

La Sclérose En Plaques

Guide pratique des dispositifs en région Hauts-de-France



Sommaire La Sclérose en Plaques

Qu'est-ce que la Sclérose en Plaques	3
Mon parcours de soins	4
<i>Et mes professionnels de santé</i>	<i>4</i>
<i>Et mes accompagnements spécifiques</i>	<i>10</i>
<i>Et mes aides et ressources</i>	<i>14</i>
Ma vie sociale et familiale	30
Ma vie professionnelle	34
Ma vie financière	38
Les coordonnées des structures et professionnels près de chez vous	42

Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?

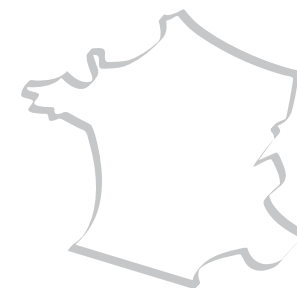
La Sclérose En Plaques (SEP) est une maladie auto-immune. Le système immunitaire, remplissant habituellement le rôle de défense contre les micro-organismes étrangers, s'attaque à son propre système nerveux central (SNC).

L'un des rôles essentiels du SNC est de transmettre des informations à distance (influx nerveux) au reste du corps. Dans le cas de la SEP, l'influx nerveux est ralenti, et est à l'origine des symptômes suivants :

- Troubles de la sensibilité (fourmillements, sensations de brûlure, décharges électriques, engourdissements...), dans 1/3 des cas.
- Troubles visuels (vision floue, double ou instable), dans 20 à 25% des cas.
- Troubles moteurs (faiblesse ou raideur musculaire des membres), symptômes les plus fréquents au début de la maladie.
- Troubles de l'équilibre ou de la marche (vertiges, troubles de la coordination des mouvements).
- Troubles urinaires et sexuels.
- D'autres signes se manifestent, dès le début de la maladie, comme la fatigue, les troubles de la mémoire ou de concentration.

Au début de la maladie, il est impossible de prédire, pour un patient donné, la nature du handicap que pourra entraîner sa maladie après 10 ou 20 ans d'évolution. Chaque patient est un cas particulier avec une expression et une évolution de la maladie qui lui sont propres.

120 000
personnes
touchées en
France




L'âge moyen du diagnostic est de 30 ans
¾ des malades sont des femmes



Elle est plus rare dans les pays du sud
que du nord

Mon parcours de soins

Et mes professionnels de santé



Le neurologue



Le pharmacien



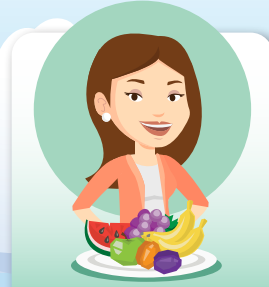
Le médecin généraliste



Le neuropsychologue



Le psychologue clinicien



Le diététicien



L'assistant social



Le médecin rééducateur (MPR)



Le masseur kinésithérapeute



L'orthophoniste



L'infirmier



L'ergothérapeute



Le psychomotricien

Mon parcours de soins

Le neurologue

- Est le médecin pour la SEP.
- Diagnostique la maladie.
- Prescrit les traitements de la SEP.
- Est le maillon central de la prise en charge pluridisciplinaire.

En règle générale, c'est votre médecin traitant qui vous dirigera vers le neurologue correspondant qu'il soit hospitalier ou libéral.



Le médecin généraliste

- Vous suit dans votre vie quotidienne.
- Coordonne la prise en charge entre les différents soignants et les établissements de santé.

Le médecin de Médecine Physique et de Réadaptation

- Vous aide à entretenir et à récupérer vos capacités fonctionnelles.
- Vous aide à adapter votre milieu de vie.
- Coordonne les acteurs paramédicaux (kinésithérapeute, orthophoniste, podologue, ergothérapeute, psychomotricien...) qui interviendront dans votre rééducation, le maintien de votre qualité de vie et de votre autonomie.



L'infirmier(e)

- Propose des soins infirmiers.
- Propose des séances de suivi et de prévention.
- Propose la mise en place d'un programme d'aide personnalisé.

Son intervention se fait sur prescription médicale, et, est prise en charge par la Sécurité sociale.

Et mes professionnels de santé



Le/la pharmacien-ne

- Dispense les médicaments.
- Vérifie le risque d'interactions médicamenteuses.
- Donne des conseils quant à la prise des traitements (mode de prise, horaire, etc...).
- Participe à l'information sur les risques d'effets secondaires.

Le masseur-kinésithérapeute

- Évalue les troubles moteurs et leurs conséquences fonctionnelles.
- Réalise un traitement en sollicitant le mouvement à travers des exercices.
- Aide à maintenir l'autonomie dans la vie quotidienne (prévention des chutes, marche...).

Son intervention se fait sur prescription médicale. Elle est prise en charge par la Sécurité sociale.



Le/la psychologue clinicien-ne

Est sollicité dans les situations suivantes : Suivi de l'annonce du diagnostic, symptômes anxieux ou dépressifs, difficultés à faire face aux symptômes de la maladie, apport d'une aide psychologique aux aidants, etc... Cela se fait dans le cadre d'entretiens individuels ou de groupe, en structure ou en libéral*.

*En milieu libéral, depuis 2022, une prise en charge par la Sécurité Sociale est possible avec une prescription médicale, à hauteur de 8 séances par année civile. Il faudra alors vous diriger vers un psychologue conventionné et partenaire du dispositif MonPsy.

Mon parcours de soins

L'assistant(e) Social(e)

- Informe sur les aides sociales disponibles et participe à la constitution des dossiers de demande de ces dernières : aides financières, prestations, allocations, mesures concernant l'emploi et la retraite, avantages fiscaux et financiers.
- Participe si nécessaire à la recherche d'un milieu de vie adapté aux besoins de la personne.
- Intervient le plus souvent à l'hôpital ou dans les centres communaux d'action sociale.



L'orthophoniste

- Évalue et propose la rééducation des troubles de la parole, de la déglutition et de l'écriture.
- Intervient, dans certains cas, dans la prise en charge des troubles cognitifs (mémoire, attention, concentration).

Son intervention se fait sur prescription médicale. Elle est prise en charge par la Sécurité sociale.

Le/la neuropsychologue

- Intervient à la demande du neurologue.
- Réalise une évaluation des fonctions cognitives (mémoires, raisonnement, orientation, attention...) et du comportement (troubles anxieux, dépressifs, addiction...).
- Oriente les traitements et les prises en charge.

Il intervient à l'hôpital ou dans le cadre d'un réseau



Et mes professionnels de santé

L'ergothérapeute

Il peut intervenir pour :

- Permettre l'ensemble des activités (comme manger, boire, se déplacer, se laver et s'habiller) par l'intermédiaire d'activités adaptées, d'enseignements et d'apprentissages.
- Adapter l'environnement, notamment par la préconisation d'aides techniques, d'assistances technologiques ou d'aides humaines pour améliorer la sécurité, l'autonomie, l'accessibilité et l'adaptation à vos besoins.

Il intervient à l'hôpital ou dans le cadre d'un réseau de soins. En milieu libéral, l'intervention n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale.



Le/la psychomotricien-ne

- Aide le patient à mieux maîtriser son corps et à résoudre, dépasser ou contourner les difficultés de la vie quotidienne, en proposant des activités d'expression corporelle, de coordination, d'équilibre, de concentration...
- Propose aussi des séances de relaxations.

Elle intervient à l'hôpital dans le cadre d'un réseau de soins. En milieu libéral, l'intervention n'est pas prise en charge par la Sécurité Sociale.

Le/la diététicien-ne

- Exerce des activités de conseil et de rééducation pour maintenir ou restaurer l'état nutritionnel et l'équilibre alimentaire.
- Education et prévention diététique
- Adapte l'alimentation et vous conseille afin d'améliorer ou de préserver votre santé

Elle intervient en structure et en milieu libéral, l'intervention n'est pas prise en charge par la Sécurité Sociale ; certaines mutuelles peuvent apporter une aide financière.



Autres Professionnels :

Selon les besoins, d'autres professionnels sont amenés à intervenir :

Médecin biologiste, neuroradiologue, ophtalmologue, urologue, pédicure-podologue, professeur d'activité physique adapté (APA)...

Mon parcours de soins



Sclérose en Plaques & Maladie de Parkinson
Région Hauts-de-France



Parc-SeP Hauts-de-France (Plateforme d'Accompagnement ; de Ressources et de Coordination pour la Sclérose en Plaques et la maladie de Parkinson)

- Est un Appui à la coordination et à l'expertise.
- Eduque à la santé.
- Informe et Forme des professionnels de santé.
- Informe et organise des actions de sensibilisation patients / aidants.
- S'implique dans la recherche et les protocoles en partenariat avec les Centres Experts « SEP » et « Maladie de Parkinson » des CHU de Lille et d'Amiens.

Le CRC SEP

Un avis pourra être sollicité auprès d'un Centre de Ressources et de Compétences sur la SEP par votre généraliste ou votre neurologue pour :

- Une confirmation du diagnostic.
- Une prise en charge thérapeutique dans les cas difficiles.
- Une participation éventuelle à un essai thérapeutique (si les critères d'inclusion le permettent).

Et mes accompagnements spécifiques

L'Éducation Thérapeutique du Patient, pour améliorer ma qualité de vie

Par le biais d'ateliers thématiques, l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) a pour finalité de permettre au patient (ainsi qu'à sa famille) de mieux comprendre sa maladie et ses traitements, et de l'aider à maintenir et à améliorer sa qualité de vie.

Qui peut y participer ?

Tous les patients atteints de la SEP peuvent intégrer un programme d'ETP adapté à leurs besoins et attentes. L'entourage peut également être associé à un moment du programme.

Quand peut-on me proposer d'y participer ?

Au cours de la consultation avec votre neurologue, vous serez invité à vous inscrire dans un programme d'ETP. L'équipe du PARC-SeP pourra vous orienter vers ces programmes. Les établissements hospitaliers autorisés dispensent ces programmes et proposent des ateliers aux thématiques variables.

Cf. « Sclérose en plaque - **Guide des programmes d'ETP en région Hauts de France** » sur www.parcsep.fr

Tous les programmes d'ETP de la région sur : <https://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/loffre-detp-en-hauts-de-france>

Les Patients Experts

Ils ont été formés pour représenter l'ensemble des personnes concernées par la SEP auprès des médias, des autorités sanitaires et du grand public. Ils défendent les droits des malades et des usagers. Ils peuvent également organiser différents types d'actions locales de sensibilisation.



Mon parcours de soins

L'école de la SEP, s'informer pour mieux gérer sa vie avec la SEP

En complément des programmes d'éducation thérapeutique, l'école de la SEP, gérée par le PARC-SeP (voir page 10) organise une formation « S'informer pour mieux gérer sa vie avec la SEP ». En partenariat avec APF France Handicap.

Le programme est établi sur 4 samedis matin et est dispensé par l'équipe pluridisciplinaire du PARC-SeP :

- 1^{ère} séance : La maladie, son annonce, et l'éducation thérapeutique du patient.
- 2^{ème} séance : Les traitements et les perspectives thérapeutiques.
- 3^{ème} séance : Les professionnels pluridisciplinaires ressources, le traitement des symptômes et les aspects psychologiques et neuropsychologiques.
- 4^{ème} séance : La vie quotidienne (travail, prêt, assurance...), les missions de l'assistante sociale, l'activité physique adaptée et les structures médico-sociales et associations de patients.



