MIEUX VIVRE AVEC LE PARKINSON

Des services de proximité pour personnes vivant avec la maladie et leurs proches

PARKINSON MONTRÉAL LAVAL

Accompagnement

Information

Développement

Entraide

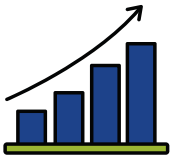
Nos coordonnées
560, rue Ontario Est
Montréal, Québec H2L 0B6
514 868-0597
parkinsonmontreallaval.ca
montreal-laval@parkinsonquebec.ca

VIVRE AVEC LE PARKINSON, ÇA SIGNIFIE QUOI ?

Tremblements, rigidité musculaire, lenteur des mouvements, etc., certains symptômes de la maladie de Parkinson sont connus, mais de nombreux aspects restent malheureusement méconnus. Derrière cette **maladie neurodégénérative** aux multiples facettes, il y a aussi, et surtout, des personnes qui doivent apprendre à apprivoiser un quotidien chamboulé.

10 000 personnes
vivent avec la maladie
dans la région de Montréal-Laval

40 000 personnes
touchées quand on compte les
proches aidant.e.s et les familles



D'ici 2030, le nombre de
personnes diagnostiquées
pourrait doubler dans le monde

Aucun remède n'existe pour guérir la maladie, mais plusieurs traitements permettent d'atténuer et de contrôler les symptômes. Par ailleurs, l'activité physique est essentielle pour maintenir et améliorer la qualité de vie.

Vivre avec le Parkinson ou aider un.e proche qui vit avec cette maladie sont des situations qui s'accompagnent de **nombreux défis** : adapter son rythme de vie, gérer son stress et ses inquiétudes, apprivoiser ses émotions, éviter l'épuisement, lutter contre l'isolement et bien d'autres.

PARKINSON MONTRÉAL-LAVAL EN QUELQUES MOTS

Organisme à but non lucratif, **Parkinson Montréal-Laval (PML)** a pour mission le **mieux-être** des personnes confrontées à la maladie de Parkinson et leurs proches.

Tout au long de l'année, l'équipe se mobilise pour proposer une multitude de services et d'activités afin d'apporter aux personnes vivant avec la maladie et à leurs proches aidant.e.s **l'écoute, les conseils et le soutien** dont ils et elles ont besoin. Ces services et activités sont offerts en virtuel et en présentiel (en fonction du contexte sanitaire).

SERVICES ET ACTIVITÉS

La ligne info-référence 514-868-0597

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE ET LEURS PROCHES

Gratuite et bilingue, cette ligne permet de répondre aux appels des montréalais.es et lavallois.es du **lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30**.

Une professionnelle répond aux appels afin que les personnes cherchant de l'information sur la maladie, des ressources et des précisions sur les services disponibles trouvent réponses à leurs questions.

Diagnostic récent - Rencontre personnalisée

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE ET LEURS PROCHES

Lorsque une personne apprend que la maladie de Parkinson fera désormais partie de son quotidien, de nombreuses questions et inquiétudes surgissent.

C'est pourquoi, Parkinson Montréal-Laval offre un service de rencontres individualisées pour les personnes nouvellement diagnostiquées et pour leurs proches. L'objectif est de **soutenir les participant.e.s** pour un maintien de leur qualité de vie, leur apporter des solutions concrètes pour traiter au mieux la maladie et les accompagner dans le processus.

GROUPES D'ENTRAIDE

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE

Animés par des bénévoles qui vivent avec la maladie de Parkinson, ces groupes favorisent **la verbalisation et l'entraide** et sont fondés sur les valeurs de respect, d'ouverture et de non-jugement. Ils ouvrent au partage d'expérience et au contact social et sont des lieux sûrs où les participant.e.s peuvent échanger avec des gens qui les comprennent.

Ces groupes se réunissent **une fois par mois à horaire régulier**. Certain.e.s invité.e.s (ergothérapeute, kinésiologue, orthophoniste) viennent parfois enrichir les groupes de leurs connaissances en présentant des sujets particulièrement inspirants.

