

2022

Chaque jour 4 personnes ont un AVC
au Luxembourg - 112 - Temps = Cerveau



Blëtzt a.s.b.l.

Association luxembourgeoise pour concernés d'un accident vasculaire cérébral

**Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale
la Grande-Duchesse Héritière**

Courrier : **BLËTZ a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Administration : 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg Tél. : 26 51 35 51 - 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Stroke Alliance For Europe
The Stroke Patient Voice in Europe



Préface de Son Altesse Royale la Grande-Duchesse Héritière



© Maison du Grand-Duc / Sophie Margue

Je suis heureuse et fière de pouvoir soutenir l'a.s.b.l. « Blëtz » par mon Haut Patronage.

L'association contribue de façon significative à l'information et à la sensibilisation par rapport aux accidents vasculaires cérébraux (AVC). De plus, elle offre à tous les concernés le support nécessaire afin de recevoir l'aide et les soins dont ils ont besoin.

Dans le contexte difficile que nous vivons actuellement, l'engagement quotidien de « Blëtz » ne fait que gagner en importance, surtout pour les personnes en situation de handicap qui sont d'autant plus isolées par la pandémie.

La crise sanitaire actuelle focalise notre attention et nous inquiète à juste titre. Il ne faut cependant pas qu'elle éclipse d'autres maladies graves qui continuent à sévir. Une prise en charge rapide après un AVC est cruciale pour réduire les risques de décès ou de séquelles. Beaucoup de personnes hésitent à consulter dans ce contexte sanitaire chargé, il est donc d'autant plus important d'assurer une bonne prévention et de bien informer la population des symptômes possibles. Voilà un beau défi à relever auquel « Blëtz » apporte une très belle et importante contribution.

Stéphanie
Grand-Duchesse Héritière
de Luxembourg

Préface Chantal Keller



© Raymond Clement

Chers membres,

C'est une grande joie pour nous de pouvoir vous accueillir à nouveau et de vous présenter notre programme pour l'année 2022.

Nous vous proposons plusieurs rendez-vous mensuels. À partir d'avril, nous vous invitons à nouveau à notre traditionnelle Porte ouverte, qui aura lieu désormais dans le Centre culturel à Huncherange.

Nos membres auront également la possibilité de participer à des activités sportives organisées au Rehazenter.

De même, nous sommes ravis de pouvoir organiser à nouveau notre traditionnel jeu de pétanque.

Comme vous pouvez le constater, nous vous offrons de nombreuses possibilités pour redevenir actifs.

Nous nous réjouissons de votre soutien et nous avons besoin de votre soutien : si vous n'êtes pas encore membre de Blëtz, nous vous encourageons par ce biais à nous rejoindre.

Veuillez noter que la participation à toutes les activités n'est possible qu'avec un certificat de vaccination Covid 19 en cours de validité.

Blëtz remercie pour leur soutien: Monsieur Laurent Zeimet, Maire de la Commune de Bettembourg; Monsieur Alexis Lion, Chargé de Direction, FLASS; Dr. Gaston Schütz, Directeur général, Rehazenter; Messieurs Xavier Masson, Olivier Hanus et Aurélie Soutmons-Renglet, Physiothérapeutes, ainsi que Back to Sport; Monsieur Paul Vitali, Président, « Carreau boules » et Monsieur Steve Reckel, Maire de la Commune de Mondorf-les-Bains.

Chantal Keller
Présidente

Team Blëtz



De gauche à droite: Laura May, Tessy Vandermerghel, Pierre Berger, Yasmine Silbereisen, Malou Wagner, Karin Magar-Klein, Chantal Keller, Nicole Backes-Walesch, Audrey Speitel, Raoul Klapp, Claudine Muno

L'équipe de Blëtz se compose de **concernés**, de **familles** et d'**amis**.

L'ambassadrice **Claudine Muno** et l'ambassadeur **Pitt Koeller**

Le Comité comprend la présidente, **Chantal Keller**, la vice-présidente, **Malou Wagner**, le secrétaire du comité, **Pierre Berger**, la trésorière, **Nicole Backes-Walesch**, les membres du comité, **Karin Magar-Klein**, **Yasmine Silbereisen** et **Laura May**.

Le webmaster, **Raoul Klapp**, la secrétaire générale **Audrey Speitel** et l'employée administrative, **Tessy Vandermerghel**.

Courrier : **BLËTZ a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg
Administration : 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg Tél.: 26 51 35 51 - 621 88 00 88
info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn
CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Comité scientifique de Blëtz a.s.b.l.

