

uels

tidien

APPRENDRE LES BONS GESTES

APPRIVOISER LES AIDES TECHNIQUES

Maladie de Parkinson



VIVO

«Ce guide est édité par ViVio en collaboration avec l'Association Parkinson asbl. L'Association remercie la firme Lundbeck et toutes les personnes qui ont contribué à cet ouvrage.»

Luc Tilman
Président de l'Association Parkinson

▶ Les aides techniques pour la maladie de Parkinson



07 PRÉFACE

08 LA MALADIE DE PARKINSON

Une affection neurologique	09
Le tremblement	09
L'akinésie	09
La rigidité	10
Les symptômes non moteurs	10
Incurable	10

11 VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

Une compagne invisible	12
Le processus d'acceptation	12
Les relations avec l'entourage	12
Le regard des autres	13
Les aides techniques	14
Comment adapter votre habitation	16

17 PIÈCE PAR PIÈCE

L'entrée	19
■ Les portes	
■ Les clés	
La cuisine	21
■ Les rangements	
■ Les plans de travail	
■ L'électroménager	
■ La table	
■ Les bocaux, boîtes et bouteilles	
■ Les couteaux et ciseaux	
■ Les autres ustensiles	
■ Les courses	
■ La vaisselle	
■ La lessive et le repassage	
■ Le nettoyage	

08



11



19



21



36



38



4

Le living	36
■ La salle à manger	
■ Le salon	
■ Le système d'alarme personnel	
La salle de bain	38
■ La robinetterie	
■ La douche	
■ La baignoire	
■ Les accessoires	
■ Les toilettes	
La chambre	45
■ Le confort de sommeil	
■ L'éclairage	
■ Les escaliers	

Le bureau	48
■ Le siège de bureau	
■ Les bics et crayons	
■ Le plan de travail	
■ L'ordinateur et le téléphone	
En voiture	51
S'habiller	54
Bouger	58
Les médicaments	60

62 EN PRATIQUE

45



48



51



54



58



60



Améliorez **votre qualité de vie**
Davantage de confort
dans un environnement plus sûr



► Préface

Comme toute personne atteinte de la maladie de Parkinson, vous rencontrez quotidiennement certains problèmes bien spécifiques. Vous souhaitez néanmoins mener une vie normale malgré votre handicap. Des aides techniques, des conseils pratiques et des adaptations de vos conditions de vie privée et professionnelle peuvent vous aider à faire face aux contraintes de la maladie de Parkinson. Ce guide pratique vous en propose un vaste aperçu.

Pièce par pièce, il vous propose toute une série de conseils et d'aides techniques. Tenez compte du fait que ceux-ci ne conviennent pas néces-

sairement tous à votre situation. Nous avons en effet pris le parti de présenter des conseils pour tous les patients dans tous les stades de la maladie. Choisissez ceux qui sont adaptés à votre situation. Et offrez-vous un environnement plus sûr, davantage de confort et une plus grande liberté de mouvement.



LA MALADIE DE PARKINSON

► Une affection neurologique

La maladie de Parkinson est une affection neurologique relativement fréquente, dont l'origine est localisée dans le cerveau, au sein d'une zone appelée «la substance noire». Elle touche plus de 30.000 personnes en Belgique. Elle est caractérisée par des troubles moteurs et non moteurs.

Les symptômes moteurs les plus courants sont le tremblement, l'akinésie et la rigidité. Elle est provoquée par la mort des cellules qui produisent la dopamine dans le cerveau. Cette carence en dopamine affecte les connexions entre les cellules du cerveau, les neurones, et a pour conséquence, notamment, une altération des mouvements.

► Le tremblement

Le tremblement de la maladie de Parkinson a des caractéristiques spécifiques:

- souvent asymétrique et, au début, même exclusivement unilatéral (touche un seul côté du corps);
- atteint principalement les mains, mais parfois aussi les pieds;
- surtout au repos. Il disparaît cependant pendant le sommeil. Il s'atténue également lors de mouvements volontaires.

Le tremblement est le symptôme le plus frappant, et le plus gênant socialement, de la maladie de Parkinson. Il est présent chez près de 70% des patients parkinsoniens... et n'apparaît dès lors pas chez 30% d'entre eux. Il est donc parfaitement possible de souffrir de la maladie de Parkinson sans trembler.

► L'akinésie

L'akinésie se définit par une rareté de mouvement. La position et l'allure sont affectées. La longueur des pas est fortement réduite. Le patient éprouve des difficultés à initier un mouvement ou à l'exécuter. Le patient parkinsonien peut ainsi bloquer brusquement pendant la marche. Les patients décrivent à ce moment que leurs pieds semblent collés au sol. Ils sont incapables de se mouvoir. Ils ont souvent aussi des difficultés à se tourner. D'autres mouvements automatiques comme la déglutition de la salive deviennent également moins fréquents.

LA BRADYKINÉSIE

La bradykinésie ou lenteur de mouvement est une forme d'akinésie. La bradykinésie des mains constitue souvent pour le patient parkinsonien le premier symptôme de sa maladie et aussi le plus handicapant. Cette bradykinésie a des conséquences sur les activités journalières comme l'écriture, la prise de repas ou le boutonnage d'un manteau. À un stade précoce, la mobilité n'est entravée que de façon minimale. Mais plus tard, on observe des troubles manifestes de la motricité fine des mains avec pour conséquence éventuelle une écriture en pattes de mouches (ou micrographie).

► La rigidité

La rigidité se manifeste par une raideur du tronc et des membres. On parle de rigidité quand, à l'examen, le médecin parvient plus difficilement et moins souplement à mobiliser les articulations du poignet et du coude. Une diminution du balancement du bras d'un côté ou des deux côtés du corps constitue un signe très précoce de rigidité dans la maladie de Parkinson.

► Les symptômes non moteurs

Tous ces symptômes peuvent prendre une forme très sévère et mener dans certains cas à une invalidité. Outre les troubles moteurs, on peut aussi observer des symptômes non moteurs comme une fatigue intense, une dépression, des difficultés à parler et à déglutir, des troubles du sommeil, une diminution de la capacité à planifier certaines activités ou des difficultés à ordonner ses pensées.

► Incurable

La maladie de Parkinson est incurable. C'est une maladie qui s'aggrave lentement. Les symptômes sont en général bien contrôlés par une combinaison de différents médicaments.

- «Quand le neurologue a posé le diagnostic, j'ai eu du mal à l'accepter. Tous mes projets d'avenir se sont effondrés. J'ai très vite commencé le traitement qui a - heureusement - permis de bien contrôler les symptômes.»



VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

► Une compagne invisible

Apprendre que l'on souffre de la maladie de Parkinson constitue un choc épouvantable. Votre vie prend brusquement une autre tournure. Vous devez désormais vivre avec cette compagne invisible. Vous êtes contraint de reconsidérer votre avenir et de remettre en question certaines de vos opinions et de vos valeurs. En d'autres mots, vous devez commencer une nouvelle vie avec une maladie imprévisible. L'acceptation de la maladie est un processus lent et très personnel.



► Le processus d'acceptation

Il comporte en général 5 étapes:

- 1 **Le choc:** «Pourquoi moi?».
- 2 **Le déni:** «Ce n'est pas vrai... les médecins se sont trompés!».
- 3 **La colère:** contre la maladie, la famille, le corps médical.
- 4 **La dépression, le repli, la culpabilité:** «Laissez-moi tranquille...».
- 5 **L'acceptation** et la reconstruction.

Avec le temps vient la résignation. Vous serez prêt à aborder votre vie autrement en tenant compte des désagréments liés à la maladie. Au cours des premières années, un traitement médicamenteux adapté vous permettra de les limiter. Ce n'est qu'à un stade plus avancé que des problèmes neurologiques peuvent entraîner des conséquences plus importantes pour votre couple, au travail et avec vos proches.

► Les relations avec l'entourage

La maladie de Parkinson est une affection difficile à gérer, tant pour le patient que pour ses proches. Il est possible qu'après un certain nombre d'années vous ne réagissiez plus aussi bien au traitement. La maladie se met progressivement à s'aggraver. Il arrive même qu'au cours d'une même journée les symptômes varient très fortement.

12

LE SERVICE PSYCHOSOCIAL DE L' ASSOCIATION PARKINSON

L'Association Parkinson a mis en place un service d'accompagnement afin de répondre aux demandes d'ordre psychologique et social. L'objectif est:

- d'accompagner les personnes vivant des difficultés psychologiques, relationnelles ou affectives (dépression, anxiété, difficultés de couple, familiales, deuil, acceptation...);
- d'expliquer les différents aspects de la maladie de Parkinson;
- d'informer sur la législation sociale en matière de handicap (AWIPH, INAMI, Vierge Noire...);
- de guider vers les structures les plus adaptées à la problématique de chaque personne.

Ce service s'adresse aussi bien aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson qu'à leurs proches. Il peut également être une source précieuse d'informations et de conseils pour tous les intervenants du secteur de la santé (médecins, personnel soignant, kinésithérapeutes, ergothérapeutes...).

L'accompagnement psychosocial peut se faire à domicile, au siège de l'Association Parkinson ou dans tout autre lieu adapté à cette fin. Il peut prendre la forme d'entretiens individuels, de couple ou familiaux. Ils sont ponctuels ou à plus long terme. Il est également possible d'obtenir une aide via une écoute téléphonique, assurée du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30.

Le service d'accompagnement psychosocial n'engendre pas de frais supplémentaires au montant de la cotisation annuelle de l'association (qui s'élève à 15 €/an).

Deux accompagnateurs psychosociaux, licenciés en psychologie, sont responsables de ce service.