Comment y participer ?

Toute personne ayant été diagnostiquée depuis moins de 5 ans peut s'y inscrire via le PARC-SeP.

Quel est son coût ?

L'école de la SEP est gratuite grâce à un financement de l'Agence Régionale de Santé Hauts-de-France et des fonds privés.

Et mes accompagnements spécifiques

La formation des Aidants

La formation a pour but d'aider l'Aidant à mieux accompagner son proche malade, tout en préservant sa santé et sa vie personnelle. Elle permet :

- De s'informer.
- De mieux comprendre la maladie ou le handicap de son proche.
- D'apprendre les bons gestes.
- De partager son expérience.
- De trouver sa place dans la relation avec son proche, avec les professionnels de santé et de conserver sa vie sociale.
- D'éviter l'épuisement.

Pour plus d'infos : rapprochez-vous du PARC-SeP

L'essai thérapeutique

L'essai thérapeutique est une étude scientifique menée chez des volontaires sains ou malades. Il permet d'évaluer l'efficacité et la tolérance d'un traitement.

Qui peut y participer ?

Il peut vous être proposé par votre médecin. Aussi, vous devrez correspondre à tous les « critères d'inclusion », critères requis pour pouvoir participer à l'étude (âge, sexe, antécédents médicaux, types de SEP...). A savoir, toute personne impliquée dans un essai clinique peut arrêter sa participation à tout moment sans avoir à se justifier.

L'Hospitalisation à Domicile (HAD)

L'HAD permet d'assurer au domicile du malade des soins médicaux et paramédicaux continus et coordonnés, qui se différencient de ceux habituellement dispensés à domicile par la complexité et la fréquence des actes.

Elle a pour but de raccourcir ou d'éviter une hospitalisation en offrant au domicile des conditions de sécurité et de qualité de soins équivalentes à celles dispensées au sein de l'hôpital, en prenant en



Comment y participer ?

Le médecin de l'étude vous présentera le protocole et vous expliquera les risques encourus. Si vous souhaitez vous y engager et après un temps de réflexion, vous devrez signer ensemble un consentement libre et éclairé. L'absence de ce consentement interdit la participation à l'essai.

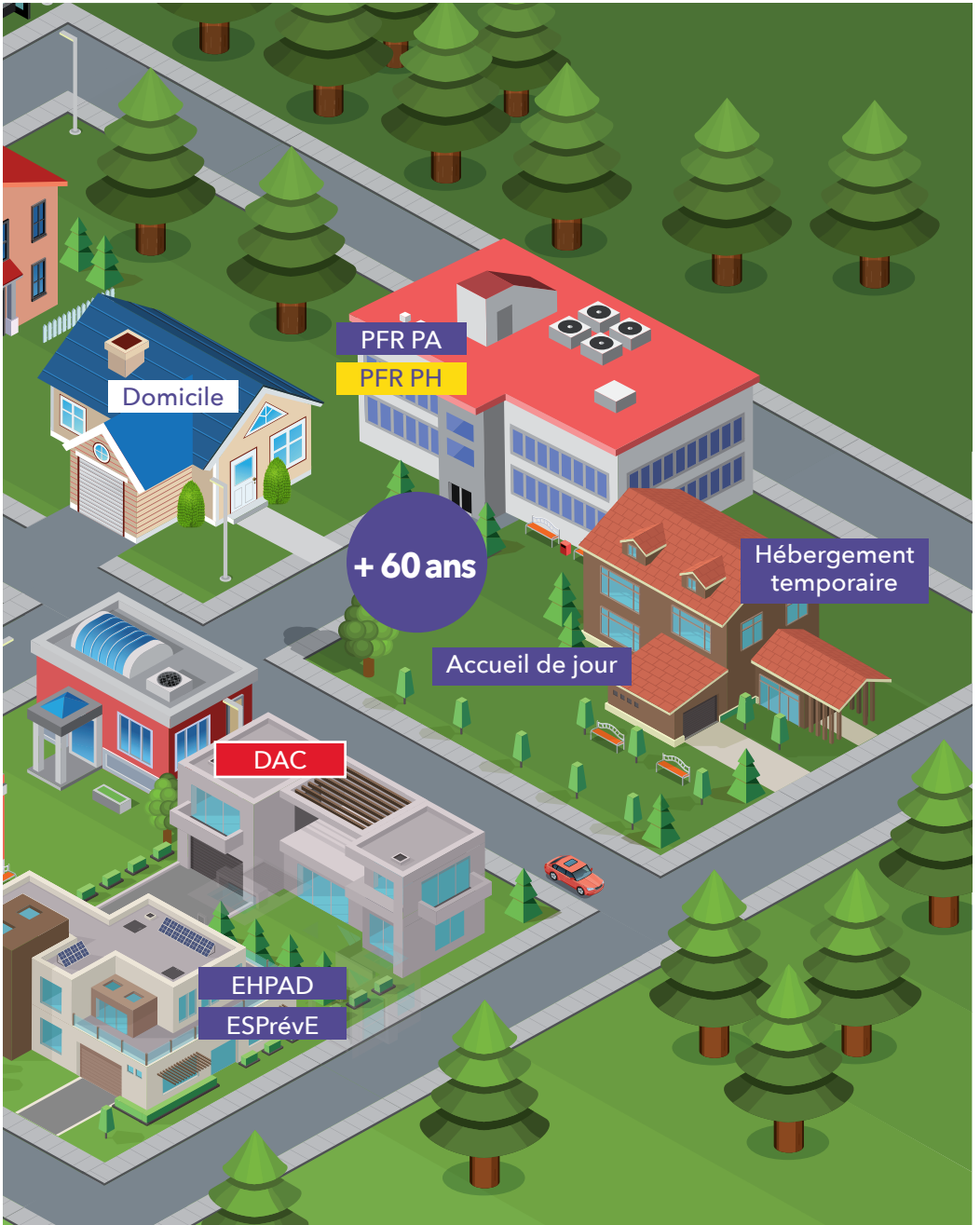
charge l'ensemble des personnes ayant besoin de soins lourds et complexes.

Il se développe aujourd'hui une nouvelle forme d'HAD, les HAD de rééducation. Ils permettent de récupérer ou d'acquérir une autonomie pour les actes de la vie quotidienne par une prise en charge pluridisciplinaire. (Kinésithérapeute, Ergothérapeute, etc...) N'hésitez pas à nous contacter pour les coordonnées.

Tout âge

- de 60 ans

+ de 60 ans



Mon parcours de soins

<i>Le SSR, Service de Soins de Suite et de Réadaptation</i>	17
<i>L'EMSSR, Equipe Mobile de Soins de Suite et de Réadaptation</i>	18
<i>L'ESPRAD, Equipe Spécialisée de Prévention et de Réadaptation à Domicile</i>	19
<i>L'ESPrévE, Equipe Spécialisée de Prévention inter-EHPAD</i>	20
<i>Les EQLAAT, EQuipe Locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques</i>	21
<i>Le SSIAD, Service de Soins Infirmiers A Domicile</i>	22
<i>La MAS, maison d'Accueil Spécialisée</i>	23
<i>Les FAM, Foyer d'Accueil Médicalisé</i>	23
<i>Les MDPH, Maisons Départementales des Personnes Handicapées</i>	24
<i>Les SAMSAH, Services d'Accompagnement Médico-social pour Adultes Handicapés</i>	24
<i>Les SAVS, Services d'Accompagnement à la Vie Sociale</i>	24
<i>Les DAC, Dispositifs d'Appui à la coordination</i>	25
<i>PARC SeP, Plateforme d'Accompagnement de Ressources et de Coordination pour la Sclérose en plaques et la maladie de Parkinson</i>	26
<i>Les PFR, Plateformes d'accompagnement et de Répit</i>	27
<i>Les aidants</i>	27
<i>Les Associations de patients</i>	28

et Mes aides et ressources

Le SSR, un service de Soins de Suite et de Réadaptation (Centre de rééducation)

A qui s'adresse-t-il ?

Quel que soit votre âge, le SSR peut vous accueillir suite à un événement pathologique requérant des soins continus et s'adresse aux patients nécessitant une rééducation intensive. Son objectif est de vous accompagner à recouvrer le meilleur potentiel de vos moyens physiques, cognitifs et psychologiques.

Sur avis d'un médecin MPR, chez certains patients venant du domicile, il est proposé un programme de rééducation intensif de quelques semaines.

Quel est son coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'Assurance Maladie et votre mutuelle.



Autres contacts

Pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap

Via **trajectoire** <https://viatrajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire>

Pour les personnes âgées <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

Mon parcours de soins

L'EMSSR, est une équipe Mobile de Soins de Suite et de Réadaptation

L'équipe mobile de soins de suite et de réadaptation facilite le retour ou le maintien d'une personne en situation de handicap dans son lieu de vie. Grâce à leurs expertises pluridisciplinaires et à leurs interventions, les professionnels qui constituent cette équipe : Ergothérapeute, Rééducateurs, Assistant social, Secrétaire, améliorent la qualité de vie de la personne en adaptant au mieux l'environnement à son handicap.

Quelles sont ses missions ?

- Favoriser le maintien dans leur lieu de vie : domicile, établissements, etc.
- Conseiller et accompagner la personne dans le choix des prestations les plus adaptées : Médicales, paramédicales, environnementales, humaines, etc...
- Permettre au patient de retrouver un cadre de vie adapté suite à une hospitalisation.
- Coordonner les relations entre les établissements sanitaires, médico-sociaux et le lieu de vie.

- Préconiser le matériel adéquat dans le respect du maintien de l'autonomie et former les aidants professionnels et familiaux à l'utilisation de celui-ci.

A qui s'adresse-t-elle ?

A toute personne adulte en situation de handicap (moteur, cognitif...) dont l'état de santé entraîne des difficultés dans la vie quotidienne.

Comment en bénéficier ?

La demande d'intervention peut être déclenchée par un professionnel libéral (médecin traitant, IDEL...) du secteur sanitaire, médico-social ou social mais également par la personne concernée ou ses proches.

Quel est son coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'ARS.



et Mes aides et ressources

L'ESPRAD, une Équipe Spécialisée de Prévention et de Réadaptation à Domicile

L'ESPRAD dispose d'une équipe pluridisciplinaire pour vous aider à mieux vivre avec la maladie.

Elle contribue à favoriser votre parcours de soins en travaillant en étroite collaboration avec les acteurs spécifiques et spécialisés gravitant autour de vous.

Un programme de rééducation et réadaptation peut vous être proposé à domicile afin :

- De préserver et optimiser vos capacités fonctionnelles dans la vie de tous les jours, dans vos activités quotidiennes
- De proposer des mesures d'adaptation du cadre de vie (diminution des risques de chutes...)
- De vous accompagner psychologiquement, ainsi que vos aidants.

Certaines ESPRAD peuvent aussi vous apporter des conseils nutritionnels.

Cela s'organise autour de 18 séances par an maximum selon une fréquence de 1



à 2 séances par semaine, hors évaluation initiale et réévaluation à distance. Sachez que 18 autres séances sont envisageables à compter de la date anniversaire de la première prise en charge de l'année précédente.

A qui s'adresse-t-elle ?

L'ESPRAD s'adresse aux personnes à partir de 18 ans :

- Vivant à domicile.
- Habitant sur le secteur d'intervention de l'ESPRAD.

Les coordonnées de l'ESPRAD adaptée à votre situation se trouvent à la fin du livret.

Comment en bénéficier ?