Qu'est-ce un « comité scientifique » ?

Le comité scientifique réunit les représentants des associations professionnelles impliqués dans la prise en charge des patients atteints d'un AVC. En tant qu'experts ils valident le matériel d'information mis à disposition par Blëtz a.s.b.l. Avec leur savoir ils aident à exposer les projets éducatifs et scientifiques de Blëtz lors des « Portes Ouvertes ». Comme représentants d'organisations du métier ils ne sont pas éligibles dans le conseil d'administration de Blëtz a.s.b.l. (à l'exception des experts retraités). Afin de garantir une indépendance des deux parties une collaboration avec Blëtz a.s.b.l. est strictement consultative et exclut toute relation à leurs activités professionnelles. Détails sur : www.bletz.lu

Porte ouverte

Centre culturel de Huncherange



(Accès pour personnes à mobilité réduite. Grand parking)

AVC : les gestes qui sauvent - Appelez le 112

Reconnaître les signes de l'AVC est le meilleur moyen d'obtenir une aide médicale rapide.

Chaque minute de perdue fait perdre au patient **1,9 million de neurones** pouvant affecter la parole, la motricité, la mémoire et bien plus de fonctions cérébrales. Apprenez à distinguer autant de signes d'AVC que possibles pour le reconnaître rapidement et sauver ainsi une vie. Act FAST ! (Agissez vite !)

F.A.S.T:

F: Face = visage : Demandez au patient de sourire. Le sourire est-il asymétrique ?

A: Arms = bras : Demandez-lui de lever les deux bras. Un des deux bras tombe ?

S: Speech = parole : Faites-le parler ou répéter une phrase simple. A-t-il du mal à parler ou à articuler ?

T: Time = temps : Si le patient présente l'un de ces signes, appelez immédiatement le 112 !!!

Informations importantes pour les secours :

- Heure exacte du début des symptômes
- Antécédents médicaux et traitement actuel

Entretemps :

- Dégagez les voies respiratoires!
- Évitez toute alimentation solide ou liquide!



L'accident vasculaire cérébral

L'accident ischémique transitoire (AIT) = une alerte

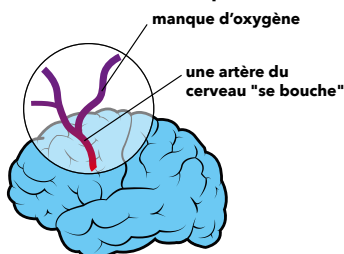
L'AIT (diminution de perfusion transitoire d'une région cérébrale) ou « petit » accident vasculaire peut durer entre quelques secondes et 24 heures au maximum. Il ne doit pas être minimisé car il est souvent

précurseur d'un accident vasculaire cérébral plus grave. Un patient victime d'un tel AIT doit être traité avec le même degré d'urgence dans une unité neuro-vasculaire que celui victime d'un accident plus grave.

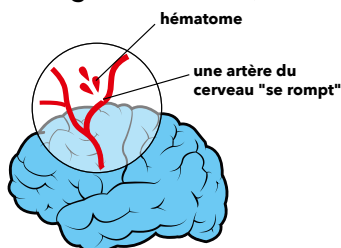
L'accident vasculaire cérébral

On distingue deux types d'accidents vasculaires cérébraux :

Accident ischémique (80%)



Hémorragies cérébrales (10-15%)



L'accident vasculaire cérébral est dû, soit à l'obstruction d'un vaisseau à destinée cérébrale par un caillot (85-90%), soit à la rupture d'un vaisseau intracérébral (10-15% des cas). La diminution d'apport sanguin vers une région cérébrale, ou la compression de cette région par du sang, entraîne son dysfonctionnement, ce qui conduit le plus souvent à un déficit clinique brutal.

Les maladies vasculaires cérébrales sont la troisième cause de mortalité et la cause principale de handicap au Grand-Duché. Dans notre pays, on compte en moyenne 4 accidents vasculaires cérébraux par jour.

Le facteur le plus important dans le traitement aigu de l'accident vasculaire céré-

Les symptômes les plus fréquents sont :

STROKE SYMPTOMS: WOMEN VS. MEN

By American Heart Association News

Men and women share a common set of stroke symptoms. But women also can experience more subtle warning signs.