Marcin Szreder: tél. 0495 381 193 e-mail m.szreder@parkinsonasbl.be
Esmeralda Alvarez: tél. 0494 650 835 e-mail e.alvarez@parkinsonasbl.be

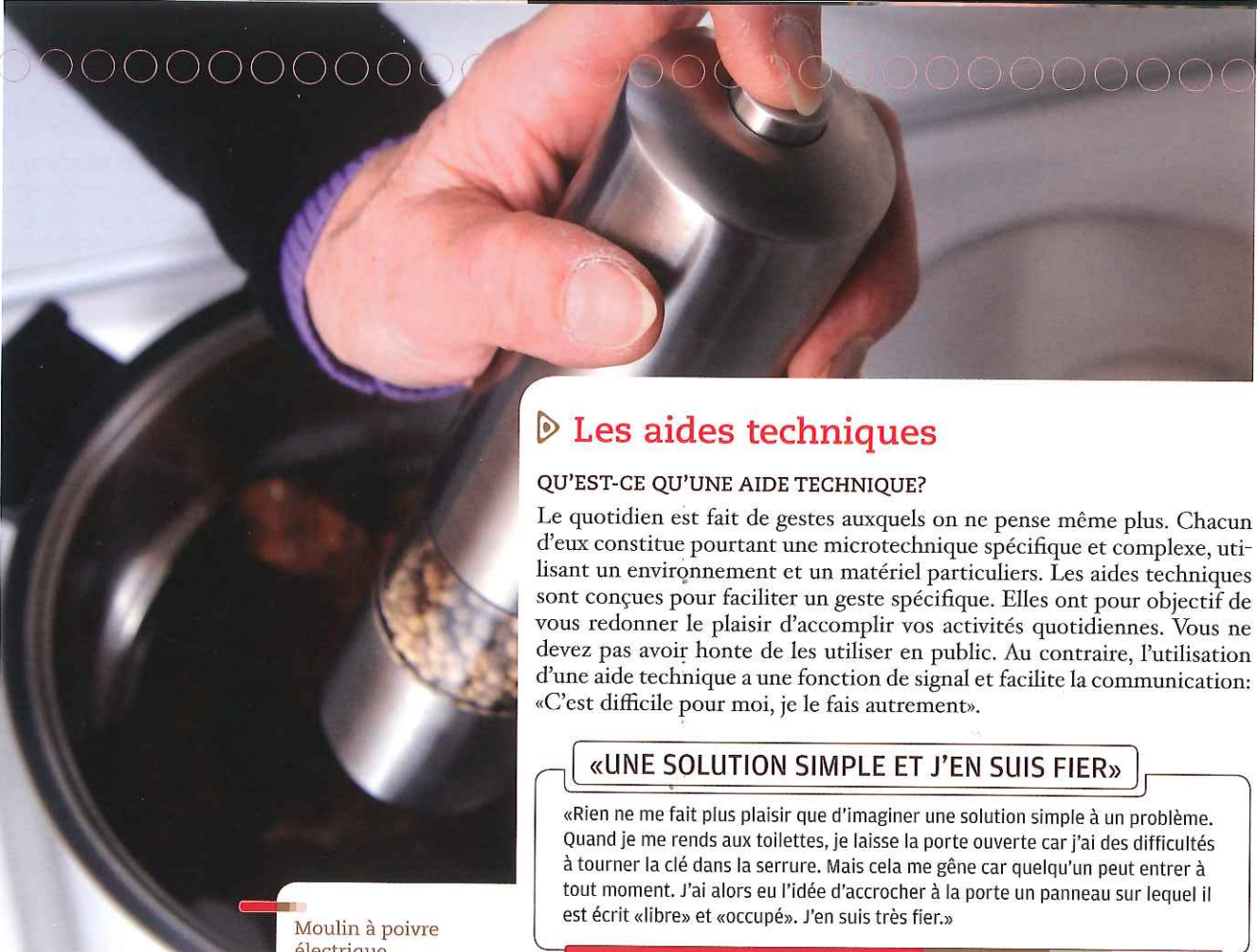
Le dialogue avec l'entourage est de la plus haute importance. Partager vos questions et vos doutes exige, certes, un effort de votre part, mais soulage. Devenir membre d'une association de patients où vous rencontrez d'autres patients ou pouvez vous faire suivre par un psychologue peut avoir un effet très positif.

► Le regard des autres

Dans un premier temps, les effets de la maladie de Parkinson ne se voient pas. Mais par la suite ils deviendront plus visibles: mouvements plus lents, élocution difficile, difficultés à se déplacer, mouvements anormaux involontaires (dyskinésies)...

Les remarques et les regards des autres, l'incompréhension et l'impatience peuvent parfois peser très lourd. Au sentiment d'impuissance s'ajoute la honte face aux symptômes propres à la maladie.

S'isoler ne constitue toutefois pas une solution. Bien au contraire, l'isolement aggrave fréquemment les troubles anxieux et dépressifs. Continuez à mener une vie sociale tout en tenant compte de vos limites.



Moulin à poivre électrique.

► Les aides techniques

QU'EST-CE QU'UNE AIDE TECHNIQUE?

Le quotidien est fait de gestes auxquels on ne pense même plus. Chacun d'eux constitue pourtant une microtechnique spécifique et complexe, utilisant un environnement et un matériel particuliers. Les aides techniques sont conçues pour faciliter un geste spécifique. Elles ont pour objectif de vous redonner le plaisir d'accomplir vos activités quotidiennes. Vous ne devez pas avoir honte de les utiliser en public. Au contraire, l'utilisation d'une aide technique a une fonction de signal et facilite la communication: «C'est difficile pour moi, je le fais autrement».

«UNE SOLUTION SIMPLE ET J'EN SUIS FIER»

«Rien ne me fait plus plaisir que d'imaginer une solution simple à un problème. Quand je me rends aux toilettes, je laisse la porte ouverte car j'ai des difficultés à tourner la clé dans la serrure. Mais cela me gêne car quelqu'un peut entrer à tout moment. J'ai alors eu l'idée d'accrocher à la porte un panneau sur lequel il est écrit «libre» et «occupé». J'en suis très fier.»

14

LES QUESTIONS À SE POSER

Pour choisir une aide technique, il faut avant tout se poser les bonnes questions.

- Est-ce que j'accepte de me faire aider?
- Qu'est-ce qui est réellement important pour moi?
- Suis-je bien informé?
- Ai-je envisagé les différentes possibilités existantes?
- Que me permettent mes ressources financières?

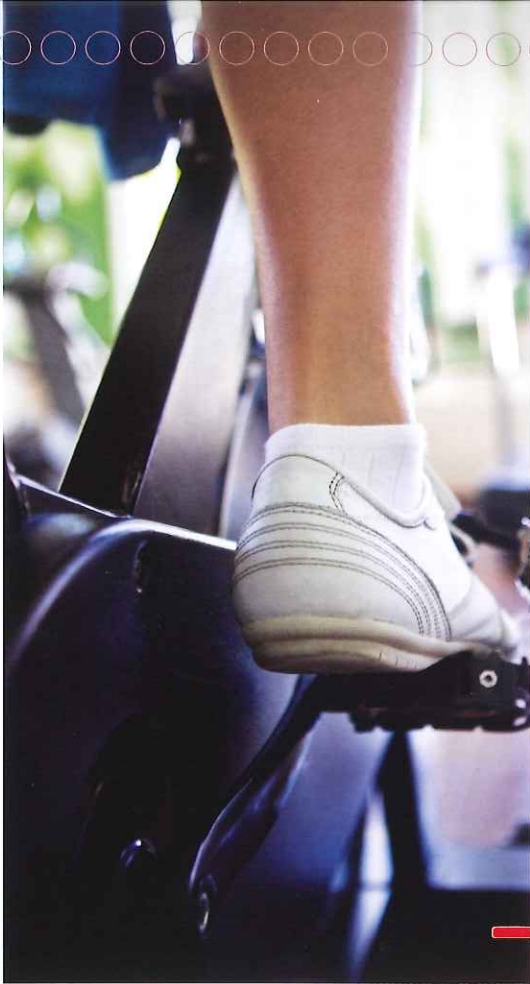
LE FINANCEMENT DES AIDES TECHNIQUES

Vous pouvez sélectionner et acheter une aide technique dans un service de soins à domicile, mais... dans de nombreux cas il existe des interventions financières intéressantes:

- 1 votre mutualité peut par exemple vous fournir gratuitement un fauteuil roulant ou un déambulateur;
- 2 via le service social de votre commune vous pouvez faire reconnaître votre handicap par les autorités fédérales. Vous devez pour ce faire demander les formulaires médicaux 3 et 4, les compléter et les remettre à votre administration communale. La suite de la procédure s'effectue automatiquement et vous donne éventuellement droit à certaines interventions financières, par exemple une carte de stationnement, une réduction d'impôt, une diminution du précompte immobilier, un tarif téléphonique social...;
- 3 l'Agence wallonne pour l'intégration des personnes handicapées (AWIPH) en Région wallonne et le Service bruxellois francophone des personnes handicapées dans la Région de Bruxelles-Capitale (voir page 62) interviennent financièrement dans l'acquisition ou l'équipement de matériel spécifique favorisant l'autonomie au quotidien. Ces organismes publics proposent e.a. aussi des aides à l'emploi et à la formation.

OÙ SE PROCURER LES AIDES TECHNIQUES?

- N'hésitez pas à chercher des aides techniques dans le commerce ordinaire: grandes surfaces, magasins de meubles et de décoration...
- Certaines aides techniques sont disponibles chez les bandagistes et les fournisseurs de matériel pour handicapés. Assurez-vous qu'elles conviennent car certains objets ne peuvent être ni échangés ni remboursés.
- La plupart des mutualités disposent d'un service «soins à domicile». Vous pouvez y emprunter, louer ou acheter des aides techniques. Vous y recevrez des conseils avisés et pourrez même y essayer les aides techniques. Pour de plus amples informations, contactez l'organisation de soins à domicile de votre région. Consultez l'annuaire téléphonique ou le guide de votre commune aux rubriques «soins à domicile», «prêt de matériel pour soins à domicile», «soins infirmiers à domicile», «aide familiale» ou «Croix Rouge de Belgique».
- Il est également possible de se procurer des aides techniques via la vente par correspondance ou l'internet.



► Comment adapter votre habitation?

Outre le recours aux aides techniques, il est aussi recommandé au patient parkinsonien d'adapter son habitation. Les chutes sont, en effet, fréquentes à un stade plus avancé de la maladie. Un patient parkinsonien peut éprouver des difficultés à marcher, sortir du lit ou se lever de sa chaise. De même, rester debout longtemps est problématique.

Il est possible d'éliminer bon nombre de risques par quelques interventions simples. Par exemple, placer une barre d'appui près de la baignoire et des toilettes dans la salle de bain n'est pas un luxe superflu. Veillez aussi à disposer de suffisamment de points d'appui dans les escaliers et évitez les tapis non fixés. Il est aussi essentiel de prévoir assez d'interrupteurs aux points cruciaux.

En outre, une activité physique suffisante peut éviter que le patient ne perde trop de masse musculaire ou sa coordination musculaire. Une activité physique suffisante ne signifie pas pratiquer un sport de haut niveau, mais bien une demi-heure de marche ou de hometrainer par jour.

Une activité physique suffisante évite de perdre sa coordination musculaire.



PIÈCE PAR PIÈCE

► Choisissez ce qui est important pour vous

Il est important pour le patient de rester indépendant le plus longtemps possible. Il existe effectivement des milliers de possibilités pour améliorer la qualité de vie du patient parkinsonien. Cette vaste offre ne doit pas vous rebuter. Aucun patient ne peut recourir à toutes les aides techniques. Le plus important est de déterminer ce qui est essentiel pour vous dans la vie quotidienne. Vous adapterez ensuite vos habitudes et votre environnement. Utilisez votre imagination pour tirer profit de la meilleure manière possible des aides techniques.



