SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

FICHE PRATIQUE

Préparer son dossier MDPH

La MDPH évalue les conséquences du handicap dans la vie quotidienne. L'objectif n'est pas seulement de présenter un diagnostic, mais d'expliquer concrètement ce que les difficultés entraînent dans la vie personnelle, sociale, scolaire ou professionnelle.

À quoi sert la MDPH ?

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) est le point d'entrée pour différentes demandes liées au handicap. Selon la situation, une personne peut notamment demander une reconnaissance, des prestations, une carte mobilité inclusion, une orientation ou des aides adaptées.

Quelles demandes peuvent être concernées ?

- ☐ Allocation aux adultes handicapés (AAH)
- ☐ Prestation de compensation du handicap (PCH)
- ☐ Carte mobilité inclusion (CMI)
- ☐ Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH)
- ☐ Orientation professionnelle ou vers un établissement/service
- ☐ Autre demande :

Les documents à préparer

- ☐ Formulaire MDPH en vigueur
- ☐ Comptes rendus médicaux utiles
- ☐ Documents concernant les dispositifs médicaux ou aides déjà utilisés
- ☐ Certificat médical demandé par la MDPH, complété par un professionnel de santé
- ☐ Ordonnances et traitements actuels si pertinents
- ☐ Documents complémentaires justifiant les besoins, lorsque nécessaire

Le plus important : décrire le quotidien

Évitez de vous limiter à une liste de diagnostics. Décrivez ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire, la fréquence des difficultés, le temps nécessaire, l'aide d'une autre personne et les conséquences après l'effort.

Domaine	À préciser concrètement
Mobilité	Déplacements, station debout, escaliers, sorties, besoin d'accompagnement, récupération
Repas / nutrition	Temps consacré aux repas, tolérance alimentaire, hydratation, nutrition entérale éventuelle
Hygiène / habillage	Gestes difficiles, douleurs, fatigue, besoin d'aide
Vie domestique	Courses, ménage, cuisine, linge, organisation du domicile
Travail / études	Absentéisme, pauses, rythme, concentration, adaptations nécessaires
Vie sociale	Sorties limitées, annulations, déplacements, isolement, besoin d'accompagnement

Document d'information et d'accompagnement. Ce document ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un avis médical personnalisé.

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

Comment parler d'une maladie invisible ?

Une personne peut avoir peu de signes visibles et pourtant être fortement limitée. Il est utile d'expliquer les fluctuations, les crises, la fatigue après un effort et le besoin de récupération.

Plutôt que : « Je suis très fatigué(e). »	→ **Préciser :** « Après ..... minutes d'activité, j'ai besoin de ..... pour récupérer. »
Plutôt que : « J'ai des douleurs. »	→ **Préciser :** « Les douleurs apparaissent ..... fois par semaine et limitent ..... . »

Mon projet de vie — notes à préparer

Ce que je souhaite pouvoir faire ou retrouver :

Ce qui m'empêche actuellement de le faire :

Les aides dont j'ai besoin :

Les adaptations qui pourraient améliorer mon quotidien :

Ce qui se passe lors des périodes d'aggravation :

Checklist avant l'envoi

- ☐ Mes demandes sont clairement identifiées.
- ☐ Le certificat médical est complet et récent selon les exigences en vigueur.
- ☐ Mes comptes rendus importants sont joints.
- ☐ J'ai décrit mes difficultés dans la vie quotidienne, pas seulement mes diagnostics.
- ☐ J'ai expliqué les aides humaines, techniques ou aménagements dont j'ai besoin.
- ☐ J'ai conservé une copie de mon dossier et des pièces transmises.

À retenir : la situation doit être décrite telle qu'elle est réellement vécue, y compris les jours difficiles et les fluctuations. Ne minimisez pas vos difficultés, mais ne les exagérez pas non plus : donnez des exemples concrets et vérifiables.

Document d'information et d'accompagnement. Ce document ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un avis médical personnalisé.