WOMEN	Men and women	MEN
Face drooping		Face drooping
Arm weakness		Arm weakness
Speech difficulty		Speech difficulty
Vision problems		Vision problems
Trouble walking or lack of coordination		Trouble walking or lack of coordination
Severe headache without a known cause		Severe headache without a known cause
General weakness		
Disorientation & confusion or memory problems		
Fatigue		
Nausea or vomiting		

Sources: American Stroke Association, Gender Medicine, Journal of Neuroscience Nursing
Published May 31, 2019 | © 2019 American Heart Association, Inc.

bral est le transfert très rapide dans une unité neurologique hospitalière spécialisée, appelée Unité Neurovasculaire Aiguë ou Stroke Unit.

La rapidité du transfert en Stroke Unit est primordiale car la réouverture d'un vaisseau sanguin intracérébral (thrombolyse) ne peut généralement être effectuée qu'endéans les trois premières heures.

Cette procédure peut considérablement limiter les dégâts causés par l'accident. De plus, une récurrence de second accident vasculaire cérébral, ainsi que de nombreuses complications, peuvent aussi être évitées en Stroke Unit.



Dr. Jill B. Taylor : « D'un seul coup »

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 désireux d'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.
 - Économisez mon énergie en me protégeant de tout ce qui pourrait m'épuiser inutilement, 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, avec mes amis et mes connaissances
- Restez patient lors de mon apprentissage, à la 20ème 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 auxquelles on peut répondre par oui ou par non.
 - Adressez-vous directement à moi, ne parlez pas de moi à autrui comme si je n'étais pas là.
 - Encouragez-moi. Comptez sur ma complète guérison, même si elle prendra vingt 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.

APPELS URGENTS – LA VIE DE TOUS LES JOURS :

- Je ne suis ni bête ni sourd, je suis blessé. Respectez-moi et n'élèvev pas votre voix, s'il vous plaît.

Nous remercions Madame Barbara Plückhahn de la maison d'édition Knaur Mens Sana pour la permission d'utiliser les extraits du livre Dr. Jill B. Taylor : « D'un seul coup ».

Les conseils du magazine « Apotheken Umschau » pour mieux gérer son quotidien après l'AVC

Voici quelques tuyaux pratiques :



© SAFE

- Exercez les muscles de votre visage devant le miroir : Gonflez vos joues, faites glisser l'air d'une joue vers l'autre, tirez la langue, montrez les dents, souriez, éclatez de rire, faites la moue, froncez les sourcils.
- Tenez-vous droit pendant les repas.
- Les conseils suivants peuvent vous aider pour mieux gérer les repas: Ne recouvrez pas la table d'une nappe, mais fixez plutôt un support antidérapant en-dessous des objets qui risquent de vous échapper. Pour boire, vous pouvez vous servir d'un gobelet avec un couvercle à bec. Vous pouvez également utiliser des couverts avec des poignées antiglis et plus épaisses.
- Pour faciliter les soins corporels, posez un tabouret dans la cabine de douche pour vous permettre de vous asseoir pendant que vous prenez votre douche. Un peignoir en

tissu-éponge peut vous aider pour vous essuyer.

- Habillez d'abord le côté invalide. Pour vous dévêtir, commencez avec le côté valide. Choisissez des chaussures ayant une ouverture assez large et si possible avec des fermetures velcro. Attention : Vous risquez les accidents si vous mettez des chaussures avec des semelles en caoutchouc, qui accrochent plus facilement.
- Vous risquez également de trébucher sur les tapis. Arrangez votre appartement pour que vous ne soyez pas gêné par les meubles ou les objets de décoration.
- Est-ce que vous souhaitez rester mobile malgré l'AVC ? Consultez votre médecin pour vous renseigner sur la possibilité de reprendre le volant. Il est également possible d'adapter et de réaménager son véhicule.

Nous remercions Simone Herzner de nous avoir accordé la permission de reproduire ces extraits de l'« Apotheken Umschau ». Vous trouverez d'autres informations en suivant le lien <http://www.apotheken-umschau.de/Schlaganfall>.

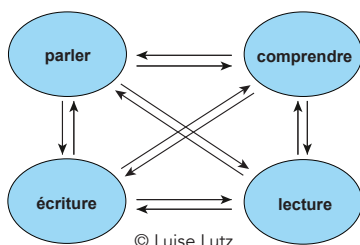


© SAFE

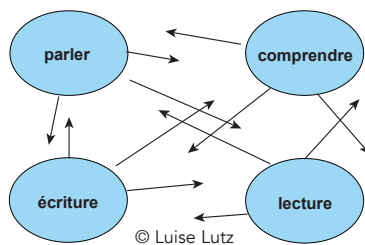
Une introduction et une définition de la terminologie de l'aphasie

L'aphasie est un trouble du langage acquis qui est dû dans 80% des cas à un accident vasculaire cérébral.

