

## Blëtz asbl:

«Aidons le grand public à mieux repérer les signes avant-coureurs de l'AVC»



*Chantal Keller est la présidente de l'association Blëtz (Lëtzebuurger Associatioun fir Bertraffener vun engem Hireschlag) qui vient en aide aux personnes concernées par un accident vasculaire cérébral au Luxembourg. Cette asbl a été créée il y a 3 ans. Rencontre.*

*Céline Buldgen*

### Une asbl engagée

Blëtz asbl est l'un des membres fondateurs de l'asbl Sport-Santé ([www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)) dont le projet vise notamment à soutenir au Luxembourg la promotion de l'activité physique comme adjuvant thérapeutique suite à une maladie ou un accident. L'association est aussi membre du Conseil Supérieur des Personnes Handicapées (CSPH) qui est un organe consultatif de la ministre de la Famille et de l'Intégration. Récemment, Blëtz asbl s'est associée à l'asbl Info-Handicap ([www.info-handicap.lu](http://www.info-handicap.lu))

et est devenue le 17<sup>e</sup> membre de la Stroke Alliance for Europe (SAFE). Notons que l'association vient d'adresser une demande de reconnaissance d'utilité publique.

### Recherche, support et prévention

L'asbl Blëtz s'est donné pour missions:

- d'apporter une aide et un soutien aux personnes victimes d'un AVC, ainsi qu'à leur famille et à leurs amis,
- de veiller à l'intégration des personnes concernées dans la société,

ainsi que d'améliorer et de faciliter leur vie et celle de leur entourage,

- de faire connaître au public les problèmes liés aux lésions cérébrales et les besoins qui en découlent,
- de favoriser la recherche médicale et scientifique afférente,
- de rechercher la coopération avec d'autres organismes publics ou privés disposés à lui accorder son soutien.

C'est pourquoi, l'association propose:

- un accueil des personnes qui ont fait un AVC, le dernier samedi de chaque mois à Bettembourg au Centre Louis Ganser (9, rue Vieille L-3284 Bettembourg, 10:00-11:30),
- des cours d'informatique, de chant et de relaxation,
- des entretiens individuels sur rendez-vous,
- un tournoi de pétanque (1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois à Mondorf) et un tournoi de jeux d'échecs,

- des activités de sensibilisation et des conférences pour le grand public et les professionnels de la santé, notamment lors la Journée mondiale de lutte contre l'AVC.

## Expertise scientifique

Le comité scientifique de Blëtz asbl est composé de neurologues, d'orthophonistes, de neuropsychologues, d'ergothérapeutes, de kinésithérapeutes spécialisés, d'un cardiologue, d'assistantes sociales, de musicologue...

*«Les représentants des associations professionnelles agissant dans les domaines de la médecine, de la réhabilitation et des soins mettent leur compétence au service de Blëtz asbl. Chaque mois, ils organisent des séances d'information et participent à des échanges à ce sujet. Leurs présentations powerpoint sont ensuite mises en ligne sur le site de notre association. En tant qu'experts, ils valident également le matériel d'information et d'éducation produit par Blëtz et collaborent avec nous sur des projets à visée éducative ou scientifique d'un intérêt commun.»*, note Chantal Keller.

## Prévention: des efforts à faire

Chaque jour, 4 personnes sont touchées par un accident vasculaire cérébral au Luxembourg. Chantal Keller insiste: *«De nombreuses vies sont en jeu. Aidons le grand public à mieux reconnaître les signes avant-coureurs de l'AVC. De même, il est indispen-*

*«Toutes les personnes qui ont fait un AVC ainsi que leur famille doivent pouvoir être automatiquement prises en charge par un neuropsychologue.»*

**Chantal Keller**

## COMMENT APPROCHER UNE PERSONNE ATTEINTE D'UNE LÉSION CÉRÉBRALE À L'HÔPITAL ET DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le Dr Jill B. Taylor est une neurologue américaine qui a été victime d'un AVC il y a plusieurs années. Pour sensibiliser les professionnels de la santé et le grand public dans la manière de se comporter en présence d'une personne atteinte d'une lésion cérébrale, elle a écrit un ouvrage intitulé «Mit einem Schlag» («D'un seul coup») édité par la maison d'édition Knauer Mens Sana. Quelques extraits de ce livre ont été publiés dans la brochure d'informations de Blëtz asbl:

### Appels urgents – A l'hôpital:

- Rapprochez-vous de moi, parlez lentement et distinctement.
- N'hésitez pas à répéter vos paroles, considérez-moi comme un débutant en route pour apprendre.
- Faites attention aux messages que me renvoient votre corps et votre visage.
- Regardez-moi dans les yeux; j'habite mon corps, il suffit de m'y chercher. Encouragez-moi.
- Touchez-moi avec prudence et acceptez ce lien physique.
- Protégez mon potentiel en énergie en supprimant ces sources dévoratrices comme la radio, la télé ou des visiteurs énervés. Limitez vos visites à 5 minutes.
- Servez-vous du toucher pour me faire appréhender le monde comme le fait le nourrisson que je suis redevenu.
- Faites confiance aux capacités de progression intellectuelle de mon cerveau.
- Soignez le lien avec ma famille, mes amis et mes connaissances. Affichez leurs cartes d'encouragement et leurs photos à des endroits bien visibles pour moi.
- Aimez-moi comme je suis maintenant, en ce moment même.

