

# MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

---

Programme Synergie Mouvement  
pour comprendre, s'adapter et agir



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Programme **Synergie Mouv**

---

Le programme d'éducation thérapeutique Synergie Mouv vous aide à mieux connaître la maladie de Parkinson et ses traitements, à développer vos propres stratégies d'adaptation, et à renforcer votre pouvoir d'agir.

## **Partenariat et autonomie**

Cette approche de soutien à l'auto-gestion s'adapte à vos besoins et contribue à améliorer votre motivation et votre bien-être au quotidien. Elle repose sur le dialogue, l'écoute et la valorisation de vos propres ressources.

C'est dans cet esprit de partenariat que l'équipe de l'Unité des troubles du mouvement a conçu le programme Synergie Mouv.

## **+ > INFO**

Le programme Synergie Mouv s'intègre dans une étude menée par le Service de neurologie des HUG ayant pour objectif d'évaluer l'impact de l'éducation thérapeutique sur la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Si vous décidez d'y participer, il vous sera demandé de signer un formulaire de consentement et de remplir des questionnaires au cours du programme.

Plus d'infos sur l'étude : ➡ url à venir

## Pour qui ?

Le programme Synergie Mouv s'adresse à toute personne atteinte de la maladie de Parkinson, dès le diagnostic, que votre suivi médical se déroule ou non aux HUG, sur prescription par un ou une neurologue des HUG. Avant l'inscription, parlez-en avec votre neurologue ou votre médecin traitant. Les rendez-vous se prennent par téléphone ou par email (voir Informations pratiques).

## Quels objectifs ?

Ce programme vise à partager des connaissances et des compétences au travers de séances individuelles et collectives autour de plusieurs thématiques :

- ▶ la compréhension et la gestion de la maladie et de ses traitements
- ▶ les possibles difficultés cognitives (mémoire, attention, etc.) et émotionnelles
- ▶ l'amélioration de l'humeur, de la motivation, de l'estime de soi et de l'autonomie
- ▶ le renforcement des capacités d'adaptation et de gestion du stress
- ▶ les options de traitements pharmacologiques et non pharmacologiques
- ▶ les ressources disponibles selon vos besoins.

## Par qui ?

Le programme est mené par une équipe multidisciplinaire composée d'une infirmière spécialisée, un ou une neuropsychologue, un ou une psychologue psychothérapeute et un ou une neurologue.

## Comment se déroule le programme ?

Après votre inscription, une consultation médicale est organisée avec un ou une neurologue des HUG pour un bilan, suivi d'un entretien avec l'infirmière spécialisée pour :

- ▶ définir vos besoins et objectifs
- ▶ construire votre programme personnel.

Ensuite, selon votre programme personnalisé, vous participez à une ou plusieurs séances avec :

- ▶ une infirmière spécialisée
- ▶ un ou une psychologue
- ▶ un ou une neuropsychologue.

La durée, le nombre et le type de séances sont adaptés à chaque personne. Toutes les séances ont lieu à l'Unité des troubles du mouvement (voir Informations pratiques).

À la fin du programme, un bilan est réalisé avec l'infirmière spécialisée, ainsi qu'avec la ou le neurologue.

Chaque personne vit la maladie à sa façon et se pose des questions différentes. Les points ci-dessous aident l'équipe du programme à identifier les éléments qui sont importants pour vous.

### **Ce que j'aimerais comprendre**

- ☐ La maladie et ses traitements.
- ☐ Les effets de la maladie sur la concentration et la mémoire.
- ☐ Les modifications émotionnelles que je ressens.
- ☐ La gestion des fluctuations motrices et non-motrices.

### **Ce que j'observe**

- ☐ Mes symptômes ou traitements impactent mes activités.
- ☐ Ma mémoire, mon attention ou mon organisation sont mises à l'épreuve.
- ☐ Le stress, l'isolement ou la perte de motivation me préoccupent.
- ☐ J'ai parfois du mal à exprimer et à vivre mes émotions.

### **Ce qui pourrait m'aider**

- ☐ Des outils pour mieux comprendre et anticiper les effets de la maladie et ses traitements.
- ☐ Apprendre à gérer les changements cognitifs (attention, mémoire, motivation).
- ☐ Un accompagnement pour mieux vivre les impacts émotionnels de la maladie.
- ☐ Des stratégies pour faciliter mon quotidien.

# Informations pratiques

## Contact et inscription

☎ 079 553 70 02

le lundi de 13h à 16h et le jeudi de 9h à 12h

✉ [synergiemouv@hug.ch](mailto:synergziemouv@hug.ch)

## Facturation

Les consultations du programme sont remboursées dans les prestations de l'assurance maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais à charge).

### Unité des troubles du mouvement

Bâtiment Prévost  
Rue Gabrielle-Perret-  
Gentil 4  
1205 Genève

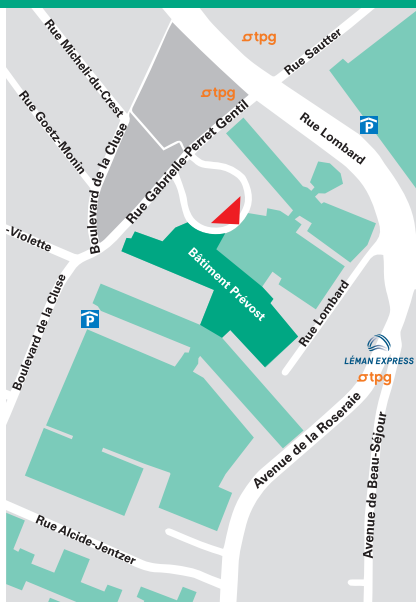
### Accès

Bus 1, 5, 7 et 91,  
arrêt « Hôpital »

Bus 3, arrêt « Claparède »  
Léman Express, arrêt  
« Genève-Champel »

### Parkings

H-Cluse et Lombard



*Ce dépliant a été réalisé par l'Unité des troubles du mouvement, avec la collaboration de la Direction de la communication.*