

SEP ET RÉÉDUCATION

L'ÉVOLUTION DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES PEUT ENTRAÎNER **UN HANDICAP DE DEGRÉ VARIABLE**, POUVANT IMPACTER LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS.

Dès qu'une gêne apparaît, le recours à **une rééducation adaptée aux symptômes** par des professionnels de santé spécialisés peut être envisagé.

PENSEZ-Y EN CAS DE :

- DIFFICULTÉ DE DÉPLACEMENT
- **FATIGUE** • TROUBLES DE LA **MÉMOIRE** OU DE LA **CONCENTRATION** • ALTÉRATION DU **FONCTIONNEMENT D'UN MEMBRE**

OBJECTIFS DE LA RÉÉDUCATION

- ↳ **Limiter** la répercussion des gênes liées à l'évolution de la SEP
- ↳ **Améliorer** la qualité de vie

PSYCHOMOTRICIEN

Vise à rééduquer les personnes confrontées à des difficultés psychologiques vécues et exprimées de façon corporelle.¹

ORTHOPHONISTE

Est spécialisé entre autres dans les troubles de langage oral et écrit, de la communication et de la déglutition.²

UNE PRISE EN CHARGE MULTIDISCIPLINAIRE

MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE

Prend en charge les troubles du mouvement, de la motricité, les déficiences ou altérations des capacités fonctionnelles.³

ERGOTHÉRAPEUTE

Étudie et adapte l'environnement du patient afin de préserver son autonomie au quotidien.⁴

MAIS AUSSI...

NEUROPSYCHOLOGUE, ORTHOPTISTE, COACH APA, PÉDICURE-PODOLOGUE, ORTHOPROTHÉSISTE, PODO-ORTHÉSISTE



MÉDECINE ALTERNATIVE : L'HYPNOSE MÉDICALE

L'HYPNOSE EST UN **ÉTAT DE CONSCIENCE MODIFIÉ** DIFFÉRENT DU SOMMEIL QUI PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR VOUS AIDER À **RÉSoudre OU AMÉLIORER UNE PROBLÉMATIQUE**.

ELLE EST COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTE DE L'HYPNOSE DE SPECTACLE.

EN PRATIQUE¹

- ↳ Choisir un professionnel de santé ayant suivi une formation spécifique en hypnose.
- ↳ Fixer ensemble des objectifs réalisables.
- ↳ Il est possible de se former à l'auto-hypnose pour gérer les situations au quotidien.

IMPORTANT

PENDANT CHAQUE SÉANCE D'HYPNOSE MÉDICALE, VOUS RESTEZ ÉVEILLÉ-E, CONSCIENT-E ET VOUS GARDEZ LE CONTRÔLE DE CE QUI SE DÉROULE.

SeP



UNE MEILLEURE **QUALITÉ DE VIE** À TOUTES LES PHASES DE LA SEP¹



DIAGNOSTIC

Acceptation de la maladie



SYMPTOMATOLOGIE

Gestion de certains symptômes de la maladie



TRAITEMENTS

Limitation de certains effets indésirables des traitements

L'ERGOTHÉRAPEUTE

↳ INTÉRÊT DANS LA SEP²

LA SEP PEUT ENGENDRER DES **DIFFICULTÉS AU QUOTIDIEN** POUR CONDUIRE, SE LAVER, UTILISER UN ORDINATEUR, ÉCRIRE¹...



LES ERGOTHÉRAPEUTES PEUVENT AGIR SUR **L'HABILITÉ MANUELLE OU MOTRICE** DU PATIENT, MAIS AUSSI SUR **SES CAPACITÉS COGNITIVES OU INTELLECTUELLES** COMME LA MÉMOIRE.

SON RÔLE^{1,2}



L'ergothérapeute est là pour aider le patient à **conserver le maximum d'autonomie**.

Il l'accompagne tant dans l'amélioration de ses capacités (rééducation) que dans celle de sa vie quotidienne (réadaptation, c'est-à-dire « faire autrement », faire appel à une aide technique, humaine ou à du matériel spécifique).

Évaluer ce que le patient peut faire et trouver des gestes / l'organisation pour **rester le plus indépendant possible**.



L'ERGOTHÉRAPEUTE est là pour vous aider à **conserver le maximum d'autonomie dans votre vie quotidienne**¹



INTERVENTION DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute intervient exclusivement sur **prescription médicale du médecin** (traitant ou neurologue) qui a fait le constat des déficits présentés par le patient et leur impact sur sa vie quotidienne.

