



**ESTRIE**

# Défi Parkinson

**Février 2021**

Conception Francine Labrecque

## **MOT DE LA DIRECTRICE**



Quel plaisir d'intégrer l'équipe de Parkinson Estrie! En poste depuis le début janvier, je suis à même de constater à quel point l'équipe est bienveillante et dédiée au bien-être des gens qui vivent avec la maladie de Parkinson, mais également auprès des proches aidants qui sont tout aussi importants.

L'organisation est en plein essor et plusieurs beaux défis attendent l'équipe au cours des prochaines années. La mise en place d'une structure organisationnelle solide, le maintien et l'amélioration de l'offre de services, l'établissement de partenariat et de collaboration avec la communauté, le Réseau de la santé et la recherche en sont quelques exemples. L'objectif étant de s'assurer que les personnes vivant avec le Parkinson et leur entourage bénéficient d'un service professionnel de qualité qui répond spécifiquement à leurs besoins. Et qui sait? Parkinson Estrie deviendra peut-être un modèle et une référence pour d'autres régions!

Pour le moment, le contexte actuel de la pandémie amène Parkinson Estrie à réorganiser ses services. L'équipe demeure disponible pour vous apporter un suivi personnalisé. Sachez que vous n'êtes pas seul et que nous pouvons vous aider. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations sur les services offerts.

Publié 3 fois par année, le journal Défi Parkinson abonde d'informations pertinentes. Celui-ci saura certainement attirer votre attention et vous permettre d'en apprendre davantage sur l'univers parkinsonien.

Bonne lecture!

Charlène Brulard, directrice générale

## Résultat de la campagne annuelle des gâteaux aux fruits

Malgré la situation particulière de cette année, notre équipe de bénévoles a réussi à vendre 1 107 gâteaux. Nous sommes très fiers du résultat.

Un grand merci à M. Denis Bégin, qui s'est occupé de cette campagne de financement ainsi qu'à toutes les personnes qui ont contribué à ce succès. Un merci spécial à Promoposte.com qui nous permet de publiciser cette campagne.

## Invitation conférence Dre Isabelle Beaulieu-Boire, neurologue



Avril est le mois de la sensibilisation de la maladie de Parkinson.

Afin de souligner ce mois, des étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke, ont organisé une soirée gratuite de conférence et de réseautage parkinson.

QUAND 12 avril de 19 h à 21 h

POUR QUI Toute personne concernée par la maladie de Parkinson (diagnostiqués et proches aidants)

QUOI?

- ◆ Conférence de Dre Isabelle Beaulieu-Boire, neurologue
- ◆ Formule de réseautage pour apprendre à connaître des gens ayant une réalité similaire

Pour plus d'informations ou pour s'inscrire, envoyez un courriel à l'adresse suivante: [parkinson.reseautage@hotmail.com](mailto:parkinson.reseautage@hotmail.com)

**L'événement se déroulera conformément aux consignes sanitaires en place. Il y a possibilité qu'il se déroule de façon virtuelle si les rassemblements ne sont pas autorisés à la date prévue de l'événement.**

## Conseils de l'aidante

Prendre sa médication antiparkinsonienne 1/2 ou 1 heure avant ou deux heures après les repas pour éviter les conflits entre la médication et les protéines de l'alimentation.

Si l'on a besoin d'un effet rapide du Sinemet, on peut l'écraser, le croquer ou le prendre avec une boisson gazeuse. Cependant, l'effet ne durera pas plus longtemps et la prochaine dose pourra être requise plus rapidement.

Plus la maladie progresse, plus il est important de prendre ses médicaments à l'heure prévue afin d'éviter des périodes « OFF ».

Entre les visites au médecin, prendre des notes au fur et à mesure qu'un changement se produit afin de bien vous préparer à votre visite médicale. Si l'heure d'une nouvelle médication est prescrite, prendre des notes pour en vérifier les effets positifs ou négatifs ainsi que les effets secondaires. Cela aidera le médecin à mieux VOUS AIDER.

Pour monter dans une voiture, il est recommandé de s'asseoir et ensuite de faire pivoter les jambes à l'intérieur. Pour sortir, faire pivoter les jambes à l'extérieur et ensuite se relever. Il existe des barres d'appui (HandyBar) pour l'automobile qui s'adaptent lorsque la portière est ouverte afin de permettre un appui et de faciliter la sortie du véhicule. Ces barres ont un réglage universel.



Il existe des extensions de ceintures de sécurité pour les différents modèles de véhicules automobiles. Cet outil s'enclenche directement dans la ceinture de sécurité existante. Elle facilite l'attache de celle-ci lorsque la mobilité est réduite ou si, la personne souffre d'embonpoint.



Afin de faciliter le pivotement lors de la sortie d'un véhicule automobile, surtout si le siège est en tissu, on peut s'asseoir sur un sac de plastique.

Si vous craignez que votre aidé tombe ou ait besoin de votre aide lorsque vous êtes autour de la maison, un moniteur de bébé auditif ou visuel peut être utile. Il vous parlera si le besoin est requis. Cependant, vous ne pouvez lui répondre.

Pour sortir ou se tourner dans le lit plus facilement, on peut mettre des vêtements ou des draps en satin. Faire attention de ne pas glisser.

Portez de bonnes chaussures. Évitez les pantoufles en Phentex.

La meilleure façon de ne pas oublier de prendre sa médication est de se procurer une montre avec rappel, un pilulier électronique ou de mettre des rappels sur son téléphone intelligent.