Un accompagnement par l'ESPRAD se fait uniquement sur prescription médicale, le plus souvent délivrée par le médecin traitant.

Quel est son coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'Assurance Maladie.



Mon parcours de soins

L'ESPrévE est une Equipe Spécialisée de Prévention inter-Ehpad

Les ESPrévE sont développées par l'Agence Régionale de Santé des Hauts de France, afin de contribuer à préserver la santé des personnes âgées vivant en EHPAD.

L'objectif est d'instaurer une culture de la prévention adaptée et individualisée dans chaque EHPAD, auprès de tous les professionnels. Cette équipe est composée d'ergothérapeutes, de psychomotriciens, de diététiciens et de professionnels en activité physique adaptée (APA)

Quelles sont ses missions ?

- Participer au développement d'une culture et d'une démarche de prévention en EHPAD
- Contribuer au développement de prévention individuelle et collective en aidant les professionnels à se former, à développer des actions adaptées, à organiser la vigilance et à anticiper les risques individuels des résidents.
- Limiter les conséquences des maladies sur les actes de la vie quotidienne
- Soutenir les médecins coordonnateurs et les médecins traitants dans la mise en place des démarches de prévention.
- Diminuer le recours aux hospitalisations en urgence et hors urgence.

Les risques prioritaires ciblés :

- La chute / La mobilité
- Les complications liées à la maladie de Parkinson, et maladies apparentées
- L'ostéoporose / La sarcopénie
- La douleur
- La dénutrition / Les troubles de déglutition
- La contention
- L'hygiène bucco-dentaire
- L'addiction

A qui s'adresse-t-elle ?

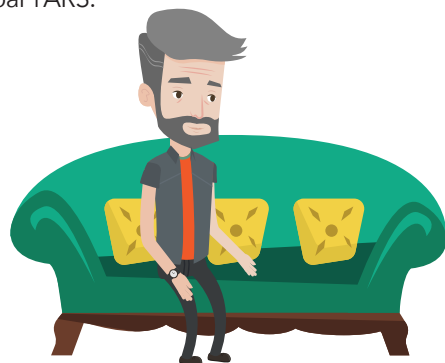
A l'ensemble des professionnels exerçant en EHPAD

Comment en bénéficier ?

Il existe une interactivité entre les professionnels d'EHPAD et les professionnels d'ESPrévE, dans l'objectif d'une montée en compétences.

Quel est son coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'ARS.



et Mes aides et ressources

L'EQLAAT, l'Equipe Locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques

Equipe de professionnels qui vous accompagnent dans le choix et l'usage d'aides techniques adaptées à vos besoins (Soin, mobilité, loisirs...) Il en existe 2 dans la région :

- Hacavie
- L'expérimentation mené par le conseil départemental du Nord

Comment en bénéficier ?

L'accompagnement par l'EQLAAT se fait sur demande du patient ou d'un professionnel de santé, estimant nécessaire l'achat d'aides techniques.

Quelles sont ses missions ?

- Evaluation fonctionnelle et de besoins avec un ergothérapeute au domicile de la personne
- Choix d'une aide technique
- Essai de l'aide technique avec si besoin présence de l'ergothérapeute
- Acquisition et livraison du matériel avec si besoin présence de l'ergothérapeute



- Suivi social administratif et financier pour les demandes de financement
- Suivi en liaison avec l'ergothérapeute durant les trois premiers mois d'utilisation

Quel est son coût ?

Service gratuit pour l'accompagnement aux aides techniques et le suivi social. Cependant, il reste parfois un reste à charge dans l'achat des aides techniques, et ce, malgré les subventions trouvées.

	Hacavie	L'expérimentation
Adresse mail	cicat@hacavie.com	accompagnement59@lenord.fr
A qui s'adresse-t-elle ?	Toute personne non demandeuse ou bénéficiaire de l'APA, la PCH, l'AAEH.	Personne bénéficiaire de : - L'APA - La PCH - L'AAEH Accompagnement aussi les demandes de droits en cours
Territoire d'intervention	À 1 heure autour de Lille	Uniquement dans le département du Nord

Mon parcours de soins

Le SSIAD, un Service de Soins Infirmiers A Domicile.

Les professionnels du SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes handicapées. Le SSIAD contribue au maintien des personnes à leur domicile.

Quels sont ses objectifs ?

- Compenser ou prévenir la perte d'autonomie.
- Eviter ou retarder l'hospitalisation ou le placement en hébergement médicalisé.
- Faciliter et organiser le retour à domicile suite à une hospitalisation.

A qui s'adresse-il ?

Il s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie et aux personnes de moins de 60 ans handicapées ou atteintes d'une maladie chronique.

Quels types de soins réalise-t-il ?

Il réalise des soins de nursing (toilette...) et des actes infirmiers (pansements, distribution des médicaments, injections...)

Le SSIAD assure également une coordination avec les autres intervenants médicaux et paramédicaux : services d'aide à domicile, kinésithérapeutes, médecins...

Comment en bénéficier ?

Le SSIAD intervient sur prescription médicale.

Quel coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'Assurance maladie. Il n'y a pas besoin d'avancer les frais.



et Mes aides et ressources

La MAS, Maison d'Accueil Spécialisée.

A qui s'adresse-t-elle ?

La MAS accueille des personnes adultes handicapées nécessitant une surveillance médicale, des soins constants et étant dans l'incapacité d'effectuer seules les actes essentiels de la vie.

Quel est son objectif ?

Il s'agit d'un établissement d'hébergement et de prestation hôtelière (hébergement, restauration, cadre de vie etc.) vous apportant une aide constante. Il a pour but de stimuler l'autonomie, d'éviter une régression, de préserver et améliorer les acquis. Diverses activités sont possibles per-

mettant une ouverture sur la vie sociale et culturelle.

Il existe des MAS permanentes, de jour, ou d'hébergement temporaire.

Quel est son coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'Assurance Maladie.

Comment en bénéficier ?

Suite à une orientation en MAS par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), un dossier doit être déposé auprès de la MDPH. La Sécurité sociale doit également donner son accord.

Le FAM, Foyer d'Accueil Médicalisé

A qui s'adresse-t-il ?

Les FAM hébergent des personnes handicapées dont la dépendance les rend inaptes à toute activité professionnelle et qui ont besoin d'un soutien et d'une stimulation constante pour les actes essentiels de la vie courante ainsi que d'un suivi médical et paramédical régulier.

Comment fonctionne-t-il ?

Ces foyers fonctionnent en internat, semi-internat, accueil de jour, accueil temporaire.

Quel est son objectif ?

Les FAM ont pour but d'assurer :

- Les besoins de la vie courante (hébergement, nourriture).
- L'aide et l'assistance constante.
- Les soins médicaux, la poursuite des traitements, la rééducation.

- Des activités occupationnelles, une ouverture importante sur l'environnement social et culturel.

Quel coût ?

Les soins comprenant les charges de personnel médical et les médicaments sont pris en charge par l'assurance maladie.

Une partie de l'hébergement est pris en charge par le Conseil Général du département.

Comment en bénéficier ?

L'orientation de la personne vers ce type d'établissement est proposée et décidée par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées - CDAPH.

Mon parcours de soins

La MDPH, Maison Départementale des Personnes Handicapées

La MDPH a une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil auprès des personnes handicapées et de leurs proches. Elle peut attribuer, sous conditions, des droits aux personnes atteintes d'un handicap. Elle sensibilise tous les citoyens au handicap.

Comment obtenir des droits ?

Pour réaliser les demandes, des dossiers sont à télécharger sur le site de la MDPH et à remplir avec le médecin généraliste, un spécialiste ou avec l'équipe du PARC SeP.

Le SAMSAH, un Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés

Le SAVS, un Service d'Accompagnement à la Vie Sociale

Quels sont leurs objectifs ?

Les SAMSAH et SAVS proposent un service auprès des personnes adultes en situation de handicap afin de leur apporter un accompagnement personnalisé à la vie sociale.

Le SAVS apporte un accompagnement dans les actes essentiels de la vie en favorisant le maintien ou la restauration des liens sociaux dans le milieu familial, scolaire, universitaire ou professionnel. Il facilite l'accès des personnes handicapées à l'ensemble des services offerts par la collectivité. Son objectif est de maintenir la personne dans un milieu de vie ordinaire.

Le SAMSAH a une mission d'intégration sociale et professionnelle et comporte des prestations de soins portées par une équipe médicale et paramédicale.

A qui s'adresse-t-elle ?

Elle s'adresse aux personnes de moins de 60 ans. Néanmoins, toutes personnes réalisant son dossier MDPH avant ses 60 ans pourra bénéficier de ce dispositif.



A qui s'adressent-ils ?

Toute personne adulte handicapée de façon plus ou moins lourde, dont les déficiences et incapacités nécessitent une assistance, un accompagnement et/ou des soins, peut bénéficier des SAMSAH ou du SAVS.

Quel est leur coût ?

La prise en charge financière est assurée par le conseil général et par l'Assurance Maladie pour les soins.

Comment en bénéficier ?

Préalablement à toute demande d'admission, la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) doit effectuer une orientation. L'accompagnement que ces structures délivrent peut être permanent, temporaire ou séquentiel.

et Mes aides et ressources

Les DAC, Dispositifs d'Appui à la Coordination

Le DAC est un dispositif soutenu par l'Agence Régionale de Santé. Il sert à fluidifier les parcours de santé complexes et à accompagner les projets de vie à domicile, en organisant les parcours d'aides et de soins dans les territoires, avec les professionnels habituels de la personne.

C'est une équipe pluridisciplinaire, composée de médecins, infirmiers, psychologues, ergothérapeutes, travailleurs sociaux...

Quelles sont ses missions ?

- Assurer un appui aux professionnels : Informer, orienter, conseiller.
- Accompagner & coordonner les parcours de santé complexes, en lien avec le médecin traitant.
- Animation territoriale & soutien des pratiques professionnelles.

A qui s'adressent-ils ?

Aux personnes se trouvant dans une situation complexe connues par un professionnel et nécessitant d'un appui pour une coordination d'aides et de soins adaptés à leurs besoins.

Comment en bénéficier ?

En priorité, ce sont les acteurs de l'accompagnement tels que : les professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux qui peuvent les interpellier. Cependant, parfois les personnes concernées et leurs proches aidants peuvent aussi les contacter, par mail ou par téléphone.

Quel coût ?

La prise en charge financière est assurée par l'Agence Régionale de Santé.



Mon parcours de soins

Parc-SeP Hauts-de-France (Plateforme d'Accompagnement ; de Ressources et de Coordination pour la Sclérose en Plaques et la maladie de Parkinson)

L'équipe coordinatrice (Coordinatrice médico-administrative, infirmières coordinatrices, et secrétaire sociale), les professionnels médicaux et paramédicaux adhérents se mobilisent pour vous accompagner dans les différentes missions (cf missions page 10 ; www.parcsep.fr)

L'équipe vous propose :

- Un appui à la coordination et une expertise dans le parcours de santé du patient / aidant (évaluation médico-sociale, accompagnement dans les démarches, coordination, orientation)
- De l'éducation à la santé et une orientation vers les programmes ETP (Ecole de la SEP, apprentissage ou initiation aux traitements de fond ou symptomatiques, coordination)
- De l'information et des formations des professionnels
- De l'information et des actions de sensibilisation patients / aidants / grand Public (guides ressources, journées de sensibilisation)

Un accompagnement dans le projet de vie des usagers tout au long de leur parcours.



et Mes aides et ressources

La plateforme d'accompagnement et de répit

La plateforme d'accompagnement et de répit est un lieu de ressource convivial destiné aux aidants familiaux. De manière individuelle ou collective, les professionnels proposent du soutien, des séances d'informations ou de formations, des activités de détente pour l'aidant ou de loisirs pour le couple aidant-aidé, du répit dans ses locaux ou à domicile. Elle informe et oriente vers les ressources nécessaires à l'accompagnement du proche aidé ou patient. Les activités proposées y sont souples et s'adaptent aux besoins et demandes de chacun. Elle organise par exemple des sorties loisirs, des séjours de vacances, des activités manuelles et artistiques, des activités de relaxation, des groupes de paroles, des formations des aidants, etc...