GROUPES DE SOUTIEN

POUR PROCHES AIDANT.E.S

Animés par une de nos conseillères, ces groupes sont des **lieux sûrs** où les personnes proches aidantes peuvent échanger avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires, ventiler et prendre un moment pour elles. Il existe **un groupe en français et un groupe en anglais**.

Ces groupes se réunissent **une fois par mois à horaire régulier**.

Les rencontres sont, la plupart du temps, précédées d'une courte présentation sur un thème commun aux proches aidant.e.s, et sont suivies d'une période d'échanges d'environ 1 heure.

Programme TANDEM

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE

Pour trouver l'équilibre, il est parfois plus simple d'avancer à deux. TANDEM est donc un **programme de jumelage** entre deux personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Tout le monde peut participer, sans égard au nombre d'années écoulées depuis le diagnostic.

Fondé sur la **T**ransmission, l'**A**pprentissage, le **N**on-Jugement, le **D**éveloppement, l'**E**ntraide et le **M**ouvement, TANDEM permet aux participant.e.s de **partager leurs expériences** et de trouver dans ces échanges les ressources et le soutien dont ils et elles ont besoin.

Ateliers d'autogestion

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE ET LEURS PROCHES

L'autogestion est une approche qui permet aux personnes qui vivent avec une maladie chronique de reprendre le pouvoir.

Animés par une de nos conseillères, ces ateliers permettent aux participant.e.s de mieux connaître la maladie, de mieux se connaître et d'expérimenter des outils et des stratégies pour être plus actifs et positifs dans leur plan de traitement.

Ces groupes se réunissent **une fois par semaine**.

Ateliers Pratique ta voix

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE

Issus d'une collaboration entre Mme Carmen Fortin, bénévole, et Mme Ingrid Verduyckt, professeure adjointe à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal, ces ateliers visent à :

- Répondre au besoin essentiel **d'exercer sa voix** pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson;
- **Former des stagiaires** qui doivent mettre en pratique les enseignements reçus.

Ils se réunissent **une fois par semaine**.

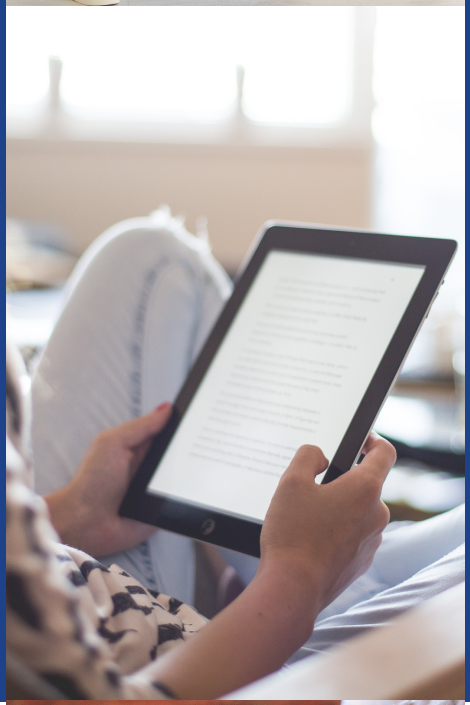
Répit et Exercices

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE ET LEURS PROCHES

Pour un.e proche aidant.e, ce n'est pas toujours simple de se libérer du temps pour participer à des activités de Parkinson Montéal-Laval. Difficile, en effet, de laisser son ou sa proche seul.e pendant ce moment.

C'est pourquoi, en collaboration avec NeuroMotrix, nous proposons le service Répit et Exercices.

Lorsque un.e proche aidant.e participe à l'une des activités proposées par Parkinson Montréal-Laval (groupe d'entraide, conférence, suivi téléphonique...), le ou la proche aidé.e peut bénéficier gratuitement d'une **séance d'exercices à domicile** avec l'un des kinésiologues de NeuroMotrix.