Les quatre modalités travaillent indépendamment, mais de manière synchrone



Synchronicité perturbée : Les modalités ne coopèrent plus



30% des patients qui font un premier AVC ont une aphasie. Un tiers des patients guérissent de l'aphasie et les troubles du langage se normalisent après 4 semaines. Ce délai passé, une amélioration spontanée de la fonction du langage devient de plus en plus difficile. Après 6 mois, 44% des patients ne montrent plus de symptômes d'aphasie. On peut différencier entre 4 syndromes standards d'aphasie qui se distinguent de par leurs signes et de par leur apparition.

L'aphasie de Broca

Les personnes atteintes d'une aphasie de Broca utilisent des phrases courtes et simples ou juxtaposent des mots avec un sens. Le langage ressemble à un style télégramme.

Les personnes parlent plus lentement, elles doivent faire un effort pour trouver les mots adaptés.

„ oui chien maison manger
tous les jours nourriture et puis ...
faire pipi ... oui ... ”

L'aphasie de Wernicke

Les personnes avec une aphasie de Wernicke font des phrases complexes et longues en paraphasant et parfois même en jargonnant. On peut noter des cas graves où les concernés utilisent un langage fluide et font des phrases avec peu ou carrément sans sens. Ces personnes ont aussi des difficultés pour trouver des mots adaptés. La compréhension de ce qui est dit est fortement perturbée.

„ et puis je marche où veux que marcher.
et puis travail oui pour chanter. et si elles
font et puis ça chuite ”

L'aphasie amnésique

Ce trouble du langage est la forme la plus légère. Les concernés ont du mal à

trouver des mots pour désigner des objets et cherchent à faire des périphrases. Ainsi ils cherchent des mots identiques pour renommer les mots (par exemple fleur au lieu arbre) ou s'arrêtent de parler.

„et puis la voiture est venue l'ambulance et l'homme eh le médecin a dit je dois aller à l'hôpital ma ma femme m'accompagne”

L'aphasie globale

L'aphasie globale est la forme la plus grave de l'aphasie. L'expression verbale est pratiquement nulle et les troubles de compréhension sont très importants.

Souvent les concernés n'émettent que des mots isolés sans sens qu'elles répètent.

„Daaaadaadaa mon chien dada ...”

La dysarthrie

La dysarthrie est définie comme un trouble de la réalisation motrice de la parole, secondaire à des lésions du système nerveux central et/ou périphérique.

Tous les muscles participant à l'articulation sont concernés comme les muscles respiratoires, les muscles de la glotte, les muscles de la langue ou encore des lèvres. Ceci peut entraîner une perturbation de l'articulation, de l'élocution, de l'accentuation ou encore de l'intonation.

Les personnes atteintes d'une dysarthrie parlent lentement et elles doivent faire des efforts pour s'exprimer.

La compréhension n'est cependant pas perturbée chez la dysarthrie.

L'apraxie

L'apraxie de la parole est un trouble moteur au niveau de la planification et de la programmation de la parole. C'est un mécanisme qui est très complexe et très différent d'une personne à l'autre.

L'apraxie de la parole se caractérise principalement par un tâtonnement articulaire, un effort articulaire et des erreurs articulatoires avec une distorsions des sons.

Les personnes concernées cherchent à réaliser des mouvements avec les lèvres et la langue pour faire des sons correspondants. On peut également noter des phases où la parole est intacte.

La compréhension n'est pas perturbée.



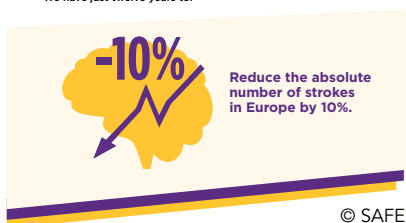
Nous remercions Silke Boden - Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe et Luise Lutz, elle a développé la thérapie populaire MODAK pour l'aphasie.

Quels sont les objectifs et les aspirations de BlëtZ ?

L'association a pour but de venir en aide aux personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC), à leurs familles et à leur entourage durant TOUS les stades de la maladie.

• Prévention

There are four overarching goals for 2030.
We have just twelve years to:



Un des objectifs principaux de l'a.s.b.l. est de **réduire le nombre absolu d'AVCs d'au moins 10%**, grâce notamment à un mode de vie sain (alimentation équilibrée, activité physique, satisfaction, surveillance de la tension artérielle et du cholestérol, arrêt du tabac).