Aujourd'hui on peut distinguer deux types de plateformes :

- Les PFR PH, qui vont se tourner vers les aidants des personnes en situation de handicap, de moins de 60 ans.
- Les PFR PA, qui vont se tourner vers les aidants des personnes âgées, de plus de 60 ans.

A qui s'adresse-t-elle ?

Aux aidants s'occupant d'une personne atteinte de la SEP sans condition d'âge.

Quel est son coût ?

La plupart des activités sont gratuites pour les familles, cependant pour certaines une participation des familles peut être demandée.

Comment en bénéficier ?

Vous vous adressez directement à la plateforme de répit de votre secteur. Ces services ont parfois pris des noms différents : Maison des aidants, Maison d'Alois... la liste et les coordonnées se trouvent à la fin du livret.

Le patient expert

Son rôle est de représenter l'ensemble des personnes concernées par la Sclérose en Plaque :

- Auprès des médias
- Auprès des autorités sanitaires
- Auprès du grand public

Il défend les droits des malade et peut également organiser différents types d'actions locales de sensibilisation.

➤ ➤ ➤ www.soutenirlesaidants.fr ⬅ ⬅ ⬅

Les aidants

Un aidant est la principale personne qui aide, à titre non professionnel et sans être rémunéré, toute personne en perte d'autonomie. Il est le plus souvent un parent direct (conjoint, enfant, fratrie) mais pas exclusivement : il est parfois un ami ou un voisin.

Sous certaines conditions, le proche aidant à la possibilité d'être dédommagé ou rémunéré, lorsque la personne malade perçoit l'APA, la PCH ou dispose des

ressources financières suffisantes. Pour connaître les modalités administratives d'une telle compensation financière, vous pouvez vous adresser au CLIC, à la MDPH ou au CCAS de votre secteur.

Outre les congés sabbatiques ou mise en disponibilité, l'aidant peut aussi avoir recours à d'autres types de congés :

- Congés de proche aidant.
- Congés de solidarité familiale.

Mon parcours de soins

Les Associations de Patients Sclérose en Plaques ont quelques spécificités, mais partagent toutes un intérêt commun : aider les patients et leurs proches. Nous présenterons ici, la plus représentée dans les Hauts-de-France : l'AFSEP

L'AFSEP, Association Française des Sclérosés en Plaques

Selon chaque département, L'Afsep dispose d'un ou plusieurs délégués bénévoles qui peuvent organiser des rencontres ou des activités : réunions mensuelles, groupes de parole, ateliers thématiques. Le délégué de L'Afsep mène également des actions sur le plan local, et représente l'association dans les commissions et organismes sanitaires et médico-sociaux.



L'Afsep dispose aussi de plusieurs Pôles au service des patients :

- Un pôle Solidarité. Pour faire valoir les droits des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches. Conseils de qualité de vie, favoriser la vie à domicile, orienter vers les organismes administratifs ou judiciaires compétents. service.social@afsep.fr / service.juridique@afsep.fr
- Un soutien médical. Avec une permanence téléphonique, le mardi après-midi au 01 43 90 39 39 ou le jeudi matin au 01 60 78 23 87.
- Un pôle Formation. Partenaire formateur des secteurs médico-social et paramédical, il propose des contenus et outils pédagogiques, et participe ainsi à l'amélioration du quotidien des personnes atteintes de SEP. pole.formation@afsep.fr
- Un pôle Valeurs et Revendications.
- Un pôle Délégations Départementales.
- L'AFSEP dispose également d'un service d'écoute et de soutien psychologique au 0 810 803 295 ou par mail via ecoute_psychologique@afsep.fr

et Mes aides et ressources

Autres Associations

L'UNISEP, Union pour lutter contre la Sclérose en Plaques.

<https://www.unisep.org>

Téléphone : 01 43 90 39 35

Adresse e-mail : contact@unisep.org

L'ARSEP, fondation pour l'Aide à la Recherche sur la Sclérose en Plaques.

<https://www.arsep.org>

Téléphone : 01 43 90 39 39

Adresse e-mail : fondation@arsep.org

Documentation téléchargeable à disposition pour le quotidien des malades et des proches.

APF France handicap.

<https://www.apf-francehandicap.org/>

ligne APF écoute info SEP : 0 800 85 49 76

La Ligue française contre la SeP.

<http://www.ligue-sclerose.fr>

Téléphone : 0 153 989 887

Adresse e-mail : info@ligue-sclerose.fr

Association Notre sclérose.

<https://www.notresclerose.org/>

Adresse e-mail : notresclerose@notresclerose.org

Ma vie sociale et familiale

Annoncer la maladie à mon entourage

L'entourage est un soutien précieux pour le malade. L'annonce de la maladie est une étape importante dans le parcours. Elle doit se faire au moment opportun, afin d'être apte à recevoir les éventuelles angoisses et questions.

L'annonce dépendra des relations avec l'entourage (enfants, conjoints, famille, amis, collègues ...) et de l'impact de la maladie sur cette relation. Pour faciliter les échanges et privilégier une communication libre, plusieurs outils de médiation existent : brochures explicatives, livres, BD...



Les associations de patients, les réseaux, votre neurologue, votre médecin traitant peuvent vous accompagner dans cette démarche.

Loisirs et sports

La meilleure des préventions contre le repli sur soi est de poursuivre ses activités de loisirs (jardinage, peinture, cinéma, sorties...) et sportives mais en les planifiant selon l'état de fatigue.

L'activité physique est indispensable pour l'organisme. Chez la majorité des patients pratiquant une activité physique, l'équilibre, la mobilité, la souplesse, l'endurance, l'autonomie et la coordination sont améliorés.

Pratiquer une activité physique régulière n'engendre pas de poussées ni d'aggravation de la maladie. Tous les sports sont possibles et doivent correspondre à vos envies. En cas de handicap, l'activité sportive sera adaptée. Il existe les Maisons Sport Santé (MSS) qui ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

Plus d'infos sur : www.quel-sport-docteur.fr/search/

Un certificat médical vous sera demandé en cas de pratique en club. Les professionnels de santé (médecin, masseur-kinésithérapeute, infirmier, ergothérapeute...) et les professeurs d'activité physique adaptée répondront à vos questions sur l'adaptation de l'activité, la fréquence de pratique et le type d'entraînement à privilégier.



Ma vie sociale et familiale

Voyage

La SEP n'est pas un frein au voyage. Aucun lieu de vacances n'est déconseillé.

Pour certaines personnes, la chaleur peut favoriser le phénomène d'Uhthoff (réactivation des symptômes neurologiques anciens sous l'effet de la chaleur,

d'un effort physique et de la fatigue). Ce phénomène est réversible et ne correspond en aucune façon à une poussée ni à une aggravation de la maladie.

Votre médecin vous remettra les ordonnances et autres documents administratifs nécessaires liés à votre traitement. Seule la vaccination contre la fièvre jaune peut être déconseillée en raison du risque d'augmentation des poussées.



Pour les personnes à mobilité réduite :
Service assistance Saphir d'Air France :
mail.saphir@airfrance.fr
Tél. : 09 69 36 72 77

Service Accessibilité SNCF :
www.accessibilite.sncf.com

Ma conduite automobile



Toute personne présentant une pathologie pouvant retentir sur ses capacités de conduite est obligée de faire valider son permis de conduire auprès d'un

médecin agréé par la Préfecture de son département. La sclérose en plaques, pouvant provoquer des troubles visuels et moteurs, il est nécessaire, lorsque les symptômes deviennent plus francs, de se mettre en règle. Depuis le 28 mars 2022, un arrêté fixe la liste des affections médicales incompatibles ou compatibles avec ou sans aménagements ou restrictions pour l'obtention, le renouvellement ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire de durée de validité limitée (refonte).

Certains établissements proposent une évaluation de la conduite automobile sur simulateur ou sur auto-école avant la visite médicale auprès du médecin agréé pour apprécier vos difficultés et vous conseiller dans vos démarches. N'hésitez pas à les contacter.

Ma vie sociale et familiale

Vie sexuelle

La SEP peut avoir des effets directs (trouble de la libido, de l'érection, de l'éjaculation, de l'orgasme) ou indirects (répercussions psychologiques) sur la sexualité.

Votre médecin pourra vous prescrire un traitement si nécessaire ou vous adresser à des équipes spécialisées (gynécologue, andrologue, sexologue)

Contraception

Aucun mode de contraception n'est contre-indiqué. Par ailleurs, il est en général recommandé d'instaurer une méthode de contraception efficace lors de la prise d'un traitement de fond.

Un traitement hormonal substitutif n'a pas d'influence sur l'évolution de la maladie. Comme pour toutes les femmes, un suivi régulier auprès d'un gynécologue est conseillé.



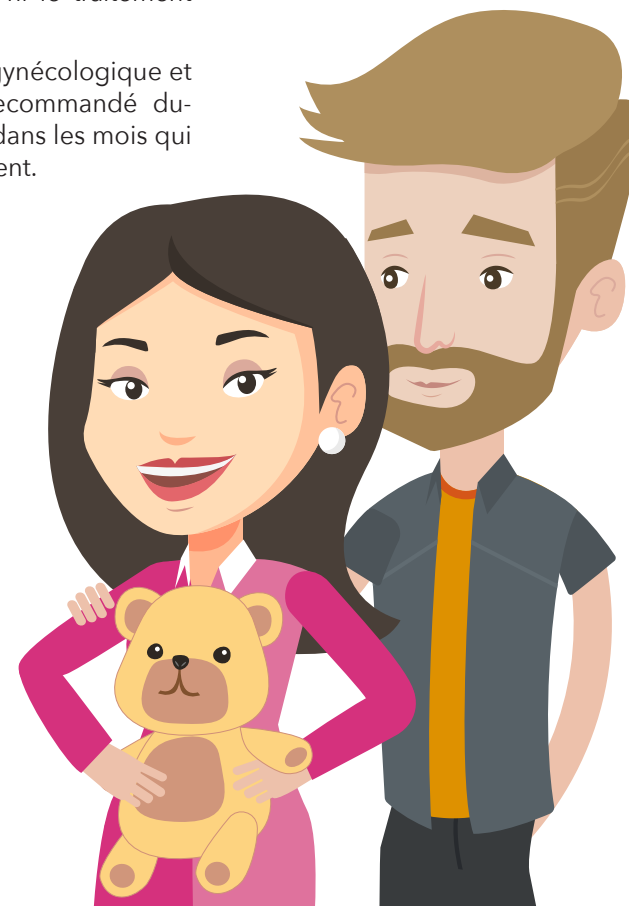
Ma vie sociale et familiale

Devenir parents

Il est parfois conseillé d'arrêter le traitement de fond trois mois avant la conception, il sera repris après l'accouchement ou après l'allaitement. Cependant, certains traitements peuvent être maintenus jusqu'à la conception, voire pendant la grossesse. En général, les hommes atteints de la SEP n'arrêtent pas le traitement de fond, ni le traitement symptomatique.

