44300 Nantes
Délégué Départemental du Comité 44 (Loire-Atlantique)
06 60 64 94 15
comite44@franceparkinson.fr

L'Association France Parkinson dispose de deux antennes :

- Antenne Ancenis
06 44 78 76 55
 - Antenne Saint-Nazaire - Le Pouliguen
06 14 50 13 48
-
- Association de Parkinsoniens de Loire-Atlantique (A.D.P.L.A)
11 rue de Prinquiau - 44100 Nantes
02 40 48 23 44
ass.adpla@wanadoo.fr

Glossaire

- A**
- AAH** : Allocation aux Adultes Handicapés
 - ADIL** : Agence Départementale d'Information sur le Logement
 - ADPLA** : Association de Parkinsoniens de Loire-Atlantique
 - AEU** : Association Espace des Usagers
 - AL'FA Répit** : Alzheimer Famille Répit
 - ANAH** : Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat
 - APA** : Activité Physique Adaptée
 - APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie
 - ASPA** : Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
 - AT'DOM** : Aides Techniques à Domicile
- C**
- CAF** : Caisse d'Allocations Familiales
 - CDAPH** : Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées
 - CESU** : Chèque Emploi Service Universel
 - CH** : Centre Hospitalier
 - CHU** : Centre Hospitalier Universitaire
 - CICAT** : Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques
 - CLIC** : Centres Locaux d'Information et de Coordination
 - CMI** : Carte Mobilité Inclusion
 - CRE'AT** : Centre de Ressources et d'Expertise en Aides Techniques
- E**
- EAAR** : Équipes d'Appui en Adaptation et Réadaptation
 - EDS** : Espaces Départementaux des Solidarités
 - EHPAD** : Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
 - ESA** : Equipes Spécialisées Alzheimer
- M**
- MDPH** : Maison Départementale des Personnes en situation de Handicap
 - MSA** : Mutualité Sociale Agricole

- P** **PCH** : Prestation de Compensation du Handicap
SNCF : Société Nationale des Chemins de Fer Français
PUMa : Protection Universelle Maladie
- R** **RESPA** : Réseau de Santé Personnes Agées
- S** **SOLIHA** : Solidaires pour l'Habitat
SSIAD : Services de Soins Infirmiers à Domicile
- T** **TAN** : Transports en commun de l'Agglomération Nantaise

Ce livret a été élaboré par :

- La MAIA Agglomération nantaise vignoble portée par le CHU,
- La MAIA de Nantes portée par la Ville de Nantes,
- Les MAIA Pays de Retz, Nord Loire-Atlantique, Estuaire Atlantique portées par le Département de Loire-Atlantique,
- Des partenaires du territoire en lien avec la maladie de Parkinson : URPS Masseurs-Kinésithérapeutes Pays de la Loire, ADPLA, Comité 44 France Parkinson, CLIC, EAAR.



www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr



