

SORTIE PROGRESSIVE DU CONFINEMENT

RECOMMANDATIONS  
des Centres experts Parkinson  
de Bourgogne-Franche-Comté

à destination des personnes atteintes  
de PARKINSON  
et MALADIES APPARENTÉES



juin 2020



Avec la collaboration des associations de patients  
et de l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne Franche-Comté



# DES RECOMMANDATIONS POUR BIEN GERER LE DECONFINEMENT



Dans le cadre de la prise en charge des maladies neuro-évolutives, les centres experts souhaitent vous accompagner pendant cette période sanitaire si complexe.

Vous avez été nombreux à nous solliciter concernant la poursuite de votre traitement, l'organisation des soins, les modalités d'hospitalisation le cas échéant. La fin du confinement amène maintenant d'autres interrogations vis-à-vis du travail, de la vie sociale, de la scolarité des enfants,...

C'est pourquoi vous trouverez dans ce document, des **conseils** inspirés des recommandations proposées par France Parkinson, concernant la **poursuite de votre traitement**, l'**organisation des soins**, les **modalités d'hospitalisation** le cas échéant.

La fin du confinement amène de nouvelles interrogations vis-à-vis du travail, de la vie sociale, de la scolarité des enfants...

## Les patients atteints de maladie de Parkinson...

La maladie de Parkinson (MP) ou ses traitements actuels ne touchent pas le système immunitaire (contrairement à la sclérose en plaques). Il n'y a donc pas, a priori, de risque augmenté d'être infecté par le virus. De manière générale, le risque de forme grave d'infection par le virus COVID-19 dépend du stade évolutif de la maladie, de l'âge de la personne, de son état général et de sa prise en charge quotidienne.

**Ainsi, les conséquences de l'infection peuvent être sévères chez les patients ayant une maladie de Parkinson au stade avancé et/ou chez les patients souffrant de Parkinson et porteurs d'une ou plusieurs comorbidités** telles que des maladies pulmonaires, cardiaques, un diabète ou une obésité.

A l'opposé, **une personne de moins de 70 ans, en bon état général ayant une Maladie de Parkinson bien stabilisée** par le traitement, n'a **probablement pas un risque de forme sévère de COVID plus élevé** qu'une personne du même âge sans maladie.



## Se protéger du virus



Les mesures d'hygiène et de confinement prises pour l'ensemble de la population ont pour but de prévenir l'infection des personnes les plus vulnérables. Leur efficacité et leur respect par tous est la première défense des patient(e)s :

- ◆ **Lavage régulier et prolongé** des mains et **réduction des contacts sociaux**. Cela s'applique au patient, mais bien sûr aussi aux autres membres de l'entourage.
- ◆ Les **courses alimentaires et la récupération des médicaments doivent être limitées** au strict indispensable : déléguer ces tâches à un ami, membre de la famille hors foyer, voisin ou aide-ménagère, qui peut, par exemple, les déposer à votre domicile en évitant les contacts (pas de poignées de mains, d'embrassade, distance d'un mètre).
- ◆ Pour les **médicaments**, transmettre à l'avance l'ordonnance au pharmacien pour réduire le temps d'attente à la pharmacie. Le port du masque pour le patient est recommandé surtout si des moyens de transport sont utilisés. Il sera par contre toujours porté par les professionnels de santé ou de soins (médecins, infirmières, auxiliaire de vie, kinésithérapeute).