Un suivi rapproché gynécologique et neurologique est recommandé durant la grossesse et dans les mois qui suivent l'accouchement.

Avant d'entamer le projet de devenir parents, il faut prévenir votre neurologue, qui vous conseillera sur les modalités d'arrêt ou non de votre traitement, vous accompagnera dans ce projet et répondra à toutes vos questions.



Ma vie professionnelle

La poursuite d'études

La poursuite d'études ne pose pas de problème majeur. Il est possible que les poussées ou la progression de la maladie perturbent le déroulement du cursus. Il ne faut pas hésiter à aller consulter le médecin scolaire ou le service handicap. Celui-ci pourra vous conseiller et vous accompagner (tutorat, cours de soutien, prises de notes, adaptation de documents, accessibilité des locaux, tiers-temps pour les examens etc.).



Le médecin du travail :

- Est tenu au secret professionnel.
- Préserve le bon état de santé des salariés.
- Favorise le maintien dans l'emploi des personnes en difficultés ou handicapées.
- Se prononce sur l'aménagement du poste de travail.
- Peut également se faire aider d'équipes spécialisées dans le maintien dans l'emploi des personnes handicapées (Sameth, Agefiph,...).

L'activité professionnelle

Il n'y a pas de caractère obligatoire à déclarer sa maladie à son employeur ou au médecin du travail. Cependant, les informer de votre maladie permet un suivi régulier, la prévention de difficultés et l'adaptation si besoin de votre poste et/ou de vos horaires de travail.

L'adaptation de mon poste de travail

Informez votre employeur de votre maladie. Cela permet un suivi régulier, la prévention de difficultés et l'adaptation si besoin de votre poste et/ou de vos horaires de travail. Cependant, il n'y a pas de caractère obligatoire à déclarer sa maladie à son employeur ou au médecin du travail. Dans ce cas, il vous sera alors impossible de prétendre aux dispositions et avantages prévus par le Code du travail.

Ma vie professionnelle



La Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)

La RQTH obtenue auprès de la MDPH, (Maison Départementale des Personnes Handicapées) permet de mobiliser des aides financières et matérielles pour maintenir le salarié dans l'emploi :

- Obtenir l'aménagement du poste par l'Agefiph (Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Profession-

nelle des Personnes Handicapées) pour le privé, ou le FIPH (Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées) pour la fonction publique.

- Aider à organiser les trajets domicile/travail.
- Postuler à certains postes réservés.
- Obtenir des formations professionnelles adaptées.

Le congé maladie de longue durée

- Dans la fonction privée : Si vous êtes en arrêt de travail (prescription médicale traitant ou neurologue), vous percevez des indemnités journalières (IJ) versées par la sécurité sociale pour une durée de 3 années consécutives sans reprise d'activité professionnelle. C'est le congé longue durée (CLD). Il conviendra de se soumettre aux contrôles de la CPAM.
- Dans la fonction publique : Si vous êtes en arrêt de travail, 3 types de congés peuvent vous être octroyés :

consécutifs, le comité médical donne son avis pour une prolongation (6 mois maximum) ou non de celui-ci.

Congé de Longue Maladie (CLM) : Il vous est accordé pour une période de 3 à 6 mois, renouvelable pour une durée totale de 3 ans maximum, s'il est constaté que la maladie vous met dans l'impossibilité d'exercer vos fonctions.

Congé longue durée (CLD) : Il vous est accordé pour une période maximale de 5 ans, uniquement dans le cadre de 5 pathologies référencées dont SEP.

Congé de Maladie Ordinaire (CMO) : Suite à un congé maladie de 6 mois

Le maintien dans l'emploi

Pour assurer votre maintien dans l'emploi, le Sameth, Service d'Appui au Maintien dans l'Emploi des Travailleurs Handicapés, apporte son expertise complémentaire aux services de santé au travail et aux organismes de Sécurité sociale.

Il est en mesure de :

- De vous informer sur le cadre juridique et la démarche de maintien dans l'emploi.
- D'analyser la situation et l'accompagnement dans la recherche et la

construction de solutions adaptées à votre handicap.

- De mobiliser les aides techniques, humaines et financières pour la mise en œuvre de votre maintien dans l'emploi.

Ma vie professionnelle

La mise en arrêt ou en mi-temps thérapeutique

A qui s'adresse-t-il ?

Si vous êtes en arrêt de travail, vous percevez des indemnités journalières versées par la Sécurité sociale pour une durée de 3 années consécutives sans reprise d'activité professionnelle (selon convention collective).

Vous pouvez cependant être amené, après avis médical (médecin traitant et médecin Cpm), à reprendre une activité professionnelle à temps partiel (dite thérapeutique) pour une durée de six mois renouvelable une fois (durée maximale durant toute la carrière).

Comment en bénéficier ?

Une reprise du travail à temps partiel ne peut être envisagée uniquement sous prescription médicale (médecin traitant ou neurologue). S'en suit un accord de la caisse de Sécurité sociale et de votre employeur, puis une consultation auprès de votre médecin du travail avant la reprise.

Avant d'envisager votre reprise d'activité, veuillez vous rapprocher de votre médecin du travail pour connaître les modalités de reprise.

►►► Pour en savoir plus : www.ameli.fr ◀◀◀



Ma vie professionnelle

La mise en invalidité

A qui s'adresse-t-elle ?

La pension d'invalidité accordée par le médecin conseil de la Cpm est un revenu compensant partiellement ou totalement la perte de salaire. Il fait suite à la fin des Indemnités Journalières (IJ) au terme des 3 ans d'arrêt de travail. La pension d'invalidité peut être attribuée sous certaines conditions.

Il existe 3 types de pensions d'invalidité :

1ère catégorie : 30% du salaire de base, activité professionnelle conservée.

2ème catégorie : 50% du salaire de base.

3ème catégorie : 50% du salaire de base avec une prestation de compensation pour tierce personne (sous conditions de ressources)

Possibilité de maintenir une activité professionnelle en catégorie 2 et 3.

Comment en bénéficier ?

Si vous êtes en incapacité de travailler et que vous êtes dépendant pour les actes de la vie quotidienne (habillage, repas) vous pouvez demander une pension 3ème catégorie avec majoration tierce personne auprès de la Cpm.

Il faut déposer une demande d'invalidité et un certificat médical auprès de la Cpm. La décision du médecin conseil peut faire l'objet d'une contestation (lettre recommandée avec accusé de réception). La pension d'invalidité est revalorisée chaque année, et peut être modulée en cas de reprise d'activité. (cf : site ameli.fr)

Ma retraite anticipée

Si vous êtes reconnu comme inapte par le médecin conseil de l'Assurance Maladie, vous pouvez prendre votre retraite sans décote.

Seuls impératifs pour pouvoir bénéficier de la retraite anticipée :

- Avoir travaillé une bonne partie de votre carrière avec votre handicap reconnu.
- Avoir plus de 60 ans.



Ma vie financière

La convention AERAS, s'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé

La convention Aeras est une convention entre l'État, les assureurs, les banques et les consommateurs, qui prévoit notamment une meilleure information des demandeurs d'emprunts, un accès facilité à l'assurance invalidité. Elle n'ouvre donc pas un droit à l'assurance. Votre dossier fera alors l'objet d'un examen plus personnalisé par un service médical spécialisé.

►►► Pour plus d'informations : www.aeras-infos.fr ◀◀◀

Les aides fiscales

Pour les titulaires de la carte d'invalidité au taux de 80%, une demi-part supplémentaire est attribuée au titre de l'impôt sur le revenu.

Pour l'emploi d'un salarié à domicile, il existe une réduction annuelle d'impôt sur le revenu. Elle est égale à la moitié des sommes versées dans la limite annuelle de 20 000€ si la personne est invalide et a recours à une tierce personne pour les actes de la vie courante (auxiliaire de vie, garde malade).

L'Affection Longue Durée (ALD)

Comment cela fonctionne ?

Les soins des patients atteints d'ALD sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie. La prise en charge au titre de l'ALD ne dispense pas de l'avance des soins lors de consultations de médecins libéraux. D'autre part, si le praticien exerce en secteur 2, le patient aura à sa charge la différence entre le tarif de base et les honoraires demandés, totalement ou en partie, selon les conditions de sa mutuelle (s'il en a une).

Comment en bénéficier ?

L'Affection de Longue Durée est constatée par le médecin traitant qui remplit un protocole de soins. Celui-ci envoie ensuite le document au médecin conseil de la Caisse d'Assurance Maladie dont dépend l'assuré. Aussi, la reconnaissance en ALD peut être automatisée après 6 mois de traitement.

Ma vie financière

L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI) pour les - de 60 ans

-65 ANS

En cas d'invalidité reconnue, vous pouvez, sous certaines conditions, percevoir mensuellement l'Asi. Elle vous sera versée par la Sécurité sociale ou la MSA, si :

- Vous êtes atteint d'une invalidité générale qui réduit la capacité de travail de 2/3.
- Vous n'avez pas atteint l'âge légal de la retraite.
- Vos ressources sont faibles.

►►► Pour en savoir plus : www.ameli.fr ◀◀◀

Les allocations sollicitées auprès de la MDPH pour les - de 60 ans

La CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) fait partie de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Il s'agit d'une commission compétente pour statuer de la situation des personnes handicapées de plus de 20 ans, actives ou non. Elle formule des propositions et ne s'impose pas aux demandeurs. Elle apprécie le taux d'incapacité et décide de l'attribution d'allocation à ceux qui ne peuvent prétendre à une pension d'invalidité de la Cpm en fonction de la gravité de votre maladie.

Un formulaire de demande unique pour AAH, PCH et MVA est à retirer auprès de la MDPH dont dépend votre lieu de résidence.

● L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)

L'AAH est une aide financière qui permet d'assurer un revenu minimum, et qui est attribuée sous certaines conditions :

- Justifier d'un taux d'incapacité d'au moins 80% reconnu par la CDAPH ou d'un taux permanent compris entre 50 et 79% et être reconnu dans l'incapacité de se procurer un emploi suite à son handicap.
- Être âgé de plus de 20 ans (ou plus de 16 ans pour un jeune qui n'est plus considéré à la charge des parents pour le bénéfice des prestations familiales) et moins de 60 ans.
- Résider en France.
- Ne pas dépasser un certain plafond de ressources, c'est pourquoi sous certaines conditions, elle peut être attribuée en plus de l'ASI.

►►► Pour en savoir plus : www.caf.fr ◀◀◀

Ma vie financière

● La Majoration pour la Vie Autonome (MVA)

La MVA est attribuée en même temps que l'AAH pour les personnes handicapées vivant dans un logement autonome.

● La Prestation Compensatrice du Handicap (PCH)

Toute personne handicapée peut bénéficier de la prestation de compensation.

- financement d'aide technique à hauteur de 10 000 € tous les dix ans (fauteuil roulant, aménagement du logement).
- financement d'aide hebdomadaire (aidant familial ou tierce personne) en fonction du niveau de dépenses.

La PCH est attribuée sans limites d'âge, elle peut aussi l'être pour les personnes de plus de 60 ans dès lors que la personne est toujours en activité professionnelle.

Les activités concernées sont définies dans un référentiel et portent sur la mobilité, l'entretien personnel, la communication et les relations avec autrui.