Connect'Aide

POUR PROCHES AIDANT.E.S

Issu d'une collaboration entre Parkinson Montréal-Laval, La Coop Ressource Informatique et La Puce Informatique, c'est un **nouveau service de prêt de tablettes électroniques** destiné aux proches aidant.e.s de personnes vivant avec la maladie de Parkinson.

Les participant.e.s bénéficient d'un prêt de tablette et d'un accompagnement personnalisé pour pouvoir participer aux activités en ligne proposées par Parkinson Montréal-Laval.

Gratuit, ce service est offert durant 6 mois et comprend des données mobiles dans les cas où les proches aidant.e.s n'ont pas accès à une connexion Internet.

Suivi individuel

POUR PROCHES AIDANT.E.S

Tout au long de l'année, nos conseillères accompagnent les proches aidant.e.s dans leur quotidien à travers des rendez-vous individualisés.

Ces échanges sont l'occasion d'informer, de soutenir et de conseiller les proches aidant.e.s et ainsi leur apporter le soutien dont ils et elles ont besoin.

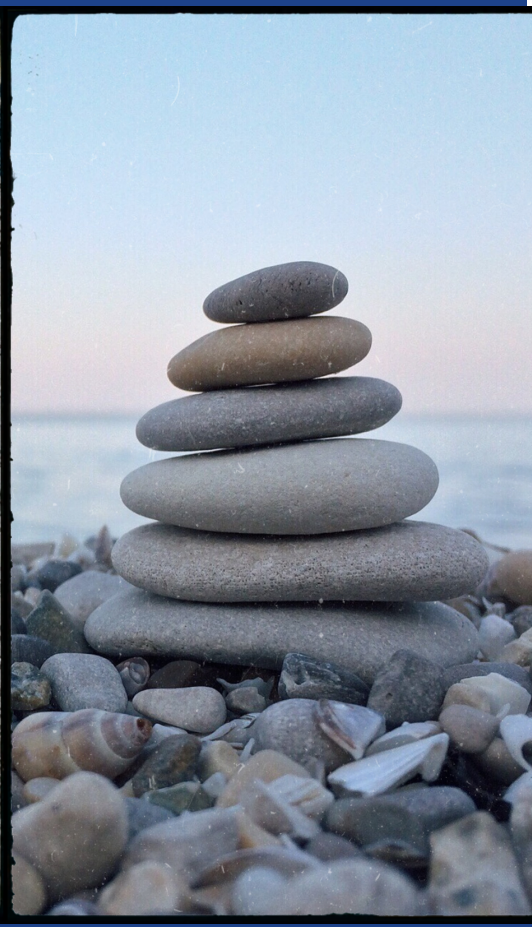
DES RENDEZ-VOUS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Conférence / Café-rencontre / Formation

Nutrition, activité sportive, méditation, témoignage, etc., tous les mois différentes activités sont proposées sur des thèmes variés.

Gratuits et ouverts à tou.te.s, ces événements sont l'occasion d'**échanger sur des aspects connus et moins connus de la maladie** avec des professionnel.le.s et/ou des personnes touchées.

La programmation est disponible sur le site Internet : parkinsonmontreallaval.ca/evenements/



INSCRIPTIONS ET DEMANDE D'INFORMATIONS

Contactez-nous, en indiquant le nom du service ou de l'activité :

- Par téléphone : 514.868.0597
- Par courriel : montreal-laval@parkinsonquebec.ca

Visitez notre site Internet :

- parkinsonmontreallaval.ca/

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

@parkinsonmontreal.laval

parkinsonml

Parkinson Montréal-Laval

PARKINSON
MONTRÉAL
LAVAL

Merci à nos partenaires!

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS MONTRÉAL

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS LAVAL

PARKINSON en mouvement

NeuroMotrix

KINATEX SPORTS PHYSIO

La Puce RESSOURCE INFORMATIQUE

La Coop RESSOURCE INFORMATIQUE