



L'ESSENTIEL *pour les personnes atteintes de Sclérose en Plaques*

- Être accueilli, écouté et conseillé par des professionnels compétents
- Vivre avec sa maladie
- Trouver les solutions adaptées aux besoins du quotidien
- Disposer d'un cadre de vie sécurisé

Qualité & Performance
Matériels et aides techniques personnalisés



reha team
sourire à la vie!

VIVRE SA VIE, TOUT SIMPLEMENT



La sclérose en plaques (SEP) est une maladie inflammatoire du système nerveux central. Encore mal connue, elle touche environ 80 000 personnes en France, en majorité des femmes et des jeunes adultes. Chez ces derniers, la SEP constitue même la première cause de handicap non traumatique.

La cible de cette pathologie est la myéline, la gaine protectrice de nos cellules nerveuses. En s'attaquant à cette substance, la maladie provoque des troubles de l'influx nerveux, au niveau du cerveau et de la moelle épinière. Les plaques correspondant aux poussées cliniques sont visualisées par l'IRM, examen essentiel au diagnostic.

Ensoleillement, tabac, virus... Les causes de la SEP demeurent incertaines, et son intensité varie très fortement d'un patient à l'autre. D'où l'importance de bénéficier de l'accompagnement le plus personnalisé possible.

Ces dernières années ont vu d'importantes avancées dans la compréhension et la prise en charge de la sclérose en plaques. Au-delà des traitements, une large gamme d'équipements et de conseils existent pour aider les patients et leur entourage à mieux vivre la maladie.

DES CONSEILLERS À VOTRE ÉCOUTE

Que vous soyez patient ou aidant, vous trouverez dans les magasins du réseau **reha team** des conseillers spécialisés qui étudieront avec vous les réponses les mieux adaptées à vos besoins. Ces professionnels vous apporteront leur expertise de la sclérose en plaques à travers des conseils pratiques, techniques... Ils vous présenteront aussi les équipements et services capables d'améliorer votre quotidien et celui de vos proches.



MIEUX VIVRE SA MALADIE, C'EST D'ABORD L'ACCEPTER



L'annonce du diagnostic est un choc, pour le patient comme pour ses proches. Une période difficile s'ouvre, durant laquelle le patient doit accepter les changements à venir, aussi bien sur le plan physique que moral. Ce corps qui se livrait à toutes sortes d'activités va voir se restreindre le champ des possibles, ce qui provoque naturellement des phases de déni, de dépression, voire d'agressivité. Mais lorsque le patient accepte sa maladie, une nouvelle vie commence, et beaucoup d'éléments peuvent contribuer à la rendre meilleure.

LA SEP et les jeunes

La SEP est souvent diagnostiquée entre 20 et 30 ans, parfois à l'adolescence, au moment où ont déjà lieu des changements profonds : études, vie active, vie amoureuse...

La SEP chez une jeune personne ajoute encore d'autres transitions : on passe du chagrin à l'acceptation de la SEP et du service de soins de pédiatrie aux services des adultes. La transition nécessite des ajustements et des changements, et certains peuvent s'avérer difficiles.

Pour les parents l'affaire est parfois compliquée, et ce n'est pas facile de préparer un enfant à gérer ses soins de façon autonome. Les professionnels de santé ont un rôle fondamental envers l'enfant atteint et ses parents, pour que petit à petit la transition se fasse en douceur et que le jeune assume pleinement sa maladie.



DES CHIFFRES

La SEP en quelques chiffres

- 9,5 %, c'est la progression du nombre de cas diagnostiqués dans le monde entre 2008 et 2013, pour atteindre 2,3 millions.
- 4 000 nouveaux cas sont déclarés chaque année en France.
- Les femmes sont 3 fois plus nombreuses que les hommes à être touchées par la SEP.
- Points positifs : en cinq ans, le nombre de spécialistes en neurologie a augmenté de 30 %, et celui des IRM a doublé.

Source : Atlas de la Fédération internationale de la sclérose en plaques (MSIF), octobre 2013.