● La Prestation Compensatrice du Handicap - Parentalité (PCH Parentalité)

Depuis le 1er Janvier 2021, les parents en situation de handicap ont droit à une nouvelle aide : La prestation de compensation du Handicap « Parentalité » Elle se compose de 2 aides :

- L'aide humaine à la parentalité : Permet aux parents de rémunérer quelqu'un pour l'aider à s'occuper de son enfant.
- L'aide technique à la parentalité : Permet aux parents d'acheter du matériel adapté pour l'aider à s'occuper de son enfant.

La PCH Parentalité est attribuée aux parents en situation de handicap, ayant des enfants de moins de 7 ans, à condition de bénéficier de la PCH et/ou de la PCH aide humaine.

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

+65 ANS

Il s'agit d'une prestation mensuelle versée aux personnes de plus de 65 ans et ayant de faibles revenus. Elle dépend des ressources et de la situation familiale et permet d'assurer un minimum de ressources. Elle est versée par la Carsat ou la MSA.

►►► Pour en savoir plus : www.carsat-nordpicardie.fr et www.msa.fr ◀◀◀

Ma vie financière

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie est la principale mesure d'aide sociale en faveur des personnes âgées et dépendantes, résidant à domicile ou hébergées en établissement.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne résidant en France, âgée de plus de 60 ans, peut bénéficier de l'APA, quel que soit son revenu, si elle présente une perte d'autonomie. Cependant, l'APA n'est pas cumulable avec la PCH.



Comment en bénéficier ?

Le dossier de demande peut être retiré auprès de la mairie de résidence de la personne qui souhaite bénéficier de l'allocation. Elle peut s'adresser à un CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), au conseil départemental ou bien aux relais autonomie.

En cas d'hospitalisation du proche ou pour le répit de l'aidant, une majoration du plan d'aide APA peut être accordé. Plus d'informations auprès des services du conseil départemental, CCAS ou aux relais autonomie.

De manière générale, vous pouvez les solliciter pour toutes questions concernant les aides financières, vie quotidienne, etc...

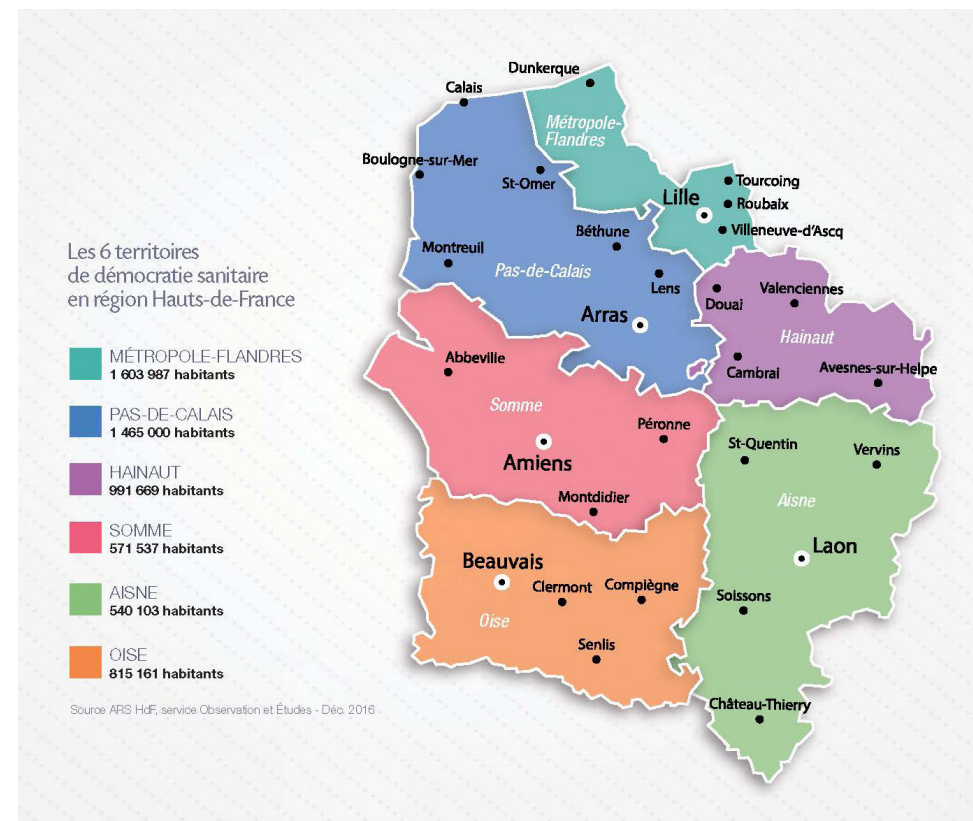
Les coordonnées des structures et professionnels près de chez vous

I. Structures médico-sociales, équipes mobiles et réseaux de santé	43
DAC	44
ESPRAD	44
PARC SeP	45
ESPrévE	46
CRC SEP	47
SSR	47
EMSSR	49
PFR PA	49
PFR PH	51
MSS	53

II. Associations, patients experts et correspondants	53
--	----



Les coordonnées des structures et professionnels près de chez vous



Ce guide présente les ressources développées dans la région Hauts-de-France pour les personnes atteintes de la SEP.

De manière plus générale et pour toutes questions concernant la retraite, les aides financières, la vie quotidienne, etc... vous pouvez vous adresser à votre Mairie ou à votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou au conseil départemental (CLIC ou relais autonomie) de votre secteur.

Vous pouvez retrouver l'ensemble des coordonnées ci-après mises à jour sur le site internet de l'ARS:

www.hauts-de-france.ars.sante.fr

Territoire	Nom / Localisation	Téléphone / Mail
<i>AISNE</i>	DAC Appui Santé Aisne Siège : Laon Antennes : St-Quentin & Château-Thierry	03 52 62 67 37 contact@appuisanteaisne.fr
<i>MÉTROPOLE FLANDRES</i>	DAC Appui Santé des Flandres Siège : Armentières Antenne : Dunkerque	03 74 06 01 00 contact@appuisantedesflandres.fr
	DAC Appui Santé du Ferrain Marcq-en-Baroeul	03 20 89 22 74 contact@dac-asf.fr
	DAC Appui Santé Lille Agglo Lille	03 20 87 49 49 dac.asla@ghicl.net
<i>HAINAUT</i>	DAC Appui Santé Lille Sud-Est Douaisis Flers-en-Escrebieux	03 59 57 77 37 contact@appui-sante-lsed.fr
	DAC Grand Hainaut Valenciennois Cambrésis Sambre Avesnois Siège : Valenciennes Antennes : Cambrai & Avesnes-sur-Helpe	03 27 14 05 28 contact.dac@asgh.fr
<i>OISE</i>	DAC Aloïse Beauvais	03 44 11 25 55 dac.aloise@ch-beauvais.fr
	DAC Appui Parcours Santé Compiègne	03 75 00 39 40 accueil@dac-apsante60est.fr
<i>PAS-DE-CALAIS</i>	DAC Passerelles Santé ABC Siège : Coulogne Antennes : St-Omer & Boulogne-sur-mer	03 21 19 32 60 contact@passerelles-sante-abc.fr
	DAC Montreuillois Ternois Arrageois Gauchin-Verloingt	03 21 86 10 29 accueil@dac-mta.fr
	DAC Artois Siège : Lens Antenne : Richebourg	03 21 200 800 contact@appuisanteartois.fr
<i>SOMME</i>	DAC Appui Santé Somme Siège : Amiens (Dury) Antenne : St Valéry	03 65 89 09 19 contact-dac@appuisantesomme.fr

ESPRAD

Région	Nom / Localisation	Téléphone / Mail
<i>AISNE</i>	ESPRAD Villers Cotterets Château-Thierry/Soissons	03 23 96 10 50 esprad.villers-cotterets@fedeo2.admr.org
	ESPRAD Le Nouvion en Thiérache Saint-Quentin Vervins	03 23 97 56 03 ldec.ssiad.esad@ch-lenouvion.fr
	ESPRAD St Erme Laon	03 23 22 65 73 esprad.saint-erme@fedeo2.admr.org

Territoire	Nom / Localisation	Téléphone / Mail
<i>MÉTROPOLE FLANDRES</i>	ESPRAD Lille Métropole Métropole Flandres	03 20 22 59 12 esprad@ghicl.net
	ESPRAD Flandre Maritime / Flandre intérieure Métropole Flandres	03 28 65 89 74 esprad@assad-dunkerque.org
<i>HAINAUT</i>	ESPRAD Le Quesnoy Hainaut	03 27 09 22 03 esprad@ch-lequesnoy.fr
	ESPRAD Sambre-Avesnois Sambre-Avesnois	03 27 56 44 97 esprad@ch-avesnes.fr
	ESPRAD Caudry Cambrésis	03 27 85 44 78 esprad.ssiad-caudry@croix-rouge.fr
<i>OISE</i>	ESPRAD Béthanie Douaisis	03 27 48 15 30 esprad@association-bethanie.fr
	ESPRAD Oïse-OUEST Beauvais-Clermont	03 44 13 36 54 ssiad.hopital.crevecoeur@wanadoo.fr
	ESPRAD Oïse-EST Compiègne	03 44 42 77 32 asd@fondationdiaconesses.org
<i>PAS-DE-CALAIS</i>	ESPRAD ADMR du secteur de Lens-Hénin Lens-Hénin	03 21 15 51 55 esprad-vimy@fedeo2.admr.org
	ESPRAD St-Pol-sur-Ternoise Arrageois	03 21 03 34 24 bevrard@fedeo2.admr.org
	ESPRAD Lestrem Béthune-Bruay	03 21 63 04 80 esprad-lestrem@fedeo2.admr.org
	ESPRAD Ardres Calais-Boulogne-Audomarois	03 21 82 00 22 coo.esa.esprad@orange.fr
<i>SOMME</i>	ESPRAD Abbeville Abbeville-Montreuillois	03 22 20 28 61 esprad.abbeville@mutuelle-mbv.fr
	ESPRAD Somme-EST Péronne	03 22 84 48 61 espradgcap@gmail.com

L'association PARC SeP

Nom / Adresse	Téléphone / Mail	Site internet
PARC SeP CHU de Lille - 6 Rue du Professeur 59037 LILLE CEDEX	03 20 49 04 04 secretariat@parcsep.fr	www.parcsep.fr