L'ENTRÉE
Pages 19 > 20



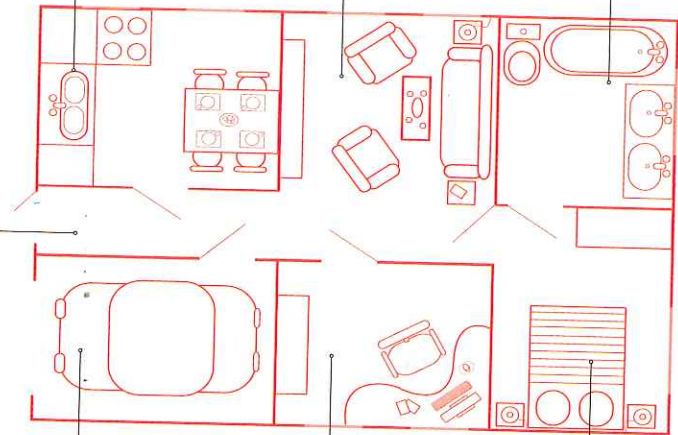
LA CUISINE
Pages 21 > 35



LE LIVING
Pages 36 > 37



LA SALLE DE BAIN
Pages 38 > 44



LA VOITURE
Pages 51 > 53



LE BUREAU
Pages 48 > 50



LA CHAMBRE
Pages 45 > 47



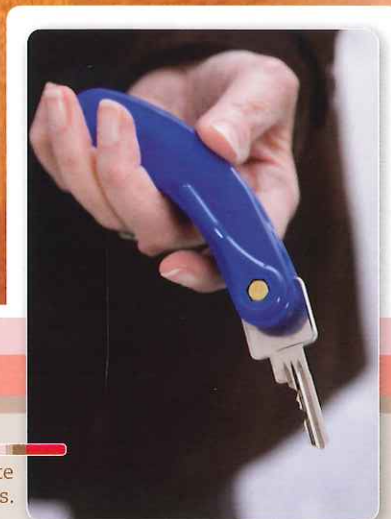
► L'entrée

► Les portes

- Optez pour une porte d'entrée munie d'un ferme-porte (qui se referme toute seule).
- Remplacez les boutons de porte à tourner par des poignées à abaisser, rondes et de grande taille.
- Préférez des portes pivotantes larges, légères et souples.

► Les clés

- Utilisez un porte-clés à poignée.
- Utilisez plusieurs portes-clés distincts (maison, voiture, bureau...).



Un porte-clés à poignée vous évite de travailler avec le bout des doigts.



► Les rangements

La hauteur à laquelle se trouvent vos étagères de rangement et vos ustensiles de cuisine est très importante. Elle doit être adaptée à votre taille. Il faut toujours préférer un accès frontal (de face) à un accès latéral (de côté) et prévoir un espace pour les pieds lorsqu'on est en position debout, ainsi qu'un espace pour les jambes lorsqu'on est assis.

1 La hauteur maximale se calcule dans votre position de travail préférée. Simulez un geste de préhension, poing serré, le bras tendu vers le haut. Réduisez cette hauteur maximale d'une trentaine de centimètres et vous obtiendrez la limite supérieure de l'espace de rangement confortable.

2 La hauteur minimale pour le rangement se calcule de la même façon. Bras tendu vers le bas, retirez une trentaine de centimètres à la hauteur obtenue: vous avez la limite inférieure de l'espace de rangement confortable.

Faites-vous éventuellement conseiller par un ergothérapeute.

- Créez des plans de travail provisoires ou escamotables grâce à des rallonges ou simplement en recouvrant d'une planche les tiroirs ouverts ou les éviers.



- Pensez aux plateaux tournants, colonnes tournantes, tiroirs et blocs-tiroirs sur roulettes...
- Cherchez des idées dans les catalogues de cuisine mais aussi de bureau ou d'atelier.
- Si vous avez des armoires, transformez-les en tiroirs en y plaçant des paniers ou des mécanismes à glissière. Si elles vous gênent, supprimez les portes.

► Les plans de travail

Pour déterminer la hauteur des plans de travail, mesurez à quelle hauteur arrivent vos coudes. La hauteur des plans de travail varie habituellement de 70 à 90 centimètres. Ayez de préférence deux plans de travail de hauteur différente. Si vous êtes le seul utilisateur de la cuisine, choisissez-en un pour vos activités debout et un pour vos activités assis. Si vous êtes en fauteuil roulant, pensez à un plan de travail pour les autres utilisateurs de la cuisine.

- Certains fours disposent de grilles autobloquantes qui permettent d'enfourner et de retirer facilement le plat, mais aussi de faire aisément le suivi de votre cuisson (remuer, épicer, arroser...).

22

► L'électroménager

- Le petit électroménager (grille-pain, bouilloire, robot, batteur...) doit être choisi avec soin. Il doit être léger et assez puissant pour qu'il ne faille pas en augmenter le rendement par des pressions manuelles. Il doit aussi être facilement démontable, posséder une poignée large, arrondie et bien orientée. Les interrupteurs seront de préférence larges et facilement accessibles.
- Disposez-le de telle sorte qu'il laisse le plan de travail principal libre, par exemple en le suspendant ou en le rangeant dans les coins inutilisés.
- L'électroménager intégré a l'avantage de réduire les poignées, les boutons et autres commandes. Dans tous les cas, évitez les petits boutons, difficiles à manipuler ainsi que les touches à presser.
- Les four, frigo, lave-vaisselle peuvent être placés sur un socle ou intégrés dans une colonne dans la zone de préhension à hauteur confortable.

Le robinet idéal comprend un long levier et une douchette, ce qui permet, par exemple, de remplir un récipient directement sur le plan de travail et réduit ainsi le port de charges.





► La table



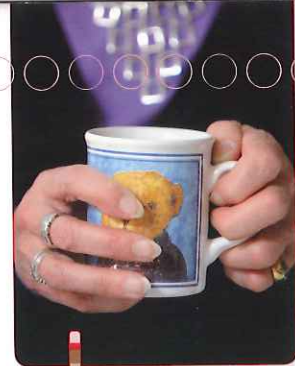
LA PLANCHE À PAIN
Choisissez une planche à pain à bords qui se fixe à la table.

LES PLATS DE SERVICE

- Présentez les mets dans des plats petits et légers.
- Transportez-les à deux mains.

LES BOLS ET LES TASSES

- Choisissez des bols et des tasses avec de grandes anses et en matière légère.
- Remplissez-les modérément.



Soutenez la tasse avec votre main libre.

LES SETS DE TABLE

Utilisez des sets de table en tissu antidérapant.

LES ASSIETTES

Choisissez des assiettes légères et profondes et/ou avec des bords.

LES COUVERTS

Choisissez des couverts légers aux manches épaissis et antidérapants.

LES VERRES

- Choisissez des verres légers mais solides avec un gros pied.
- Remplissez-les modérément.
- Saisissez le verre à deux mains si nécessaire.



► Les bocaux, boîtes et bouteilles



LES BOCAUX

- Fixez le bocal dans une boîte de fixation ou sur un antidérapant.
- Utilisez éventuellement un ouvre-bocal à manche. Les meilleurs sont faciles à régler, épousent bien le couvercle et ont un manche grossi.
- Utilisez une plaquette métallique triangulaire.

Plaquette métallique triangulaire.

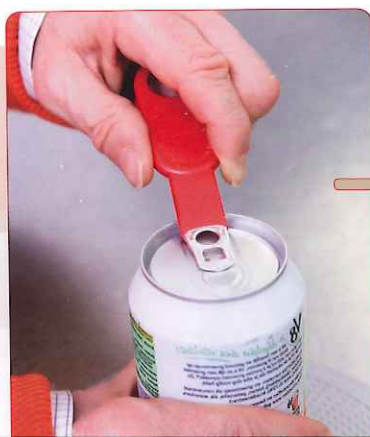
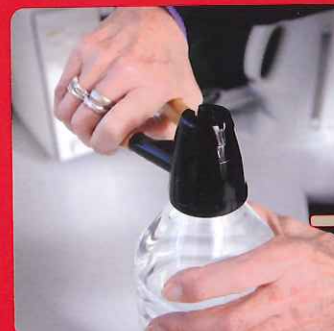


LES BOUTEILLES

- Fixez la bouteille dans une boîte de fixation ou sur un antidérapant.
- Utilisez un grossisseur de bouchon en caoutchouc, un ouvre-bouteille à manche ou même un casse-noix.
- Tenez le grossisseur dans la paume de la main.
- Pour les bouteilles de vin, il existe de nombreux modèles de tire-bouchon. Testez-les.

LES BOÎTES DE CONSERVE

- Utilisez un ouvre-boîte électrique ou un ouvre-boîte à manivelle.
- Pour les boîtes de conserve à anneau, utilisez un ouvre-boîte qui présente une face très plate pour redresser l'anneau et un gros crochet pour le soulever.



► Les couteaux et ciseaux

LES CISEAUX

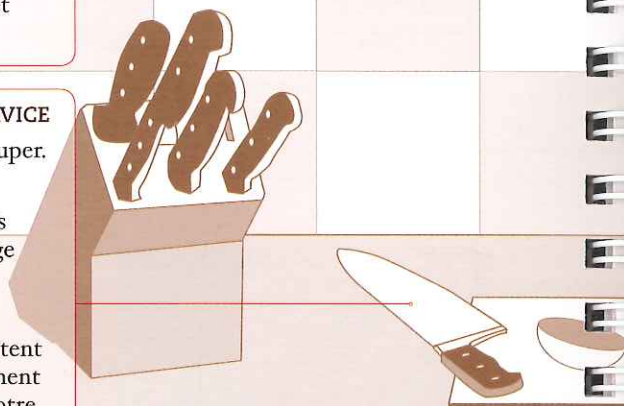
Utilisez si possible du matériel électrique (ciseaux, hachoirs, couteaux...), des couteaux à roulette (couteaux à pizza ou de couturière) ou des ciseaux à ressort.

LES COUTEAUX À LÉGUMES

Optez pour des couteaux légers à manche grossi et antidérapant.

LES COUTEAUX DE SERVICE

- Fixez les denrées à couper.
- Utilisez de grands couteaux bien aiguisés adaptés à chaque usage (pain, viande...).
- Préférez les manches angulaires qui permettent de conserver l'alignement entre votre main et votre poignet.