LE BIEN-ÊTRE COMMENCE par une vie saine

De bonnes habitudes de vie améliorent le bien-être physique autant que psychologique. Elles permettent aussi de prévenir nombre de complications secondaires liées à la maladie. Une vie saine, c'est d'abord un équilibre, propre à chacun, entre le travail et les loisirs. Cela passe aussi par de bons choix alimentaires, la maîtrise de son stress et une activité physique douce.

La ou les activités choisies doivent être ludiques et adaptées au cas du patient. Le réentraînement à l'effort améliorera ses conditions physiques, et donc sa qualité de vie. Autant de points sur lesquels tous les conseils de professionnels doivent être écoutés et suivis.



NOUVEAUX TROUBLES ET SOLUTIONS ADAPTÉES



Après l'acceptation vient cette force qui nous submerge face à un nouveau challenge. Le patient doit s'en servir pour aller au-devant de la maladie et apprendre à la connaître. Cette découverte lui permettra de mieux appréhender ses troubles, pour mieux les gérer.



LA FATIGUE, un symptôme clé à gérer

50 à 90 % des patients ressentent une fatigue, souvent écrasante, toujours imprévisible. Elle est définie comme le sentiment de ne plus avoir les moyens de sa volonté sans en percevoir la raison. C'est l'un des symptômes de la sclérose en plaques, sans doute le plus sous-estimé. Car au-delà des contraintes physiques, la fatigue perturbe la vie sociale et familiale du patient et, à ce titre, il est primordial de la comprendre.

Pour la maîtriser, l'hygiène de vie joue également un grand rôle. Planifier ses journées, dormir à des heures régulières ou encore éviter la chaleur sont des moyens pour améliorer sa forme au quotidien. N'oublions pas non plus des bonnes habitudes alimentaires qui visent à conserver l'énergie.



La neurostimulation est une bonne alternative pour atténuer les troubles musculaires. Parlez-en avec votre médecin.

Se dépenser est également important. Les exercices physiques aident à lutter contre le déconditionnement à l'effort et rendent le patient moins vulnérable à la fatigue. Cette technique est d'autant plus efficace si elle est entreprise dès le début de la maladie, avec des programmes adaptés à chaque patient.

FAIRE FACE aux douleurs

La SEP peut générer des douleurs aussi diverses que leurs causes. Avant d'envisager un traitement, il est essentiel d'en connaître l'origine. Les identifier et en parler précisément à votre médecin est indispensable pour les combattre. Elles peuvent survenir sous forme de poussées, être transitoires ou persister longtemps. Il est essentiel de classer ces douleurs en deux groupes :

- **Les douleurs survenant par crises** : névralgies de la face, sensations de décharges électriques dans les membres ou la colonne vertébrale, autres névralgies pouvant apparaître dans différents endroits du corps, ou encore les crises toniques douloureuses, associant douleur et contraction anormale d'un membre.
- **Les douleurs persistantes liées aux poussées**, comme la névrite optique, les fourmillements et picotements, ainsi que les douleurs neurologiques continues. Ces dernières peuvent persister plusieurs mois, sans pour autant signifier que la maladie évolue.

QU'EST-CE QU'UNE POUSSÉE ?

Une poussée est la conséquence directe de l'inflammation causée par la SEP. C'est le symptôme premier dans la plupart des cas. Elle se traduit par un ou plusieurs troubles neurologiques (vision, perte de l'équilibre) qui s'installent progressivement, durent pendant plus de 24 heures, en l'absence de fièvre ou problème infectieux associé (rhume, grippe, infection urinaire...). Habituellement, les signes de poussées s'installent en quelques heures et peuvent persister jusqu'à 2 à 3 semaines.

En général les poussées régressent sans séquelle en début de maladie. Au bout de quelques années d'évolution ou lors des formes sévères, des séquelles neurologiques peuvent apparaître après les poussées : gêne motrice, sensitive, sensorielle ou sphinctérienne. La fréquence habituelle des poussées est d'environ 1 par an mais ce chiffre est une moyenne. Le repos est une condition essentielle au retour à la normale.