Territoire	Territoire / Adresse	Téléphone / Mail
AISNE	Aisne Nord et Péronne EHPAD - CH Saint Quentin 02321 SAINT-QUENTIN Cedex	06 49 54 28 19 espreve.aisne-nord@ch-stquentin.fr
	Aisne Centre et Sud EHPAD - CH Soissons 02310 VILLERS-ST-DENIS	03 23 70 73 86 espreve@hirs-villiers.net
MÉTROPOLE FLANDRES	Lille Agglo GH Loos-Haubourdin 59120 LOOS	03 62 21 05 16 espreve@ghlh.fr
	Flandres Intérieure et Maritime EHPAD - CH d'Armentières 59421 ARMENTIERES CEDEX	03 20 18 83 92 / 03 20 18 83 93 espreve@ch-armentieres.fr
	Roubaix - Tourcoing CHI Wasquehal 59290 WASQUEHAL	07 61 30 19 66 espreve-lille-nord-est@ch-wasquehal.fr
HAINAUT	Lille Métropole Sud Est et Douaisis EHPAD - CH Somain 59490 SOMAIN	06 07 75 50 08 espreve@ch-somain.fr
	Valenciennois - Quercitain - Denaisis – Amandinois CH Le Quesnoy 59530 LE QUESNOY	03 27 09 22 08 espreve@ch-lequesnoy.fr
	Cambrésis - Sambre - Avesnois CH Le Cateau 59360 LE CATEAU-CAMBRESIS	03 61 56 01 88 / 07 86 80 20 42 espreve@ch-lecateau.fr
OISE	Oise Est Co-portage CHICN (Noyon) et GHPSO (Senlis)	07 89 01 85 85 / 06 47 14 32 35 espreve@ch-compiegneoyon.fr
	Oise Ouest Vexin CH Simone Veil - Espace St Lucien 60000 BEAUVAIS	06 49 61 86 08 espreve@ch-beauvais.fr
PAS-DE-CALAIS	Arrageois - Lens - Hénin Polyclinique de Riaumont 62800 LIEVIN	03 21 44 80 08 esprevelensarras@ahnac.com
	Béthune - Bruay EHPAD CH d'Arras 62000 DAINVILLE	03 21 44 80 08 esprevelensarras@ahnac.com
	Boulonnais - Calaisis - Montreuillois - Audomarois CH Boulogne-sur-Mer 62200 BOULOGNE-SUR-MER	03 21 99 34 89 espreve_coordo@ch-boulogne.fr
SOMME	Abbeville - Amiens - Montdidier EHPAD - CH d'Abbeville 80100 ABBEVILLE	07 85 68 87 30 espreve@ch-abbeville.fr

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
NORD PAS-DE-CALAIS	CRC SEP de Lille CHU de Lille 2 Avenue Oscar Lambret - 59000 LILLE	03 20 44 59 62 lde-consult-neurologie@chu-lille.fr
	CRC SEP de Lille associé GHICL - Hôpital St Vincent de Paul Boulevard de Belfort BP 387 59020 LILLE CEDEX	03 20 87 49 01 kwiatkowski.arnaud@ghicl.net idesep@ghicl.net
SOMME OISE AISNE	CRC SEP Dd'Amiens CHU Amiens-Picardie - Site Sud rue du Campus 80054 AMIENS CEDEX 1	03 22 66 82 40 levasseur.lucie@chu-amiens.fr

SSR

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone
AISNE	CH Saint-Quentin 1 Av. Michel de l'Hospital - 02321 SAINT-QUENTIN	03 23 06 71 71
	CRRF Jacques-Ficheux Route de Saint Nicolas - 02410 SAINT-GOBAIN	03 23 38 78 00
	Hôpital de Villers Saint-Denis 1 rue Victor et Louise Montfort 02310 VILLERS-SAINT-DENIS	03 23 70 75 22
MÉTROPOLE FLANDRES	Hôpital Maritime de Zuydcoote Boulevard Vancauwenberghe - 59123 ZUYDCOOTE	03 28 26 20 20
	Fondation Hopale SSR - Site Clair Séjour 65 rue de la Neuve Eglise - 59270 BAILLEUL	03 28 43 49 00
	Hôpital Swynghedauw Rue André Verhaeghe - 59000 LILLE	03 20 44 59 62
	Centre l'Espoir 25 Pavé du Moulin - 59260 LILLE - HELLEMES	03 20 05 85 00
	Hôpital St Philibert - GHICL Service MPR (Uniquement de la consultation) 249 rue du Grand But - 59960 LOMME	03.20.22.50.47
	CH de Wattrelos 30 rue du Dr Alexander Fleming - 59150 WATTRELOS	03 20 66 40 00
	CH Roubaix - Site Guy Talpaert Rue Paul Lafargue - 59100 ROUBAIX	03 20 99 13 60
	Clinique St Roch - LNA Santé 56 rue de lille - 59223 RONCQ	03 20 69 58 58
	Centre Hélène Borel - Association Château du Liez Avenue du Château du Liez - 59283 RAIMBEAUCOURT	03 27 93 16 16
HAINAUT	CH Saint-Amand 19 rue des Anciens d'AFN - 59230 SAINT-AMAND-LES-EAUX	03 27 22 96 00
	Clinique St Roch 128 allée Saint-Roch - 59400 CAMBRAI	03 27 73 00 00
	CH Fellerries - Liessies 21, rue du Val Joly - 59740 FELLERIES	03 27 56 72 00

SSR (suite)

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone
OISE	CRRF Léopold Bellan 7 rue Raymond Pillon - 60240 CHAUMONT-EN-VEXIN	08 26 30 55 55
	CRF Saint Lazare 14 rue Pierre et Marie Curie - 60000 BEAUVAIS	03 44 89 74 89
	Clinique de Rééducation Le Belloy 51 rue de Belloy - 60860 SAINT-OMER-EN-CHAUSSEE	03 44 84 62 15
	Institut Médical de Breteuil 32 rue de Paris - 60120 BRETEUIL	03 44 80 69 00
	CH Intercommunal Compiègne-Noyon ZAC de Mercières, 8 Av. Henri Adnot 3 60200 COMPIEGNE	03 44 23 60 00
	Clinique de Rééducation Alphonse de Rothschild 20 rue Victor Hugo - 60500 CHANTILLY - GOUVIEUX	03 44 58 48 48
PAS-DE-CALAIS	CH Région de Saint-Omer Rue de Blendecques - 62570 HELFAUT	03 21 88 70 00
	CH Boulogne-sur-Mer 33 rue Jacques Monod - 62200 BOULOGNE-SUR-MER	03 21 99 33 33
	Hôpital Maritime de Berck Rue du Dr Victor Ménard - 62600 BERCK-SUR-MER	03 21 89 27 27
	Fondation Hopale - Institut François Calot Calve Rue du Dr Calot - 62600 BERCK-SUR-MER	03 21 89 20 20
	Fondation Hopale - Centre Jacques Calve 72 Esplanade Parmentier - 62600 BERCK-SUR-MER	03 21 89 20 20
	CH La Bassée 32 rue des Fossés - 59480 LA BASSEE	03 20 29 53 00
	Fondation Hopale - Centre Sainte-Barbe 4 rue d'Artois - 62740 FOUQUIERES-LES-LENS	03 21 08 98 00
	Centre RF Les Hautois 9 place de la 4ème République - 62590 OIGNIES	03 21 79 10 00
	Centre de Soins Antoine de St-Exupéry Route de la Bassée - 62880 VENDIN-LE-VIEIL	03 21 79 53 00
	Fondation Hopale - CH d'Arras Boulevard Georges Besnier - 62000 ARRAS	03 61 33 90 10
SOMME	CH Amiens-Picardie 1 Rond-point du Pr Christian Cabrol - 80054 AMIENS CEDEX 1	03 22 45 57 35
	Clinique Victor Pauchet de Bulter Site CRF les Trois Vallées 2 Avenue d'Irlande - 80090 AMIENS	03 22 33 70 00
	CH Corbie 33 rue Gambetta - 80800 CORBIE	03 22 96 40 00

EMSSR

Territoire	Etablissement / Localisation	Téléphone / Mail
AISNE	CRRF J.Ficheux St Gobain Péronne / Saint-Quentin / Hirson / Laon	03 23 38 77 59 emssr@crfstgobain.fr
	Hôpital Villiers Saint Denis Soissons / Château-Thierry (Sud Aisne)	03 23 70 74 90 equipemobiles@hirs-villiers.net
MÉTROPOLE FLANDRES	CH Bailleul Flandre intérieure	03 20 44 65 86 readaptodom@chru-lille.fr
	CHU Lille - Swynghedauw Lille Métropole	03 20 44 65 86 readaptodom@chru-lille.fr
	CH Tourcoing Roubaix / Tourcoing	03 20 44 65 86 readaptodom@chru-lille.fr
HAINAUT	CH St Amand les Eaux Valenciennois / Cambrais	06 47 71 30 86 equipemobilereeduc@chsa.fr
	Hôpital départemental de Felleries-Liessies Sambre / Avesnois	03 27 56 73 07 equipemobile reeduc@ch-felleries-liessies.fr
OISE	Institut Médical de Breteuil Beauvais	03 60 29 61 97 mobilereadapt.imb@lna-sante.com
PAS-DE-CALAIS	CH St Omer Dunkerquois / Flandre maritime / Audomarois	03 21 88 73 42 mobilesuite@ch-stomer.fr
	Centre les Hautois Douaisis / Béthunois / Lens / Hénin	03 21 79 11 70 em.autonome@ahnac.com
	CH Boulogne/mer Boulogne / Calais	03 21 99 35 56 em-ssr@ch-boulogne.fr
	Centre J. Calvé Montreuillois / Abbeville	03 21 89 33 30 equipemobile.calve @fondation-hopale.org
	DAC Appui Santé Artois Lens	03 21 200 800 contact@appuisanteartois.fr
SOMME	CH d'Arras Arrageois	03 21 21 19 06 EMSSR@gh-artoisternois.fr

PFR PA

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
AISNE	Au Rendez-Vous des Aidants Route de la Fère - 02000 LAON	03 23 27 30 08 pfr.laon@gmail.com
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (PARA) 1 rue Victor et Louise Monfort 02310 VILLERS-SAINT-DENIS	03 23 70 53 30 plateforme-aidants@hirs-villiers.net

PFR PA (suite)

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
<i> AISNE </i>	PFR Aisne Nord Résidence Victor Hugo - 19 Bd Victor Hugo 02100 SAINT-QUENTIN	06 76 35 15 83 prpaa@ch-stquentin.fr
<i> MÉTROPOLE FLANDRES </i>	La Maison d'Aloïs ZAC de la Croix Rouge rue du Millénium, RD 110 - 59380 SOCX	03 28 62 88 46 maisondalois@apahm-asso.fr
	Maison des Aidants Flandre Intérieure 18 rue du Maréchal Foch 59280 ARMENTIERES	03 20 48 11 54 maisondesaidants@ch-armentieres.fr
	Maison des Aidants Métropole Roubaix Tourcoing 1 place de la Gare - 59100 ROUBAIX	03 20 28 64 49 maisondesaidants@feron-vrau.com
	Maison des Aidants Métropole Lille 117 rue de Condé - CS 90255 59000 LILLE CEDEX	03 20 42 50 82 maisondesaidants@feron-vrau.com
<i> HAINAUT </i>	Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants du Douaisis Résidence la Fonderie - 67 A rue de la Fonderie - 59500 DOUAI	03 27 93 77 85 pfr.douaisis@fondationpartageetvie.org
	Plateforme de Répit du Valenciennois-Quercitain Résidence Vauban - 25 rue Jean-Jaurès 59530 LE QUESNOY	03 27 09 22 02 plateforme.repit@ch-lequesnoy.fr
	Plateforme de Répit Sambre-Avesnois EHPAD les Tilleuls - 69 rue d'Hautmont 59600 MAUBEUGE	07 84 29 21 62 accueillejourpfr@afeji.org
	Maison des Aidants de Cambrésis CH le Cateau Cambrésis - 28 Bd Paturle 59360 LE CATEAU CAMBRESIS	03 27 84 66 97 maisondesaidants@ch-lecateau.fr
<i> OISE </i>	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Oise Ouest Bât Beaupré - CH de Beauvais - Avenue Léon Blum - 60000 BEAUVAIS	03 44 11 26 27 plateformederepit@gcs-ch2o.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Oise Est - Siège social 1 rue Marcel Cachin - 60140 LIANCOURT	03 44 73 85 37 plateforme.repit.liancourt@orange.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Oise Est (Antenne de Compiègne) 64 rue Claude Bourgelat - 60610 LACROIX SAINT-OUEN	03 44 73 85 37 plateforme.repit.compiegne@orange.fr
<i> PAS-DE-CALAIS </i>	PFR de Calais EHPAD la Roselière - 1601 Bd des Justes BP 339 - 62107 CALAIS CEDEX	03 62 61 51 44 pfr@ch-calais.fr
	Plateforme de Répit du Boulonnais 146 avenue Ferber - BP 10 - 62250 MARQUISE	07 78 41 43 21 pfrliitoralboulonnais@groupehouzel.fr
	Plateforme de Répit de l'Audomarois 15 rue Paul Vaillant Couturier - 62510 ARQUES	07 84 32 90 41 plateformederepit@fontinettes.fr