Il peut arriver à un stade de la maladie que l'on doit broyer les pilules. Pour ce faire, on retrouve en pharmacie des broyeurs en plastique pour pilules. Cependant, ceux-ci se brisent facilement lors d'une grande utilisation. Il existe, via internet, des broyeurs en métal très efficaces, résistants et demandant moins de force.



Il existe des outils pour faciliter le quotidien de personnes ayant un handicap. En voici quelques exemples: un rebord d'assiette, un verre ergonomique, des ustensiles adaptés.



À certains stades de la maladie, il est important de laisser le temps à la personne de répondre à la question que l'on a posée. Un truc est de compter jusqu'à 5 ou 10 avant d'attendre une réponse. Ne pas brusquer la personne.



*Extrait du site internet <https://www.santeestrie.qc.ca/>*

Consulter la section « Soutien à Domicile ».

En tant que personne proche aidante, il est important de prendre connaissance du soutien que peut vous apporter votre CLSC. Sa mission est d'offrir des services de santé et des services sociaux courants, tels que définis par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS). Il offre ainsi plusieurs services répondant aux besoins des aînés et des individus ayant des limitations (ex.: répit, soins d'hygiène, soins infirmiers, centre de jour, suivi psychosocial, nutritionniste, ergothérapeute, kinésiologues, etc.)

Pour avoir des services de soutien à domicile, la première étape est d'ouvrir un dossier à votre CLSC. Vous devez communiquer avec le Guichet d'accès de votre CLSC. Appelez le CLSC le plus près de chez vous. Un professionnel de la santé discutera avec vous pour évaluer vos besoins en soins et en service.

- Coaticook 819 849-9102, poste 57316
- Asbestos 819 879-7158, poste 39437
- Granit 819 583-2572, poste 2520
- Haut-Saint-François 819 821-4000, poste 38232
- Haute-Yamaska 450 375-1442, poste 66279
- Pommeraie 450 263-2220, poste 34200
- Memphrémagog 819 843-2572, poste 2419
- Sherbrooke 819 780-2220, poste 48700
- Val Saint-François 819 542-2777, poste 55268

Les gouvernements offrent des crédits d'impôt pour les aînés ainsi que des crédits pour les aidants naturels.

Plusieurs autres informations sont disponibles dans notre site internet. Consulter: <https://www.parkinsonestrie.org/ressources/>

Vous n'aurez qu'à cliquer sur le mot « Site internet » pour avoir accès à la page de l'organisme.

## RESSOURCES

**Alliance sherbrookoise pour l'autonomie à domicile** Téléphone: 819 562-8877

**Coopérative de services à domicile de l'Estrie** Téléphone: 819 823-0093

**Coopérative de services à domicile du Magog** Téléphone: 819 843-8842

**Réseau d'Amis** Téléphone: 819 562-2494

**Programmes et services pour les aînés offerts par Revenu Québec** [Site Internet](#)

**Agence du Revenu Canada « Mesures destinées aux aînés »** [Site Internet](#)

**Société de transport de Sherbrooke, transport adapté** [Site internet](#)

**L'APPUI pour les proches aidants** Téléphone: 1 855 852-7796

**Parkinson Québec** Téléphone: 1 800 720-1307 ou le [Site internet](#)

**Sercovie** Téléphone: 819 565-1066 ou le [Site internet](#)

**Ville de Sherbrooke – vignette de stationnement** [Site internet](#)

**CLSC pour du soutien à domicile** [Site internet](#)

---

## Sans oublier Info-Santé et Info-Social

Composez le 811 24 heures par jour, 7 jours par semaine

Évaluation, Conseils, Orientation vers les ressources appropriées

**OPTION 1 : Pour parler avec une infirmière qualifiée du service Info-Santé**

**OPTION 2 : Pour parler avec un intervenant psychosocial**

## Procuration et mandat



Afin d'éviter des problèmes, lorsque la maladie progresse, il est important pour l'aidant(e) ou une personne de confiance, d'obtenir une procuration de l'aidé(e) afin de pouvoir gérer différentes situations de la vie courante, lorsqu'il est le titulaire du compte.

Que se soit, auprès d'une banque, d'une Caisse Populaire, du gouvernement fédéral ou provincial, de la municipalité, de la compagnie d'assurance maison ou automobile, de Vidéotron, de Bell, de l'Hydro, etc, ils exigeront une procuration dans leur dossier avant de vous fournir de l'information. Vous devez les contacter afin de connaître la procédure pour obtenir cette procuration.

La procuration permet d'autoriser une personne à agir en notre nom. La procuration sert à une personne saine d'esprit, alors que le mandat de protection servira à une personne qui aura perdu ses facultés. Prenez note que le processus complet pour l'homologation d'un mandat de protection peut s'étendre sur une période de douze (12) à vingt (20) mois.

## Assemblée générale annuelle le 14 mars 2021



Notre assemblée se tiendra le 14 mars 2021 à 10 h en visioconférence.

Si vous désirez assister à l'AGA, veuillez communiquer avec nous par courriel ou par téléphone au 819 239-6232 et nous vous ferons parvenir le lien, qui vous permettra d'assister à la rencontre. Pour ce faire, vous devez avoir accès à un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent.

Toutes les personnes qui assisteront à la rencontre seront considérées comme un membre de Parkinson Estrie et auront droit de vote.

Si vous êtes intéressés ou une personne de votre connaissance désire siéger au conseil d'administration, contactez Jacques Huppertz au 819 238-3629 pour lui faire part de votre intérêt et soyez présent lors de l'AGA.

Nous vous remercions à l'avance de l'intérêt que vous porterez à notre demande.