INFO

Attention, l'adoption de mauvaises positions peut générer des complications telles que : raideurs musculaires, lombalgies, troubles de la marche. Le suivi régulier par un kinésithérapeute est une aide précieuse. Neurostimulation, hydrothérapie et relaxation sont d'autres méthodes qui ont prouvé leur efficacité. Les experts du réseau **reha team** connaissent ces thérapies et sauront vous guider vers toutes celles susceptibles d'atténuer vos douleurs.



POSITIONNEMENT ET MOBILITÉ, LES INCONTOURNABLES DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Garder la capacité de mouvoir votre corps sera toujours l'élément clé de votre bien-être physique et psychologique. Des professionnels vous accompagnent pour préserver cette énergie au maximum.

PRÉSERVER LA MARCHE, c'est essentiel pour le bien-être

La marche est bien plus qu'une activité physique : c'est la garantie de conserver le lien avec ses proches, son travail... Elle est directement liée à notre qualité de vie. Les troubles de la marche concernent 64 % des patients atteints de SEP.

Pour continuer à bien marcher, il est primordial de faire les bons choix d'équipement. Les conseillers **reha team** sont là pour vous présenter toute une gamme d'équipements ergonomiques. Par exemple, une canne adaptée se révèle un partenaire précieux, en préservant de la fatigue et des éventuelles chutes dues à une perte d'équilibre.



LE FAUTEUIL ROULANT, liberté de mouvement

Lorsque la perte de l'équilibre est trop importante et que vous ne vous sentez pas en sécurité, votre technicien **reha team** peut vous équiper d'un fauteuil roulant adapté. Manuel ou électrique, de nombreux modèles disponibles en fonction de vos besoins et de votre style de vie vous assureront une plus grande liberté.

La conduite du fauteuil électrique vous ouvre de nouveaux horizons. L'évolution des technologies a permis de développer du matériel très fiable offrant de multiples fonctions et programmes. Même en cas d'absence de motricité des membres supérieurs, le fauteuil peut être conduit par un mouvement de la tête ou par exemple, par une simple contraction du muscle de la joue. En collaboration avec les fabricants, les techniciens spécialisés **reha team** vous guideront vers le fauteuil électrique adapté à vos capacités et besoins, pour maîtriser vos déplacements avec sérénité.



INFO L'obtention d'un fauteuil électrique requiert plusieurs étapes médicales imposées. Tout d'abord, un médecin de médecine physique et de réadaptation détermine le type de matériel adapté au handicap et aux capacités du patient, puis délivre un certificat mentionnant les différentes caractéristiques de l'appareil. Ensuite, un essai est réalisé par une équipe pluridisciplinaire composée, au minimum, du médecin aidé d'un kinésithérapeute ou d'un ergothérapeute. Une demande préalable est enfin transmise à l'Assurance Maladie pour prise en charge.

N.B. : l'essai préliminaire est obligatoire pour toute première mise à disposition du fauteuil, ainsi qu'en cas de changement de type de matériel.

AU REPOS AUSSI, la prévention s'impose

Pour un sommeil réparateur et un positionnement optimisé, le matelas à but préventif est généralement composé de mousse viscoélastique, avec ou sans décharge talonnière. Monobloc ou modulaire, il est proposé en simple ou multiportance. Son choix est fondamental et demande des connaissances techniques approfondies. Nos conseillers sauront vous guider vers le produit adéquat. En cas d'apparition d'une escarre, il faut impérativement avoir recours à un support «curatif» tel que le matelas à air avec compresseur.



Matelas évolutif monobloc assurant une meilleure répartition des pressions grâce aux différentes zones de multiportance.

Surmatelas à air + matelas clinique, efficaces pour la prévention des escarres de stade 1 et plus.

L'IMPORTANCE d'un bon positionnement

Pour empêcher la formation des escarres, les aides à la posture sont également très utiles. Elles servent à corriger une position à risque et à soulager la pression exercée au niveau de certains membres. Votre conseiller **reha team** vous guidera pour vous équiper de façon optimale pour vous garantir une position adaptée.