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
<i> PAS-DE-CALAIS </i>	Le Relai des Aidants CH de Béthune - 27 rue Delbecque 62408 BETHUNE CEDEX 9	03 21 61 45 45 raidants@ch-bethune.fr
	Maison des Aidants Montreuillois EHPAD les Oyats - 16 avenue du Dr Fouchet 62600 BERCK-SUR-MER	03 21 89 43 86 maisondesaidants@ch-montreuil.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit CH du Ternois - 172-178 rue d'Hesdin 62130 GAUCHIN-VERLOINGT	03 21 47 07 70 plateforme.repit@gh-artoisternois.fr
	Maison des Aidants de Hénin-Carvin EHPAD les Orchidées - Rue Léonie Stienne 62220 CARVIN	03 21 77 47 48 maisondesaidants@ghsc.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Lens-Liévin EHPAD Orange Bleue - 63 chemin du Bossu 62680 MERICOURT	03 61 19 60 72 plateforme.aidants@apreva-rms.fr
	Maison des Aidants de l'Arrageois EHPAD St-Nicolas - 38 rue Aristide Briand 62223 SAINT-NICOLAS-LEZ-ARRAS	03 21 22 79 39 maison-des-aidants@accueillerelais.fr
<i> SOMME </i>	Plateforme d'Accompagnement et de Répit ALIIS (Antenne) Bât Beaupré - CH de Beauvais - Avenue Léon Blum - 60000 BEAUVAIS	03 44 11 26 27 plateformederepit@gcs-ch2o.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Oise Est - Siège social 1 rue Marcel Cachin - 60140 LIANCOURT	03 44 73 85 37 plateforme.repit.liancourt@orange.fr
	Plateforme d'Accompagnement et de Répit Oise Est (Antenne de Compiègne) 64 rue Claude Bourgelat 60610 LACROIX SAINT-OUEN	03 44 73 85 37 plateforme.repit.compiegne@orange.fr

PFR PH

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
<i> AISNE </i>	PFR Nord de l'Aisne 10 av Archimède - 02100 SAINT-QUENTIN	03 64 10 99 09 plateforme-repit02@apajh.asso.fr
	Zéfire Centre 6 rue Georges Buffon - 02200 LAON	03 75 32 00 09 contact@zefire-centre.fr
	Zéfire Sud 1 bis rue Neuve St Martin - 02200 SOISSONS	03 75 33 00 19 contact@zefire-sud.fr
<i> MÉTROPOLE FLANDRES </i>	Maison de Cot'aidants Rue du Millenium, ZAC de la Croix Rouge 59380 SOCX	03 28 62 88 46 maisondecotaidants@apahm-asso.fr

PFR PH (suite)

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
MÉTROPOLE FLANDRES	PFR D'Hazebrouck 32 rue de Rubecque - 59190 HAZEBOURCK	03 28 41 27 29 handicap.aidant@gmail.com
	Maison des Aidants (Roubaix/Tourcoing) 339 rue du Chêne Houpline 59200 TOURCOING	06 75 50 82 62 plateformedesaidants @papillonsblancs-rxtg.org
	Maison des Aidants (Lille) 42 rue Roger Salengro - 59260 HELLEMES	03 20 34 02 55 aide-aidants@papillonsblancs-lille.org
HAINAUT	PFR du Douaisis Maison du Vélo et de la Mobilité, 1er étage 174 Place de la Gare - 59500 DOUAI	03 66 19 45 94 AidantsDouai.handicap@gapas.org
	Re'pause et Vous (Hainaut + Sambre / Avesnois) Maison des Associations, 84 rue du Faubourg de Paris - 59300 VALENCIENNES	03 74 01 09 92 plateforme.aidants-handicap @apf.asso.fr
	Un Temps Pour Soi (Cambrésis) 1 allée des Coquelicots - 59161 NAVES	06 49 46 33 49 repit.cambresis@ladapt.net
OISE	PFR de Beauvais / Clermont 4 rue Pierre Chardeaux - Tour Harmonie 60000 BEAUVAIS	06 25 71 27 23 plateforme.repit@unapei60.org
	PFR de Compiègne / Noyon 284 avenue du Général de Gaulle 60280 VENETTE	03 64 60 00 06 plateforme.repit.compiègne @nouvelleforge.com
	PFR de Creil / Senlis Les Marches de l'Oise, Bâtiment Madrid, 100 rue Louis Blanc - 60160 MONTATAIRE	03 64 60 00 06 plateforme.repit.compiègne @nouvelleforge.com
PAS-DE-CALAIS	Le Répit des Aidants 1601 bd des Justes, EHPAD la Roselière 62100 CALAIS	03 62 61 51 44 / 06 34 41 77 21 lerepitdesaidants@afapei.org
	PFR de Boulogne-sur-Mer 71 bd Daunou - 62200 BOULOGNE-SUR-MER	03 21 83 92 80 pfrph@apei-boulogne.fr
	Un Temps Pour Soi (Montreuillois) 2 rue du Trou au Loup - 62600 BERCK	06 73 67 46 81 pfr-ph.untempspoursoi@apei-gam.fr
	Elsaa Audomarois 127 rue de Dunkerque - 62500 SAINT-OMER	06 70 73 70 35 plateforme.elsaa@apei-saint-omer.fr
	PFR ESSRA de Béthune 82 rue Faidherbe - 62400 BETHUNE	03 74 05 03 65 contact@essra.fr
	PFR EMAA Lens-Hénin Résidence les Charmes, Bd Jean-Moulin 62253 HENIN-BAUMONT	03 21 20 00 66 plateformeemaa@apei-henin.com
	Plateforme des Aidants de l'Arrageois et du Ternois 8 rue de Grigny - 62000 ARRAS	03 21 23 48 88 PFR-PH.arras@apei-gam.fr

Territoire	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
SOMME	PFR d'Abbeville 10 bd de la République - 80100 ABBEVILLE	03 65 17 02 64 pfrabbeville@nouvelleforge.com
	Un Instant de Répit 84 Cité Esnault Pelterie - 80000 AMIENS	07 86 63 24 59 repit.amiens@ladapt.net

MSS

Pour trouver la maison sport santé la plus proche de chez vous, allez sur le site :

National : www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sportsante-les-plus-proches-de-chez-vous-389

Régional : www.maisons-et-poles-de-sante.com/maison-sport-sante/haut-de-france/

LES ASSOCIATIONS

Pour Répondre aux directives gouvernementales, ces associations travaillent actuellement sur un regroupement vers France SEP.

Associations de patients AFSEP (www.afsep.fr)

Région	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
NORD	AFSEP - Délégation Nord M. Martel	06 77 82 03 73 alain.martel@afsep.fr
	AFSEP - Délégation Nord Mme Santiago	03 27 81 5299
OISE	AFSEP - Délégation Oise M. Michelino	06 08 66 05 68 pierre.michelino@afsep.fr
PAS-DE-CALAIS	AFSEP - Délégation Pas-de-Calais Mme Poidevin	06 84 11 07 28 madeleine.poidevin@afsep.fr
	AFSEP - Délégation Pas-de-Calais Mme Feutry	06 60 71 64 75 laurence.feutry@afsep.fr
	AFSEP - Délégation Pas-de-Calais Mme Lederle	06 43 04 45 85 karine.lederle@afsep.fr
SOMME	AFSEP - Délégation Somme Mme Beaurain	06 13 77 71 92 elisabeth.beaurain@afsep.fr
AISNE	AFSEP - Délégation Aisne Mme Nonnotte	06 84 61 25 34 catherine.nonnotte@afsep.fr

Contacts régionaux ARSEP (<https://www.arsep.org>)

Région	Centre / Adresse	Téléphone / Mail
AISNE	ARSEP « Solidaire En Pelotons » Jean François Canoine Délégué consultant	06 83 93 64 71 jean-francois.canoine@laposte.net
NORD	ARSEP « Solidaire En Pelotons » Laurent Tricot	06 77 82 03 73 familletricot@wanadoo.fr
OISE	ARSEP « Solidaire En Pelotons » Marie-Pierre Bergeret	03 47 52 07 98 pbsep@aol.fr

La Ligue contre la SEP (www.ligue-sclerose.fr) : correspondants et patients experts

Centre	Nom / Adresse	Téléphone / Mail
LES PATIENTS EXPERTS SEP	Département Nord Mathilde Bijok	06 11 28 56 33 mbijok@lfsep.fr
	Département Nord Nathalie Dumez	06 51 23 10 85 ndumez@lfsep.fr
	Département Pas-de-Calais Mélissa Salé	06 58 73 50 63 msale@lfsep.fr
	Département Pas-de-Calais Philippe Lambert	06 69 27 50 10 plambert@lfsep.fr
	Département Somme Stephan Cuyle	06 72 23 88 96 scuyle@lfsep.fr
CORRESPONDANTE AIDANTE	Département Pas-de-Calais Mme Josiane Astolfi	06 10 45 5492 astolfijosiane@gmail.com
CORRESPONDANTES NORD	Mme Dominique Vigne	06.07.49.77.24 dvigne.liguesep@gmail.com
	Mme Béatrice Dieumegard	06 14 53 90 33 liguesep59.beatrice@gmail.com

Ensemble SEP possible - Association Locale

Nom / Adresse	Téléphone / Mail	Site internet
Ensemble SEP Possible M. Masset 2 Rue Saint Gilles 59 140 DUNKERQUE	06 79 25 28 12 masset.pierre@wanadoo.fr ensemblesepossible@gmail.com	http://ensemblesepossible.free.fr/index.html

LES AUTEURS DE CE GUIDE :

AL-KHEDR Abdullatif, Neurologue, praticien hospitalier CHU d'Amiens

BLANCHARD-DAUPHIN Anne, Médecin spécialisé en médecine physique et de réadaptation, chef de service, Centre Expert de Lille

DONZE Cécile, Médecin spécialisé en médecine physique et de réadaptation, chef de service GHICL

HAUTECŒUR Patrick, Neurologue, praticien hospitalier chef de service GHICL, Doyen de la Faculté de médecine et de maïeutique de Lille

KRISELER Marine, Infirmière de PARC-SeP

LE GALLES Domitille, Chargée de formation, Cerfep/Carsat Nord-Picardie

LEMAIRE-DESREUMAUX Sylvie, Coordinatrice de PARC-SeP

MARTEL Alain, Délégué de l'AFSEP

RUCKEBUSCH Lucie, Documentaliste Cerfep/Carsat Nord-Picardie

SIRET Maïlys, Stagiaire Master "Coordination de trajectoire de santé"

VERMERSCH Patrick, Neurologue, Professeur Universitaire CHU de Lille

Ce guide a été réalisé par



Avec la participation du **CHU de Lille**, du **CHU d'Amiens**, du **GHICL**, de l'**AFSEP** et du **PARC-SeP**



Et le soutien financier de l'**ARS Hauts-de-France**