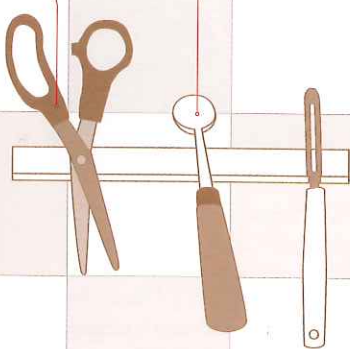
Ces ciseaux à ressort permettent d'introduire tous les doigts.

Couteau à manche angulaire.



LA BOULE À MELON

- Pour évider des légumes à farcir.
- Ses bords coupants et son manche grossi rendent la manipulation aisée.



LE COUPE-POMME

- Pour évider les pommes et les couper en morceaux.
- Il s'utilise des deux mains, de préférence avec un appui dans la paume.



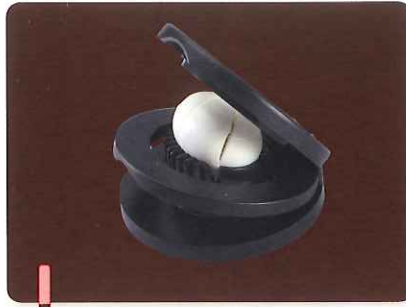
L'ÉPLUCHE-LÉGUMES

- Pour ne pas désaxer la main par rapport au poignet.
- Il s'utilise pour les pommes de terre, les carottes, les pommes...
- Au besoin, glissez le manche dans un tube en mousse afin de faciliter la prise.

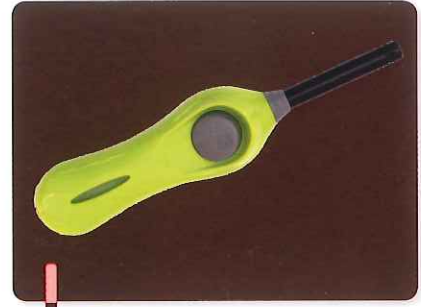




Pince.



Coupe-œuf.



Allume-gaz.

► Les autres ustensiles

N'hésitez pas à innover et à détourner d'autres ustensiles de leur usage premier! Une simple pince peut vous permettre de manipuler plus facilement des objets petits et fuyants (aiguille, curseur de tirette, vis, clou...).

Utilisez un panier de cuisson pour éviter de transporter des casseroles trop lourdes (mettre un plat en dessous afin d'éviter qu'il ne goutte).

- Utilisez des systèmes de fixation pour immobiliser les objets.
- Vous aimez la pâtisserie? Le séparateur de blancs d'œuf vous épargnera les manipulations délicates de coquilles. Et pour couper facilement les œufs durs en tranches, pensez au coupe-œuf.
- Remplacez les allumettes ou le briquet par un allume-gaz, plus facile à manipuler. Testez différents modèles avant d'acheter.
- Pensez à la multiprise avec interrupteur, afin de pouvoir couper l'électricité sans devoir retirer la prise.
- Parce qu'elle résiste à une température de 300°C et peut être utilisée comme dessous de plat, la manique souple de cuisine en silicone peut être un bon investissement.
- Pour retirer les pommes de terre cuites de la casserole, essayez la cuillère à spaghetti.
- Le poivrier et la salière électriques constituent une bonne alternative aux moulins manuels.

30

► Les courses

Les courses sont rarement de tout repos! N'hésitez pas à demander un coup de main et équipez-vous correctement.

- Pour faire porter le poids par la charpente dorsale plutôt que par les mains, ajoutez une sangle d'épaule à vos sacs. La poignée élargie, à accrocher au sac à commission facilite quant à elle la prise en main.
- Pour avoir les mains libres et leur épargner les charges importantes, optez pour un sac à dos, que vous pourrez aussi porter sur le ventre, selon vos facilités.
- Optez pour un caddie muni d'une armature solide et pliable ainsi que de grandes roues. Vous pouvez éventuellement augmenter le diamètre de la poignée avec un mousse antidérapant. Choisissez de préférence un système à 3 roues qui permet de monter les marches plus aisément.

- Le self-scanning proposé par certains magasins peut être une bonne solution. Il diminue le nombre de manipulations puisque les marchandises peuvent être directement rangées dans des paniers de transport sans devoir être sorties puis à nouveau rangées à la caisse.
- Pour les déchets, choisissez de petits sacs poubelle et fermez-les avec un lien qui vous laisse une poignée solide et/ou utilisez un diable.

Poignée élargie.





► La vaisselle

Faites tremper votre vaisselle avant de la laver... la moitié du travail sera faite. Si possible, utilisez un lave-vaisselle à touches de fonctionnement et une porte facile à manipuler. Choisissez des essuies et des chiffons en microfibres, qui sèchent plus rapidement.

► La lessive et le repassage

LA MACHINE À LAVER ET LE SÈCHE-LINGE

- Choisissez une machine à laver avec un système de commande et une ouverture du hublot faciles.

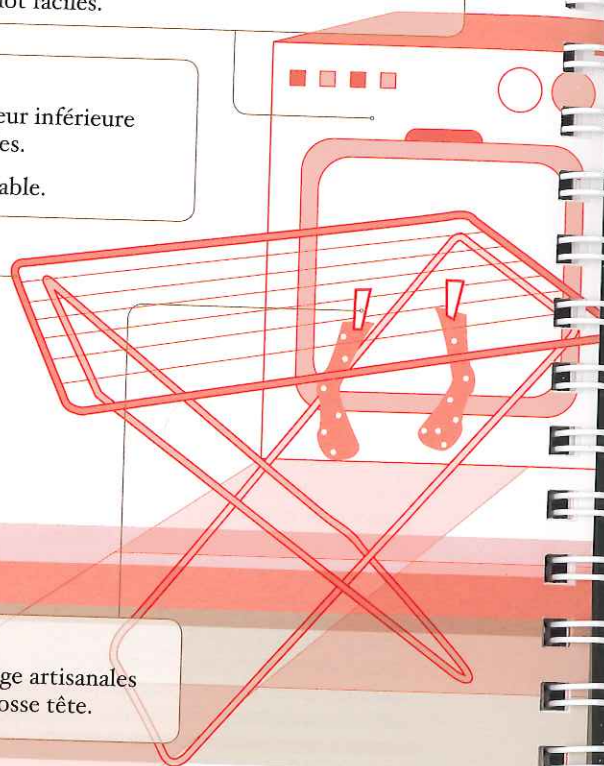
L'ÉTENDOIR

- Choisissez-le d'une hauteur inférieure à la hauteur de vos épaules.
- Assurez-vous qu'il soit stable.



LES PINCES À LINGE

- Choisissez des pinces à linge artisanales sans ressort et avec une grosse tête.



32



LA LESSIVE

- Utilisez des flacons de lessive et d'adoucissant avec poignée.
- Tenez-les à deux mains pour verser le produit.



LE FER À REPASSER

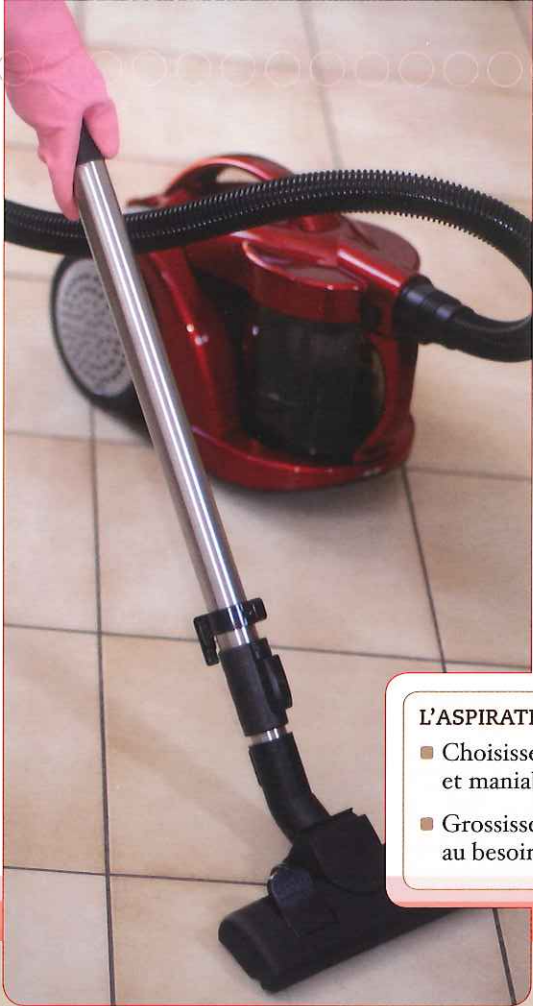
- Utilisez un fer léger et performant.
- Si nécessaire, adaptez la poignée.



LA TABLE À REPASSER

- Travaillez sur une table large réglable en hauteur plutôt que sur une planche étroite.
- Utilisez un siège ou un repose-fesse.

Évitez de déposer du matériel par terre. Optez pour un tabouret sur lequel vous pourrez poser votre panier à linge lors du tri ou du séchage.



▶ Le nettoyage

LA BROSSE ET LA RAMASSETTE À LONG MANCHE

- Pour éviter la flexion des genoux ou de la colonne.
- Attention, ces ustensiles demandent plus de force.

LE GROSSISSEUR DE MANCHE

- Pour améliorer la préhension, glissez le manche de votre brosse dans un tube en mousse.

L'ASPIRATEUR

- Choisissez-le léger et maniable.
- Grossissez le manche au besoin.



34

Pour déplacer des objets lourds, pensez à la desserte, au diable ou même à une planche à roulettes.

L'ESCABELLE

- Pour les travaux en hauteur.
- Choisissez une escabelle légère et sûre avec une poignée haute.

LES PLUMEAUX JETABLES

- Pour se faufiler partout (stores, radiateurs, appareils Hi-Fi) grâce à leur manche flexible.
- Ils permettent de capturer facilement la poussière grâce à leur action électrostatique.

LA PRESSE À TORCHON

- Pour essorer vos torchons et lavettes au-dessus du seau.



Une escabelle à poignée haute vous donne une plus grande stabilité.



► La salle à manger

Autour de la table, disposez des chaises avec accoudoirs. Vous pourrez ainsi prendre appui pour vous relever.

► Le salon

- Un bon fauteuil est essentiel pour se ménager des périodes de repos et participer à la vie familiale. Le fauteuil relax est particulièrement confortable car son inclinaison (dossier et repose-pieds) peut être modifiée grâce à une télécommande.
- Pour se relever plus facilement et ne pas «s'enfoncer», il existe également des assises-catapulte (système de ressort) ou des redresseurs de siège (lattes rigides) qui se placent en dessous du coussin de l'assise. Évitez les fauteuils trop bas ou trop profonds.
- Veillez à avoir suffisamment d'espace pour bouger. Ne placez pas la table de salon trop près des fauteuils. Évitez les tapis ou fixez-les au sol.