VOTRE HABITAT : UN ESPACE CONFORTABLE, SÛR ET ADAPTÉ

UNE CUISINE ADAPTÉE pour un quotidien plus agréable

L'aménagement de votre cuisine doit être adapté à votre pathologie et à votre vie de tous les jours. L'ergonomie est primordiale et vous évitera des tensions musculaires inutiles.

Les objets les plus usuels seront placés à la bonne hauteur (au niveau des yeux), de même que l'évier. Une panoplie d'équipements (poignées ergonomiques horizontales, tiroirs à butée) est conçue pour faciliter la préhension et l'utilisation des ustensiles de cuisine. Vérifier le bon fonctionnement des appareils électroménagers est recommandé. Les conseillers **reha team** sont là pour vous présenter leurs produits et vous guider vers ceux qui faciliteront vos gestes de tous les jours.



VOTRE SALLE DE BAINS, un équipement sur mesure pour plus de sécurité

Véritable instant de douceur, la toilette est un moment privilégié où l'on prend du temps pour soi. Par conséquent, il est indispensable que vous puissiez continuer à faire ces gestes quotidiens dans un environnement accessible et sécurisé, en toute confiance. Pour cela, reha team vous accompagne dans votre projet d'aménagement de salle de bains et vous propose les solutions adéquates.

À proximité des toilettes et du lavabo, dans la douche ou la baignoire, les barres de maintien vous aident à vous tenir et à vous relever sans effort. Sobres ou colorées, elles s'effacent ou s'affichent selon vos souhaits. Et pour être encore plus à l'aise, n'oubliez pas le tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire. Également très utile, un marchepied placé devant la baignoire permettra d'en faciliter l'accès et d'éviter les chutes à la sortie.



Plus besoin d'enjamber la baignoire, asseyez-vous sur la planche de bain et pivotez les jambes en vous aidant de la poignée ou d'une barre d'appui.

+
CONSEIL

Notre conseil: optez pour des barres à ventouses (idéales pour préserver vos murs) avec indicateurs visuels permettant de vérifier l'accroche.



LE LIT MÉDICALISÉ, une aide efficace aux changements de position

Pour convenir aux différentes pathologies, le lit médicalisé dispose de plusieurs fonctions, dont la hauteur variable. Celle-ci facilite l'assise et la levée du sujet suivant sa taille et sa mobilité.

Modulable, le lit médicalisé présente plusieurs configurations: relève-buste manuel, électrique et/ou à translation; relève-jambes manuel, électrique, avec ou sans plicature des genoux. Il est important de sélectionner un lit qui saura accompagner la personne selon l'évolution de ses besoins.

MON AVENIR, MES PROJETS, MON COUPLE VIVEZ SANS LIMITE

Avancer dans sa vie, faire des projets, pour soi ou en famille, voilà les premières recommandations de nos professionnels. Ne cherchez pas à vous limiter. Découvrez plutôt les solutions qui sont à votre portée.

RESTEZ ACTIF ! c'est possible

Continuer à travailler quand on est atteint de SEP, c'est tout à fait possible ! À condition toutefois d'adapter vos conditions de travail à votre état de santé. S'il n'est pas rare que des patients poursuivent leur carrière sans interruption ou presque, d'autres voient leur vie professionnelle davantage affectée. Sachez que des aménagements sont possibles : temps partiel thérapeutique, réaménagement de votre lieu de travail, aide à une reconversion... Autant de pistes pour continuer à exercer votre activité et garder une bonne dynamique.

SEP ET GROSSESSE pas de contre-indication

Bien que la SEP puisse affecter la sexualité, le désir d'une identité sexuelle, d'amour, d'affection et d'intimité est toujours présent. La sexualité est généralement source d'une grande frustration pour la plupart des personnes atteintes de la maladie. Souvent sous-estimés, ces troubles altèrent de façon significative la qualité de vie.

La grossesse, l'accouchement et l'allaitement ne sont pas contre-indiqués pour les patientes atteintes de SEP.

Porter un enfant peut donc être une réelle parenthèse « enchantée » !