### Appels urgents – La vie de tous les jours:

- Je ne suis ni bête ni sourd, je suis blessé. Respectez-moi et n'élevez pas votre voix, s'il vous plaît.
- Restez patient lors de mon apprentissage, à la 20<sup>e</sup> séance comme à la première.
- A chaque fois que je me sens plein d'énergie, stimulez mon cerveau pour me permettre de nouveaux apprentissages; mais attention, même les moindres efforts me fatiguent et m'épuisent.
- Faites confiance à ma détermination à m'entraîner, même si ce n'est ni à votre rythme, ni avec vos compétences.
- Posez-moi des questions ouvertes à réponses multiples; évitez les questions fermées à oui/non.
- Adressez-vous directement à moi sans parler à autrui de moi.
- Encouragez-moi. Comptez sur ma complète guérison, même si elle prendra 20 ans.
- S'il vous plaît, ne terminez pas mes phrases et ne complétez pas les mots que je peine à trouver. Je dois entraîner mon cerveau.
- Acceptez que j'exagère parfois ma capacité à comprendre, en passant à côté de la réalité.
- Aimez-moi comme je suis maintenant, à ce moment-même. Ne me demandez pas d'être comme je fus autrefois. Mon cerveau a changé.
- Tenez compte du fait que ce sont peut-être les médicaments qui me fatiguent ou qui m'empêchent de me sentir identique à moi-même.
- Félicitez-moi pour tous mes petits succès, cela m'encouragera.



«Trente personnes consultent régulièrement notre site Internet - disponible en version luxembourgeoise, française et allemande – afin de s’informer en lisant des articles. Notre page Facebook possède actuellement 340 membres.»  
**Chantal Keller**

les médias, notre équipe se rend régulièrement dans des classes de l’enseignement secondaire pour informer au maximum les jeunes des risques de faire un AVC suite à une hypertension artérielle, à une consommation de drogues (cannabis, ecstasy)... Il est primordial de faire de la prévention auprès de la population, et surtout d’insister auprès des jeunes qui n’ont pas toujours conscience des risques qu’ils encourent plus tard.», souligne Chantal Keller.

### L'ÉQUIPE DE BLÈTZ ASBL

- Présidente: Chantal Keller
- Secrétaire: Josette Wirion-Schmit
- Trésorier: Guy Frantzen
- Membres du comité: Marc Schommer, Claudia Heiderscheid-Landa, Karin Magar, Laurent Van Goidsenoven

«Certains jours, il arrive que trois personnes m’appellent pour me donner leur témoignage ou poser des questions. Faut de moyens financiers, Blëtz asbl ne dispose ni d’une secrétaire, ni d’une psychologue capables de prendre en charge les appels et de relayer les personnes auprès des services/professionnels de la santé compétents. Actuellement, notre équipe est composée uniquement de bénévoles concernés de près ou de loin par l’AVC.», précise Chantal Keller.

sable de l’informer de la nécessité de noter l’heure du début des symptômes et d’appeler immédiatement l’ambulance pour transférer la personne dans une Stroke Unit endéans les 3 heures.»

«Nous envisageons de réaliser ultérieurement un clip vidéo de sensibilisation en version luxembourgeoise, anglaise et française qui permettrait aux gens de reconnaître rapidement les premiers symptômes de l’AVC pour réagir rapidement et adéquatement à la situation. Notre nouvelle collaboration avec la chaîne de télévision RTL pourra certainement mener à bien ce projet.», ajoute-t-elle.

S’inscrivant dans une démarche de sensibilisation et de prévention, la brochure d’informations de l’asbl Blëtz, éditée en langue allemande et française, s’est écoulée la première année en 10 000 exemplaires, la deuxième année en 30 000 exemplaires et cette année en 40 000 exemplaires. Elle donne des explications sur la définition d’un AVC, les symptômes, la manière d’approcher et d’aborder une personne qui a eu un AVC, la liste des activités que l’association propose...

«Par ailleurs, outre notre volonté d’être de plus en plus présents dans

### Un projet futur

«Certains patients ont des besoins spécifiques après un AVC et ne peuvent plus rester à domicile. Ils doivent donc pouvoir avoir accès à des soins intensifs dans une institution adaptée. Or, aujourd’hui, ces patients sont directement placés en maison de retraite. Parfois même à l’âge de 31 ou 41 ans. C’est un désastre. D’autres patients ne récupèrent pas l’entièreté de leurs capacités physiques et mentales après un an de rééducation fonctionnelle et de réadaptation neurologique au RehaZenter, et doivent se résoudre à ne plus conduire ou à ne plus travailler. Elles s’isolent de plus en plus. Le risque de dépression est omniprésent. Je suis convaincue de la nécessité de créer une institution conçue pour recevoir en cours de journée des personnes victimes d’un AVC. Et qui, après avoir suivi une année de réadaptation au RehaZenter prévue par le Gouvernement, ressentiraient le besoin de passer du temps avec d’autres personnes concernées. Pour ainsi suivre des traitements médicaux (kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie...) et des activités pour amé-

liorer leurs capacités fonctionnelle et cognitive. C’est un projet d’envergure qui demandera du temps pour se concrétiser», explique Chantal Keller. ■

**Coordonnées**  
**Blëtz asbl**  
**info@bletz.lu**

Sources:  
 - D’après l’interview de Chantal Keller, Présidente de Blëtz asbl  
 - <http://bletz.lu>