## Poursuivre son suivi médical



Le médecin généraliste, le neurologue et/ou les infirmières Parkinson restent les principaux interlocuteurs pour le renouvellement d'ordonnances ou les questions médicales liées ou non à votre maladie :

- ◆ **Ne stoppez pas votre suivi médical** habituel, les médecins restent disponibles. Les contacter ou leur secrétariat avant de vous déplacer pour connaître les modalités de leur intervention (conseils téléphoniques, téléconsultations, envoi d'ordonnances à domicile ou à la pharmacie).
- ◆ Les déplacements aux **centres hospitaliers** sont, en dehors de l'urgence, absolument à **proscrire**.
- ◆ Pour les **consultations déjà programmées** dans les services de neurologie ou les centres experts Parkinson, ces derniers vont vous contacter pour vous indiquer la conduite à tenir. Certaines consultations peuvent être reportées, d'autres peuvent être remplacées par des téléconsultations. Si une consultation physique (nécessité d'examen clinique, réglage de neurostimulateur ou de pompe) est indispensable, le centre vous indiquera la marche à suivre pour limiter au maximum le risque de contacts inter-humains.

- ◆ Pour les **situations urgentes**, il est nécessaire de passer par le médecin généraliste ou le neurologue qui prendra contact le cas échéant avec le service de neurologie ou le centre expert pour décider de la conduite à tenir la plus appropriée.

Pour les **Centres Experts Parkinson de Besançon et de Dijon**, le suivi par les infirmiers et neurologues Parkinson est maintenu, en particulier pour les patients traités par pompe ou les patients neurostimulés.

## Poursuivre son traitement



- ◆ **La prise des médicaments antiparkinsoniens doit être régulière** en suivant les recommandations de l'ordonnance (respect des heures de prises, de la posologie). Il faut comme toujours veiller à une bonne et régulière hydratation.
- ◆ **L'activité physique régulière et adaptée** doit être poursuivie **autant que possible**.
- ◆ **Les sorties pour une activité physique** autour du domicile sont autorisées. Elles sont à faire seul ou accompagné par un proche ou un auxiliaire de santé dans les autres cas.
- ◆ **L'activité physique à domicile** (par exemple, marche, montée/descente d'escalier ou répétitive d'une simple marche) doit être maintenue.
- ◆ Il est important d'avoir **un temps d'auto-rééducation**, en privilégiant le travail d'étirement des muscles, le travail de la posture et de l'équilibre avec les exercices montrés par le kinésithérapeute. Les séances de kinésithérapie doivent être maintenues ou reprises si elles ont été interrompues, il en est de même pour l'orthophonie.

**En cas d'anxiété majorée par cette période ou de dépression**, n'hésitez pas à contacter vos médecins ou psychologues pour une prise en charge adaptée dès le début des symptômes.



## Recommandations concernant le travail

Pour les patient(e)s en activité, **le télétravail est à privilégier**. Si ce dernier n'est pas possible, il faut respecter les consignes de précautions habituelles.

En l'**absence de possibilité de télétravail**, pour les patients à risque de COVID sévère, un contact avec un médecin est nécessaire pour obtenir un arrêt de travail ou un certificat d'isolement qui entrainera une mise en chômage.

Pour en savoir plus :

<https://www.franceparkinson.fr/>



# UNE PLATEFORME CONTACT À VOTRE DISPOSITION

En fonction de l'évolution de la pandémie, du déconfinement progressif, des statuts professionnels divers, les directives changent rapidement.

C'est pourquoi, les centres experts Parkinson vous proposent une plateforme. Mise en place en région, elle est composée d'un neurologue, d'une assistante sociale et d'un médecin du travail qui vous recontactera par téléphone après prise de contact de votre part auprès de :

## **Bourgogne :**

Centre Expert Parkinson de Dijon :

Clibosep/Clibopark : Tél : 03 80 29 53 97

Secrétariat de Neurologie CHU Dijon : 03 80 29 30 89

## **Franche-Comté :**

Centre Expert Parkinson de Besançon :

IDE de coordination/éducation thérapeutique : Mme Bardot 03 81 66 90 73 /

Mme Marguet 03 81 66 83 87

Secrétariat de Neurologie : 03 81 66 80 98

Pour toute autre information, associations et délégations Parkinson sont à votre disposition en région

## **Pour en savoir plus :**

- ◆ Sites généralistes :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- ◆ [https://www.ameli.fr/ assure/covid-19](https://www.ameli.fr/assure/covid-19)