► Le système d'alarme personnel

Le système d'alarme personnel vous permet en cas de besoin d'appeler un membre de votre famille, un voisin ou un ami. Vous serez ainsi secouru en un minimum de temps. Votre mutualité vous donnera de plus amples informations sur ce type d'alarme.

Une alternative simple pour accroître votre sécurité est de vous procurer un sifflet de police. Le sifflement est audible à longue distance.

Pour vous relever, mettez toujours les pieds sous la chaise, penchez-vous vers l'avant en appui sur la table ou les accoudoirs et poussez sur vos pieds et/ou vos avant-bras.



Fauteuil relax



Assise-catapulte

- Choisissez une table d'appoint (éventuellement à roulettes) à placer à côté de votre fauteuil. Réglez-la en hauteur afin d'avoir à portée de main les objets dont vous avez besoin (livres, jeux...).
- Vous aimez la lecture? Utilisez un lutrin, une écrioire ou un plan incliné pour poser votre livre. Un coussin placé sur vos genoux peut aussi faire l'affaire.

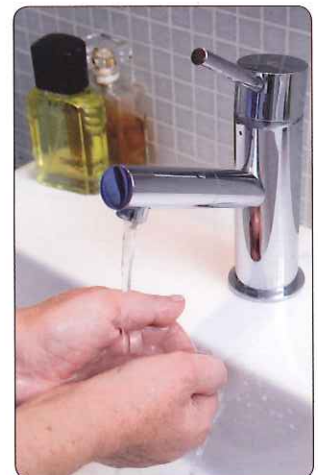


Un lutrin pour déposer votre livre.



▶ La robinetterie

- Le mitigeur à température définie permet de choisir la température souhaitée, sans devoir mélanger eau froide et eau chaude.
- Grâce à sa longue tige plate, le mitigeur à bec est facile à manipuler. Les robinets à poussoir sont parfaits, à condition que le poussoir soit suffisamment gros.
- Les robinets automatiques permettent un déclenchement automatique de l'eau. Pas toujours pratique cependant lorsqu'on désire simplement nettoyer l'évier ou y déposer quelque chose...





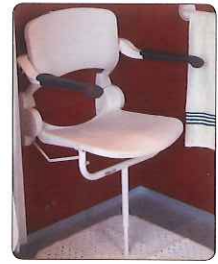
► La douche

LE PORTE-SAVON

- Placez-le à hauteur d'épaule ou de hanche.

LE SIÈGE DE DOUCHE

- Un accessoire pratique pendant la douche.
- Choisissez une chaise, un tabouret ou une chaise murale spécialement adaptée.



LA BARRE DE SOUTIEN

- Pour entrer et sortir de la douche mais aussi s'y asseoir.
- Choisissez-la de préférence de couleur contrastée.



LE TAPIS DE DOUCHE ANTIDÉRAPANT

- De préférence épais, avec des ventouses et de couleur contrastée.
- Vérifiez la fixation avant chaque douche.
- Après la douche, rincez-le et faites-le sécher.

Si vous en avez la possibilité, une douche de plein pied avec un carrelage antidérapant est une solution idéale.

40

► La baignoire

L'ASCENSEUR DE BAIGNOIRE

- Il vous apporte une aide supplémentaire pour entrer et sortir de la baignoire. Il fonctionne sur batterie avec commande à distance.



LE COUSSIN DE BAIGNOIRE

- Pour amortir les contours et rendre les surfaces plus confortables.
- Il se fixe avec des ventouses.

- Il existe par ailleurs une foule d'aménagements spécifiques (baignoire avec porte, ascenseur de bain...) mais généralement coûteux. Renseignez-vous sur les possibilités existantes ainsi que sur les aides financières possibles.
- Prenez les mesures exactes en hauteur, longueur et largeur de votre baignoire avant l'achat de matériel.
- Assurez-vous toujours de la qualité des ventouses.

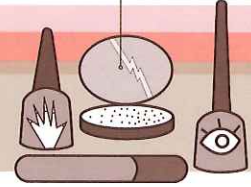
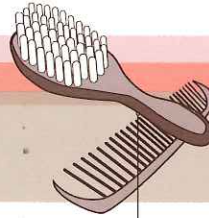
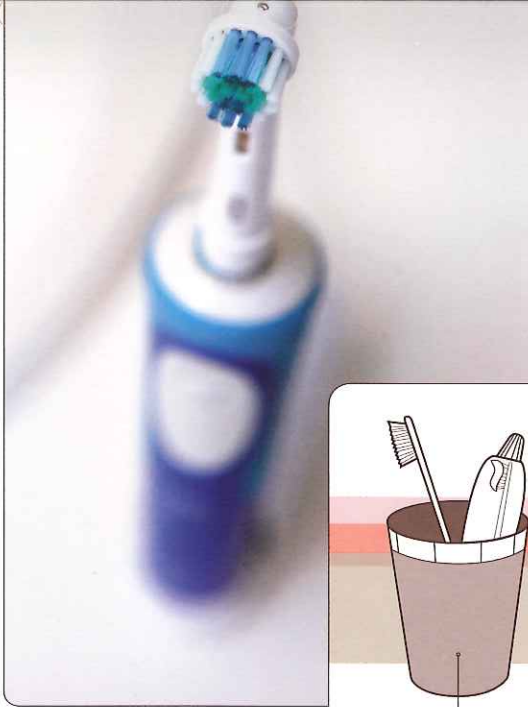
LE SIÈGE DE BAIGNOIRE

- Il est suspendu ou posé entre les deux bords de la baignoire. Il permet d'être assis plus haut dans la baignoire et de se relever plus facilement.
- Choisissez un siège bien stable, perforé et avec une échancrure pour la toilette intime.

► Les accessoires

LE MATÉRIEL DE MAQUILLAGE

- Grossissez la préhension des crayons, peignes et pinceaux de maquillage à l'aide d'accessoires pour bics et crayons.
- Demandez conseil sur le maquillage permanent à une esthéticienne.
- Utilisez des produits en pots plutôt qu'en tubes ou, à défaut, transférez-les dans des pots.



LA BROSE À DENTS

- Choisissez-la avec un manche grossi antidérapant.
- Une brosse à dents électrique possède un manche relativement gros et est plus facile à tenir en main. Le brossage est aussi plus efficace.

LE PEIGNE OU LA BROSE À CHEVEUX

- Choisissez du matériel allongé et/ou grossi.



42

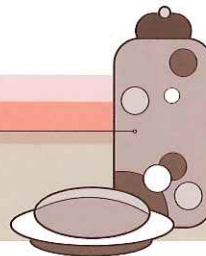
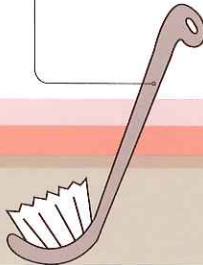
LA BROSE À LAVER À MANCHE

- Choisissez des brosses à laver à manche long pour vous laver aux endroits malaisés.
- Elles possèdent souvent un manche grossi, antidérapant, et une tige flexible mais épaisse.



LE RASOIR

- Le rasoir manuel, même grossi, est difficile à manipuler. Préférez un rasoir électrique.



SAVONS ET GEL DOUCHE

- Choisissez vos flacons de gel douche en fonction de leur souplesse et de leur caractère ergonomique ou versez votre produit dans un flacon pousse-mousse à l'aide d'un entonnoir.

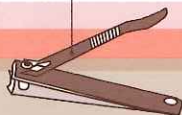
► Les toilettes

En cas de difficultés pour vous relever, utilisez des barres de relèvement et un rehausseur. Celui-ci se place sur la cuvette et peut constituer une solution temporaire. Toutefois, la meilleure solution consiste à faire installer des toilettes relevées, fixes.



LE COUPE-ONGLES

- Utilisez un coupe-ongles sur plaquette. Il permet d'employer la paume de la main ou le côté du pouce plutôt que les doigts.



Manucure, coiffure, rasage... pensez aussi à vous faire chouchouter par un professionnel. Certaines mutualités remboursent en partie la pédicure.

Au lavabo *

- Choisissez un tabouret réglable en hauteur avec des accoudoirs ou une barre de relèvement à proximité.
- Assis, vous ne vous voyez plus dans le miroir? Remplacez-le par un miroir long, arrivant au bord du lavabo.

► La chambre



Le confort de sommeil

L'OREILLER

- Dormez avec un petit oreiller en duvet qui s'adapte bien à votre nuque.
- Les oreillers ergonomiques sont à tester car les avis sont partagés.

LA COUETTE

- Est légère et pratique.
- Pour mettre en place une housse de couette, disposez les deux coins supérieurs de la couette dans les deux coins de la housse. Fixez 6 pinces à linge pour maintenir le tout (4 aux coins et 2 sur les côtés) et faites descendre la housse petit à petit jusqu'aux coins inférieurs.

LA HOUSSE DE COUETTE

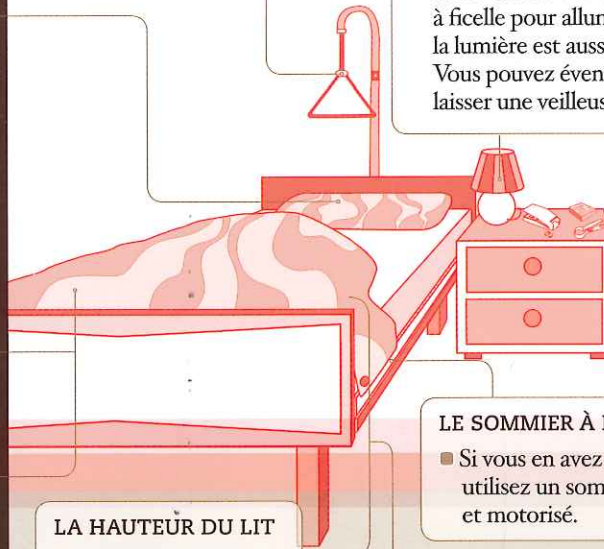
- Choisissez une housse de couette et un pyjama en satin. Cette matière facilite les mouvements au lit, comme le retournement. Il existe des housses de couette à fermeture zippée ou attaches velcro particulièrement pratiques. Il suffit en effet de les ouvrir, de poser la couette et de les refermer.

LE PERROQUET

- Fixez le perroquet à la tête du lit. Il facilitera les mouvements au lit.