Aucun risque de complications ou de prématurité supérieur à la population générale ne sera lié à la sclérose en plaques. Les poussées sont en général beaucoup moins fréquentes, au cours de la grossesse. En revanche, il est possible que l'accouchement soit suivi, les tout premiers mois, d'un risque de poussées plus important.

Vous vous poserez sans doute beaucoup de questions en rapport avec votre volonté d'avoir des enfants et votre position au sein d'un cocon familial. Si certaines précautions sont à prendre, ce n'est pas la maladie qui sera un frein à votre épanouissement en tant que maman. Il est toutefois important d'avertir votre neurologue le plus tôt possible. Il adaptera votre traitement si certains médicaments sont dangereux pour le développement du bébé.



De la simple protection au slip complet, nos produits sont soigneusement testés et présentent des barrières anti-fuites et une texture très douce, évitant ainsi toute irritation et vous protégeant au maximum de jour comme de nuit.



LES TROUBLES DE LA CONTINENCE, gardez le contrôle en permanence

L'INCONTINENCE

L'incontinence urinaire résulte soit d'un dysfonctionnement musculaire (lésion du sphincter et/ou des autres muscles du périnée), soit d'une anomalie neurologique affectant le sphincter et/ou la vessie (traumatisme de la moelle épinière).

LA RÉTENTION

Il s'agit de l'incapacité d'émettre des urines alors que la vessie est pleine. Dans le cas de la SEP, elle est due à un trouble sphinctérien d'origine neurologique.

LES SOLUTIONS ADAPTÉES

reha team vous propose de rencontrer un interlocuteur privilégié, en toute discrétion, dans un espace dédié aux troubles de la continence. Il vous proposera une vaste gamme de protections, changes et sous-vêtements fiables et appropriés.

Lorsque cela devient nécessaire, l'auto-sondage peut être envisagé. Le but est d'assurer la vidange complète et régulière de votre vessie, en recueillant les urines dans une poche. Ce procédé, très proche de la miction naturelle, protège vos reins et évite les infections.



reha team met à votre disposition une gamme complète de sondes hydrophiles, stériles, prélubrifiées, prêtes à l'emploi, pour la pratique de l'auto-sondage et du sondage intermittent.



Grâce à l'étui pénien, vous vous sondez avec transparence et souplesse. Hypoallergénique, il réduit les risques infectieux et permet une surveillance intégrale de l'état cutané pour une protection accrue.

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX...



Christophe,
31 ans, membre du réseau reha team depuis 4 ans.

“ Avec la SEP... chaque jour est un jour différent. Entourée de ses proches, chaque personne atteinte par cette maladie tente d’avoir une vie active ordinaire. L’arrivée de nouveaux troubles nécessite un accompagnement permanent et spécifique. Avec mon équipe, nous apportons une attention toute particulière à l’écoute de nos patients et proposons des conseils et des équipements adaptés. Notre mission professionnelle chez **reha team** est de rendre le quotidien de chaque patient le plus confortable possible. ”

Audrey,
40 ans, conseillère en placements immobiliers.

“ Je suis atteinte de SEP depuis 10 ans maintenant. Cela a commencé un matin. J’ai voulu me lever de mon lit mais mon corps a refusé de m’obéir. J’avais une sensation de fourmillement sur tout le corps, à chacun de mes gestes et même à cause de mes vêtements. Le verdict est tombé quelques jours après une IRM et une visite chez un neurologue. Je n’ai pas de gros handicaps physiques, ni cognitifs. Je n’ai même pas cessé de travailler. J’ai néanmoins prévenu certains collègues de mon état en cas de problèmes, comme une poussée. Au quotidien, je suis suivie par des professionnels qui m’expliquent la maladie et me rassurent. J’ai trouvé auprès de **reha team** des conseils et des équipements adaptés pour être à l’aise au quotidien. ”



reha team

Le service expert

Qualité & Performance
Conseil & Accompagnement
Expertise & Compétence
Service & Efficience

Votre professionnel agréé reha team



Pour en savoir plus,
flashez ce QR code