L'ergothérapeute fait **un bilan de ces déficits et des besoins du patient** pour orienter et **personnaliser la prise en charge**.



PRISE EN CHARGE DE L'ERGOTHÉRAPIE¹



Il est à noter que l'ergothérapie n'est **pas prise en charge par l'assurance maladie**.

Cependant :

- ↳ Les **séances effectuées dans un service hospitalier sont incluses dans les frais d'hospitalisation** pris en charge par la Sécurité sociale.
- ↳ En libéral, **certaines mutuelles peuvent participer au remboursement** des séances.

BON À SAVOIR

LES PERSONNES BÉNÉFICIAIRES DE LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) PEUVENT OBTENIR UN FINANCEMENT POUR LES SOINS D'ERGOTHÉRAPIE.

1. Site internet SEP Ensemble. Ergothérapie, pour préserver son autonomie. <https://www.sep-ensemble.fr/traitements-parcours-de-soin/ergotherapie-autonomie> | Sep Ensemble (sep-ensemble.fr). Consulté le 02/06/21.

2. Naudin, N. Ergothérapie et SEP : retrouver le chemin de l'activité. APF SEP. 2003, n°9 (mars).

SOUS LES CONSEILS D'UN ERGOTHÉRAPEUTE



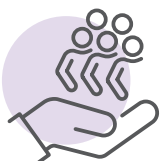
DE NOMBREUSES ASTUCES pour vous faciliter la vie et économiser votre énergie :

- ↳ Position assise pour cuisiner ou s'habiller.
- ↳ Objets et produits disponibles à portée de main.
- ↳ Tâches ménagères à répartir dans le temps...



LES AIDES TECHNIQUES

Pour vous aider dans les activités quotidiennes :
barre / poignée d'appui dans les toilettes ou la salle de
bain ; chausse pied à long manche ; siège pour douche
ou baignoire...



LES AIDES HUMAINES

Auxiliaire de vie, aide ménagère, portage de repas...

DES AIDES
FINANCIÈRES
EXISTENT...



CONTACTEZ

- ↳ votre Maison Départementale des
Personnes Handicapées (MDPH),
- ↳ votre Caisse d'Allocations
Familiales (CAF) ou
- ↳ votre Centre Communal
d'Action Sociale (CCAS)...



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUAND ON A UNE SEP ?

L'activité physique adaptée (APA) est une thérapie non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses pathologies chroniques et états de santé.

Elle peut être prescrite par le médecin généraliste ou spécialiste (art. L. 1172-1 du CSP).

L'APA est personnalisée et encadrée par des professionnels formés qui évaluent les capacités et les besoins. Ainsi l'APA prend en compte l'évolution de l'état de santé, la condition physique et les préférences du patient.

NOTRE CONSEIL

Être régulier
Se faire plaisir !

DE NOMBREUX BÉNÉFICES

- ↳ **Entretenir** votre capacité physique
- ↳ **Améliorer** votre force et votre équilibre
- ↳ **Développer** votre endurance
- ↳ **Améliorer** votre qualité de vie et votre moral
- ↳ **Éviter** la sédentarité

FAUSSES IDÉES REÇUES

C'EST DÉCONSEILLÉ AVEC UNE SEP

ÇA AUGMENTE LES POUSSÉES

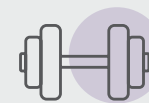
ON SE SENT ENCORE PLUS FATIGUÉ

QUELS SPORTS ?

EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS...



ENDURANCE
Vélo, rameur



FORCE
Musculon, natation



ÉQUILIBRE
Yoga, gym douce

EN FAUTEUIL ROULANT...



ROULER
En fauteuil, sports collectifs, vélo et tricycles adaptés...



GYM ADAPTÉE ASSISE
Arts martiaux, tir à l'arc...

LE PATIENT DIT NE PAS AVOIR LE TEMPS...

Quelques astuces pour avoir une activité physique sans s'en rendre compte :

- ↳ Si possible, marcher quotidiennement au moins 30 minutes par jour. La marche rapide est facile, gratuite et efficace
- ↳ Jardiner, faire le ménage, bricoler, danser, jouer avec les enfants ou le chien

À QUI S'ADRESSER ?

- ↳ Fédération Française Handisport
- ↳ Les Maisons Sport Santé
- ↳ Siel bleu
- ↳ ARS de votre région...

SeP