LA LUMIÈRE

- De nombreuses personnes sont contraintes de se lever la nuit. Veillez à avoir une veilleuse à proximité immédiate. Vous ne devrez ainsi pas quitter la chambre dans l'obscurité. Un interrupteur à ficelle pour allumer et éteindre la lumière est aussi très pratique. Vous pouvez éventuellement laisser une veilleuse allumée.



LA HAUTEUR DU LIT

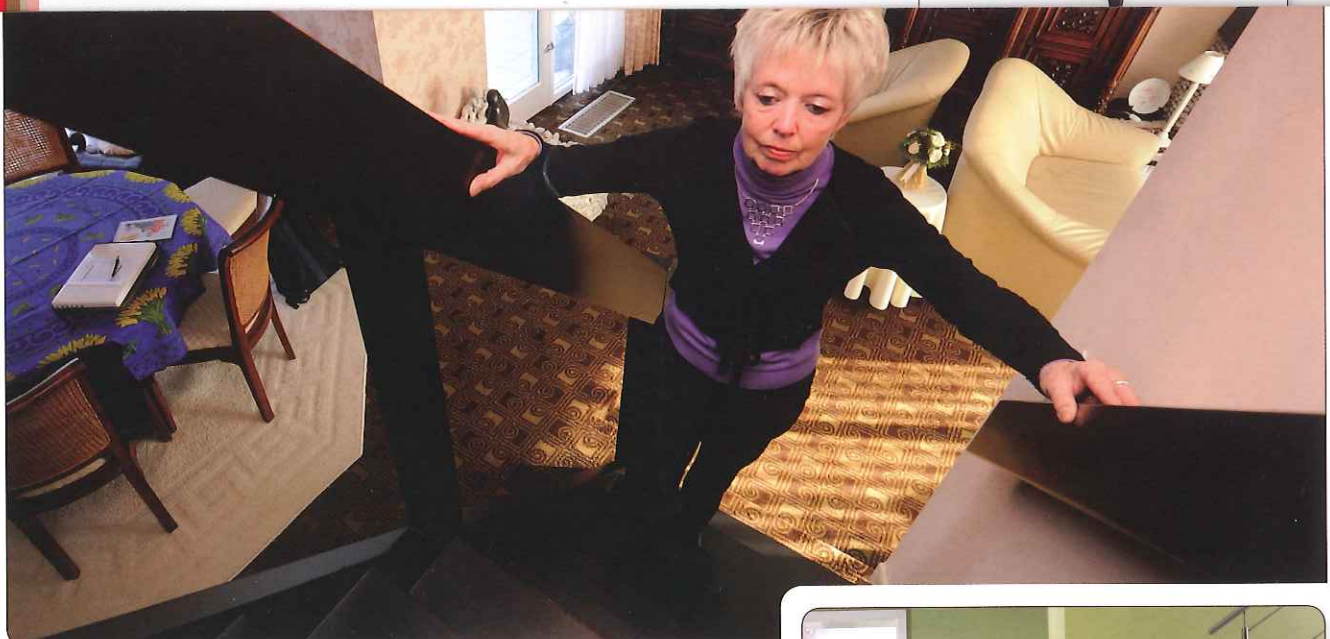
- La hauteur de lit idéale est celle du genou. Elle facilite le lever et le coucher.

LE SOMMIER À LATTES

- Si vous en avez la possibilité, utilisez un sommier articulé et motorisé.



46

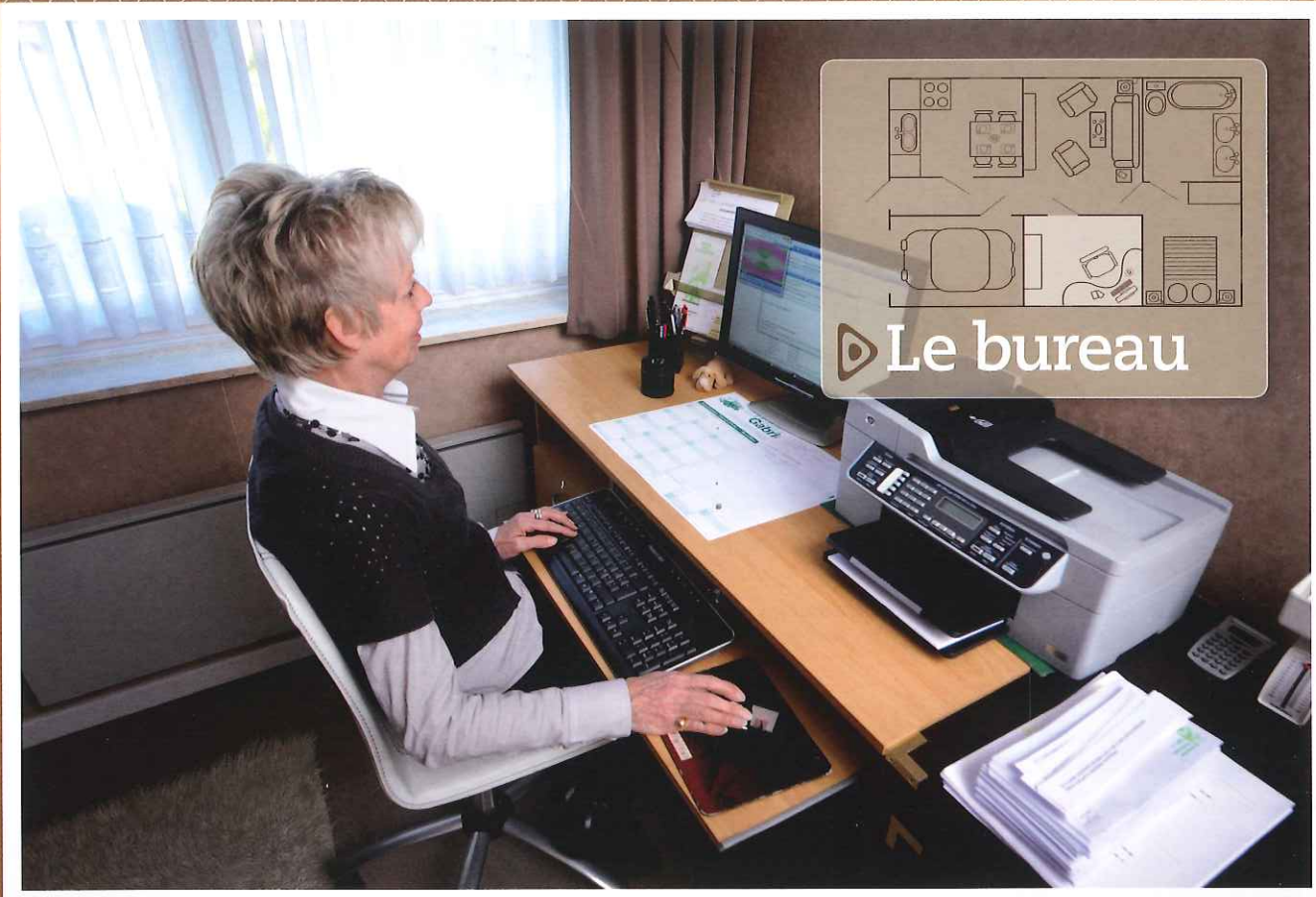


Les escaliers

- À chaque palier, placez deux paniers pour y déposer les objets qui doivent monter ou descendre. Vous incitez ainsi les membres de votre famille à vous donner un coup de main.
- Fixez une rampe de chaque côté de votre escalier à hauteur du coude. Choisissez-la de couleur contrastée, ronde, de diamètre suffisant et en matière antidérapante.
- L'ascenseur d'escalier peut être une aide précieuse lorsque monter les escaliers devient trop difficile. De nombreux modèles (intérieurs ou extérieurs) sont disponibles. Choisissez-le selon vos besoins et les caractéristiques de votre habitation.



Un ascenseur d'escalier.



► Le siège de bureau

- Choisissez un siège de bureau adapté à votre poids et à votre taille. L'assise doit être réglable en hauteur, ainsi que le dossier. Idéalement, l'assise doit également être réglable en profondeur de façon à bien pouvoir vous appuyer contre le dossier.
- L'écartement et la hauteur des accoudoirs sont également importants. Ils doivent vous permettre de détendre vos épaules et être suffisamment proches du plan de travail.

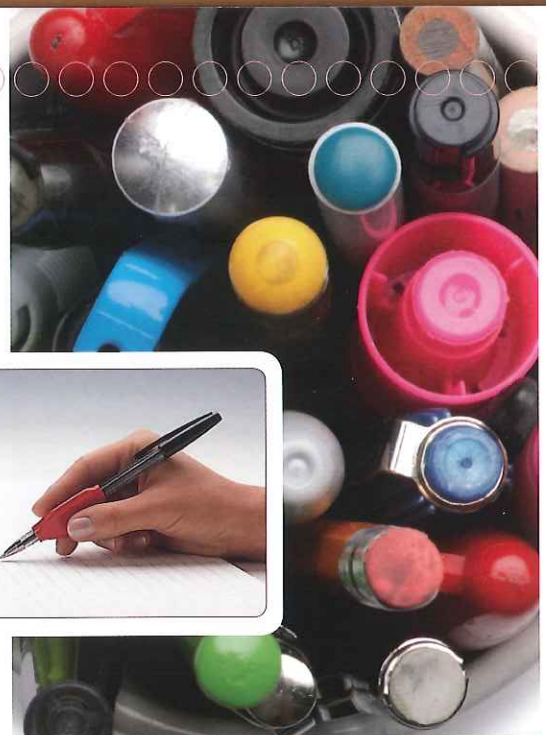
► Les bics et crayons

- Essayez autant de bics et de crayons possibles car l'écriture varie très fort d'une personne à l'autre.
- Choisissez des bics qui glissent facilement sur le papier (gel ou encre).
- Les bics et crayons qui s'élargissent à certains endroits permettent une prise en main plus facile.



► Le plan de travail

- Le plan de travail doit se situer à hauteur des coudes.
- Les pieds doivent reposer sur le sol ou, à défaut, sur un repose-pieds (une caisse en bois par exemple).
- Les plans de travail ou les tables de bureau avec un creux permettent de s'approcher du matériel et d'être facilement en contact avec les accessoires.
- Les supports d'avant-bras peuvent aussi être intégrés au plan de travail ou y être fixés par après. Renseignez-vous auprès des fournisseurs de matériel de bureau.



- Il existe également des sièges hauts avec repose-pieds ou des sièges assis-debout (repose-fesse) ou des sièges suédois. Ces sièges doivent permettre de se rapprocher ou de s'éloigner facilement du plan de travail.
- Lorsque vous travaillez à votre bureau, changez régulièrement de position. Levez-vous, détendez-vous, étirez les bras, bougez les épaules...



Un clavier ergonomique.

LE CLAVIER

- Il existe de nombreux types de clavier, dont des claviers ergonomiques.
- Optez éventuellement pour une commande vocale. Vous pourrez dicter vos commandes et vos textes à l'ordinateur.

L'ORDINATEUR PORTABLE

- Branchez-le à un écran plus grand, à un clavier, à une souris grâce au port USB.
- Utilisez un rehausseur pour portable afin d'être à bonne hauteur de l'écran.
- L'ordinateur portable est lourd à transporter: transférez vos données sur une clé USB ou utilisez une petite mallette à roulettes.

► L'ordinateur et le téléphone

L'ÉCRAN

- Lorsque vous devez travailler sur base de documents papier, posez-les à la verticale sur un porte-documents qui vous évite de baisser et de lever continuellement la tête.



LA SOURIS

- Il existe de nombreux modèles de souris ergonomiques: testez-les.

Il existe des supports de poignets sous forme de coussins de mousse ou de gel.

LE TÉLÉPHONE FIXE ET LE GSM

- Choisissez un téléphone avec de grands chiffres et un texte facilement lisible.
- Exploitez les fonctions de mémoire, d'appel et de rappel qui évitent les manipulations superflues.
- Pour les longues conversations, utilisez la fonction «mains libres» ou une oreillette.



► En voiture



Boule de volant.

LES VITRES

- Vérifiez que l'ouverture et la fermeture des vitres ne sont pas trop difficiles.
- Ou optez pour des vitres électriques.

CRUISE CONTROL

- Le régulateur de vitesse permet aux jambes de se reposer.

LES CLÉS

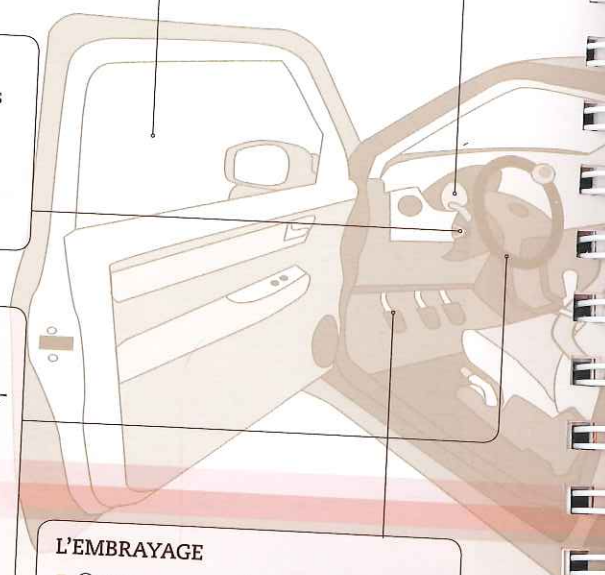
- Pensez à grossir les clés difficiles à manipuler.
- Ou utilisez une voiture avec commande des portes à distance.

LE VOLANT

- Placez une boule de volant qui permet de manipuler plus facilement celui-ci lors des manœuvres serrées.
- Si vous êtes sensible au froid ou qu'un volant plus large améliore votre conduite, optez pour une housse de volant.

L'EMBRAYAGE

- Optez pour une boîte de vitesses automatique qui évite les manipulations douloureuses.



LE SIÈGE

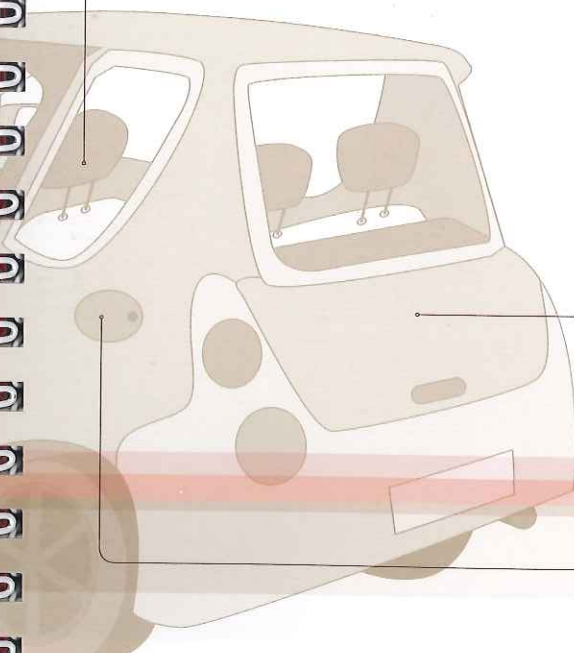
- Réglez la hauteur du siège de façon à conduire épaules détendues.
- Si vous n'êtes pas assez haut, placez un coussin sur le siège.
- Un coussin ou un fauteuil tournant vous permet d'entrer et de sortir plus facilement de votre véhicule.

LE COFFRE

- Évitez les rebords à l'entrée du coffre qui rendent l'accès difficile.
- Ouvert, le coffre doit rester à une hauteur accessible afin que vous puissiez le refermer sans trop de difficultés.

LE PLEIN D'ESSENCE

- Choisissez une pompe à essence avec service si possible.



► La porte de garage

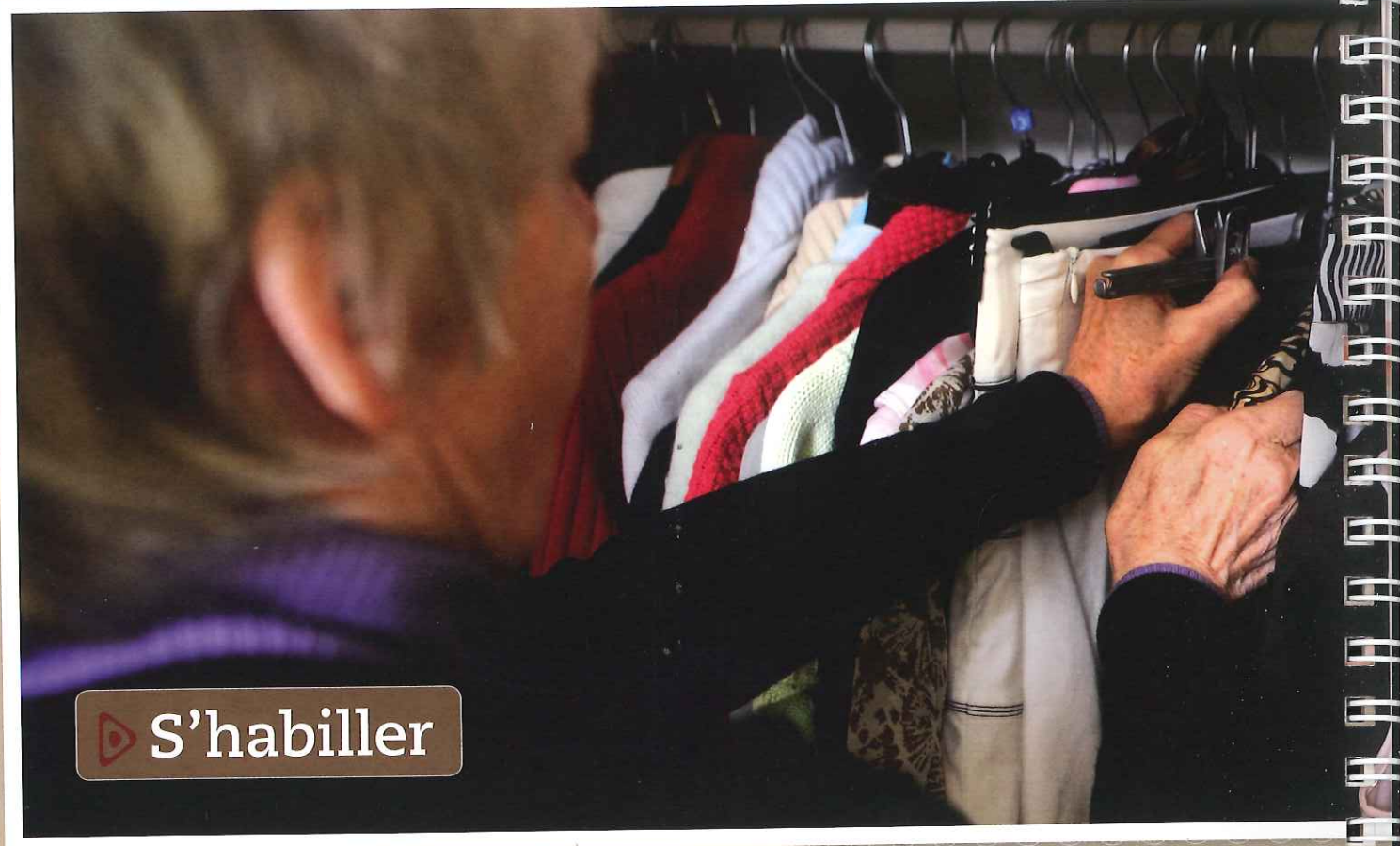
En raison de la diminution de leur force musculaire, il est parfois difficile pour certains patients parkinsoniens d'ouvrir une lourde porte de garage. Vous pouvez faire remplacer la porte existante par un modèle électrique. Vous pouvez aussi faire installer sur votre porte actuelle un système d'ouverture automatique.

► Applications

La direction assistée, la boîte de vitesses automatique, l'aide au stationnement, les vitres électriques, le régulateur de vitesse (cruise control), le verrouillage centralisé des portes ou le siège réglable sont des fonctions pratiques dont la plupart peuvent être installées dans votre automobile actuelle.

L'AIDE AU STATIONNEMENT

L'aide au stationnement vous indique par des signaux l'espace disponible et les éventuels obstacles derrière votre automobile.



▶ S'habiller



▶ Le choix des vêtements

- Constituez-vous une garde-robe en tenant compte de vos capacités.
- Préférez les vêtements à l'enfilage aisé.
- Oui aux tissus légers et souples.
- Oui aux vêtements en polar et dans des matières chaudes, souples et infroissables.
- Non aux boutons fins, curseurs de tirette, agrafes de soutien-gorge, remplacez-les par des éléments plus faciles comme des velcros.
- Lorsque vous vous habillez, commencez par le côté qui vous laisse le moins de liberté de mouvement. Pour vous déshabiller, terminez au contraire par le côté le plus difficile.



LES CHAUSSURES

- Le choix des chaussures est très important. Joli et confortable, c'est possible... Il faut chercher.
- Plus le talon est haut, moins il est stable. Évitez donc les hauts talons.
- Attention au système de fermeture que vous devez pouvoir aisément manipuler (lacets, élastiques ou velcros).
- Un orthopédiste pourra vous conseiller sur le bon choix de chaussures, un podologue éventuellement aussi.



LE SOUTIEN-GORGE

- Attachez les agrafes par devant, puis faites tourner le soutien-gorge avant d'enfiler les bretelles.
- Choisissez des soutiens-gorge avec attache à l'avant.
- Remplacez éventuellement les attaches par du velcro qui améliore le confort de l'habillement.



LES BOUTONS

- L'enfile-bouton permet d'éviter les gestes fins du bout des doigts. Il est surtout utile pour les petits boutons.

LE CHAUSSE-PIED

- Pour enfiler vos chaussures sans vous baisser. Choisissez-le bien long, solide mais souple, de préférence avec une poignée arrondie.



LES TIRETTES

- Utilisez un crochet pour les monter et les descendre.
- Ajoutez-y un anneau ou un tire-tirette.

SLIPS, JUPES ET PANTALONS

- Trouvez des appuis (assis, couché ou en appui sur le mur).
- Évitez de vous pencher en avant quand vous vous habillez ou vous déshabillez.
- Lorsque vous vous habillez, utilisez éventuellement un enfile-slip.

LES BAS ET LES CHAUSSETTES

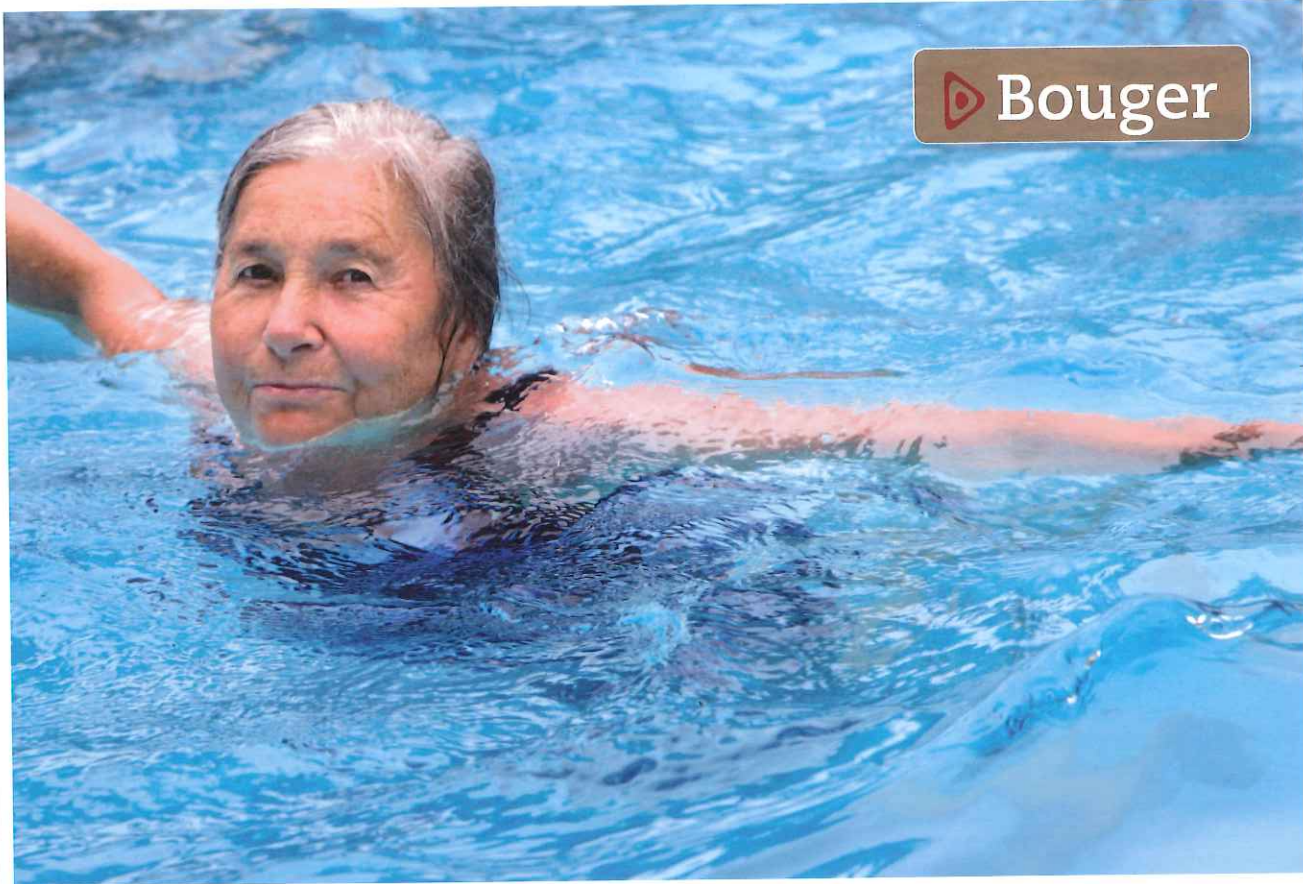
- Choisissez des chaussettes en fibres chaudes (thermo, soie, laine...).
- Si vous avez des problèmes circulatoires, utilisez des bas de contention. Ils peuvent être de jolis éléments de votre look et diminuent les troubles veineux.
- Facilitez l'enfilage de vos bas, collants et chaussettes grâce à l'enfile-bas, qui vous évitera de vous baisser.



Enfile-bas.

Tire-tirette.

Bouger



► La marche

Quelques conseils utiles pour éviter de bloquer.

- Apposez sur le sol, par exemple dans l'embrasure, une bande autocollante de couleur. Le patient va enjamber cet obstacle.
- Marchez avec un métronome dans votre poche. Il vous aidera à garder le rythme de vos pas.

► Le massage

Indispensable en cas de contractions musculaires tenaces, 1 massage par semaine en moyenne est recommandé.

► La natation

Peut se pratiquer tant comme thérapie de mouvement ordinaire que comme véritable révalidation. Non seulement les muscles sont détendus, mais la natation améliore aussi la coordination des mouvements.

► Les exercices de gymnastique

Ils aident à retrouver votre capacité de mouvement arbitraire et synergétique. Certains automatismes moteurs sont de nouveau possibles. Régulièrement, cela veut dire chaque jour, et un bon dosage avec suffisamment de pauses est important.

► L'ergothérapie

Les patients exercent l'exécution de travaux manuels fins afin d'acquérir une meilleure habileté.

► La logopédie

Très utile quand se manifestent les premiers troubles de la parole. La logopédie consiste en des exercices de diction et de gymnastique faciale.





▶ Les médicaments



Coupe-pilule.

▶ Le pilulier

- Pour éviter d'oublier ou de prendre deux fois un médicament.
- L'exactitude est importante pour le patient parkinsonien: le schéma de prise des médicaments doit être scrupuleusement respecté. Le pilulier électronique peut être réglé à l'heure exacte de la prise. La boîte émet ensuite un signal à l'heure réglée. Des piluliers sont en vente à prix coûtant au siège de l'Association Parkinson.
- Programmer l'alarme de son GSM peut être une alternative de rappel.

▶ Le coupe-pilule

Une pression de la paume écrase le couvercle à lame et coupe la pilule.

Vos flacons de médicaments sont difficiles à ouvrir?

Demandez à votre pharmacien des petites boîtes en carton et transvasez-y le contenu. Prenez bien soin de noter le nom du médicament sur la boîte.



Un patient parkinsonien doit prendre ses médicaments à heures fixes.

{Fixation du taux de handicap, carte de stationnement, revenus de remplacement ou allocation d'autonomie}

SPF Sécurité sociale - Direction générale Personnes handicapées

Rue de la Vierge Noire 3c - 1000 Bruxelles

Centre de contact

Tél.: 02 507 87 99

Fax: 02 509 81 85

Service social

Tél.: 02 509 84 50 ou 02 509 85 04

Fax: 02 509 84 86

e-mail: handif@minsoc.fed.be

Internet: <http://www.handicap.fgov.be>

{Services régionaux pour les personnes avec un handicap}

AWIPH (Agence wallonne pour l'intégration des personnes handicapées)

Rue de la Rivelaïne 21

6061 Charleroi

Tél.: 071 20 57 11

Fax: 071 20 51 02

Internet: www.awiph.be

Tél. et fax verts: 0800 160 61

e-mail: nvert@awiph.be

Dienststelle für Personen mit Behinderung

Aachener Strasse 69-71

4780 St Vith

Tél.: 080 22 91 11

Fax: 080 22 90 98

e-mail: info@dpb.be

Internet: <http://www.dpb.be>

Service bruxellois francophone des personnes handicapées

Rue des Palais 42

1030 Bruxelles

Tél.: 02 800 80 00

Fax: 02 800 80 01

e-mail: info@cocof.irisnet.be ou sbfph@cocof.irisnet.be

Internet: <http://www.cocof.irisnet.be/sbfph>

▶ En pratique

Association Parkinson asbl

Chemin de la Foliette 4 boîte 1

5000 Namur

Tél.: 081 56 88 56

e-mail: info@parkinsonasbl.be

Internet: www.parkinsonasbl.be

Devenir membre de l'Association Parkinson? La cotisation est de 15 € par an.

N° de compte: 068-2158298-75

CARA (Centre d'Aptitude à la conduite et d'Adaptation des véhicules)

Chaussée de Haecht 1405

1130 Bruxelles

Tél.: 02 244 15 52

Fax: 02 244 15 92

e-mail: cara@ibsr.be

Internet: <http://www.ibsr.be>

► Les Guides pratiques visuels

sont une publication de **VIVIO**

© Violon & Violon sprl

Rue Rodenbach 70 - 1090 Bruxelles

Tél.: 02 640 49 13

e-mail: info@vivio.com

Internet: www.vivio.com



ASSOCIATION PARKINSON En collaboration avec l'Association Parkinson www.parkinsonasbl.be

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Rédaction: Godelieve Janssens et Luc Tilman

Coordination de la rédaction: Claudine De Kock et Pieter Seghaert

Photos: Lactizia Bazzoni, Christelijke Mutualiteit, Fotolia, iStockPhoto, Photoalto, Reporters, Visual News

Maquette, mise en page et illustrations: Marie Bourgois et Marie Lemaire

ISBN: 978-2-87512-019-9

N° de dépôt: D/2009/9601/22



► La maladie de Parkinson

Comment vivre au jour le jour avec la maladie de Parkinson? Comment apprendre les bons gestes? Comment choisir et se servir des aides techniques? Comment adapter votre maison? Ce guide prati-

que a pour but de vous informer et de vous conseiller sur les différentes possibilités. Vous y trouverez une foule d'idées pour faciliter votre quotidien, de la cuisine au salon, en passant par la chambre, la salle de bain et le bureau.

Avec le soutien de

Lundbeck



Association Parkinson asbl

+ 32 81 56 88 56

info@parkinsonasbl.be

www.parkinsonasbl.be