Facteurs influençables :



Hypertension artérielle



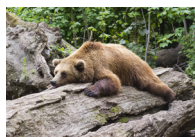
Diabetes mellitus



Tabagisme



Alimentation



Inactivité physique



Alcohol

Conjointement avec la presse écrite, la radio, la télé et les réseaux sociaux, BlëtZ a pu faire d'importants progrès en ce qui concerne la sensibilisation au sujet de l'accident vasculaire cérébral. Grâce aux multiples conférences, aux campagnes d'information au sein des écoles et au travail de communication, BlëtZ a pu toucher différentes catégories d'âge et leur permettre d'identifier les signes précurseurs d'un accident vasculaire cérébral.

Comme les années précédentes, les pharmacies vous proposent de mesurer gratuitement votre tension artérielle, en octobre 2022. Le dépliant de BlëtZ a.s.b.l. « AVC – Quel est votre risque? » est disponible en quatre langues! Vous pouvez le commander gratuitement en appelant le 621 88 00 88.

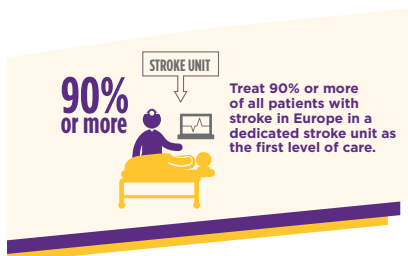
BlëtZ a.s.b.l. est membre de S.A.F.E. (Stroke Alliance for Europe) depuis 2016 et profite ainsi d'un droit de codécision sur tous les sujets importants en termes d'accidents vasculaires cérébraux. Nous nous engageons pour une baisse du nombre d'AVC et pour la meilleure thérapie possible pour les concernés, avec l'aide de 35 pays européens.

Nous participons régulièrement avec la présidente de BlëtZ a.s.b.l., Chantal Keller et avec la neurologue, Dr Monique Reiff (CHL) à des colloques scientifiques et à des réunions internationales afin de rester informés quant aux dernières évolutions de la recherche.

Quels sont les objectifs et les aspirations de Blëtz ?

OBJECTIFS GLOBAUX DE SAFE

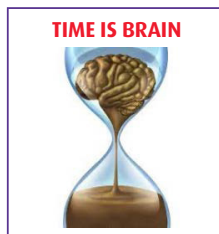
- Réduire de 10% le nombre absolu d'AVC en Europe
- Traiter au moins 90% des patients victimes d'AVC en Europe au sein d'une unité dédiée de prise en charge des AVC constituant le premier niveau de soins (Stroke unités)
- Établir des plans nationaux de prise en charge de l'AVC qui englobent toute la chaîne de soins, de la prévention primaire à la vie après l'AVC
- Mettre pleinement en oeuvre des stratégies nationales d'interventions de santé publique pluridisciplinaires destinées à promouvoir et favoriser l'adoption d'un mode de vie sain, et à réduire les facteurs socioéconomiques, éducatifs et environnementaux, (y compris la pollution atmosphérique), qui augmentent le risque de l'AVC.



• Certifié comme „Stroke Unit“

Le Luxembourg compte actuellement quatre « Stroke Units » : le CHL et l'HRS (Luxembourg-ville), le CHEM (Esch-sur-Alzette) et le ChdN (Ettelbruck).

Une « Stroke Unit » est une unité qui s'est spécialisée dans l'accueil de patients ayant récemment souffert d'un AVC. Pour garantir le haut



standard des soins nécessaires, nous nécessitons le soutien du Ministère de la Santé : il est notamment essentiel d'augmenter de manière significative le nombre de médecins et de personnel infirmier.

Le personnel doit être spécialement formé pour cette tâche. Il faut garantir la disponibilité des appareils médicaux et des moyens de surveillance. Un encadrement optimal au sein d'une telle unité spécialisée permet d'augmenter les chances de survie des patients et de garantir une meilleure qualité de vie après le retour à domicile.

La certification d'une « Stroke Unit » garantit des standards élevés dans les domaines du diagnostic, de l'équipement en appareils et en personnel et de l'organisation. Le programme gouvernemental actuel prévoit d'ailleurs cette certification.

Malheureusement, à cause de l'épidémie du Covid-19, certains hôpitaux n'ont pas pu garantir la mise en œuvre des critères nécessaires pour obtenir une certification ESO. Nous espérons qu'en 2022 tous nos quatre « Stroke Units » recevront cette certification.

Nous remercions sincèrement la direction, le personnel médical, comme tous les collaborateurs qui encadrent des patients atteints d'un AVC pour les efforts extraordinaires qu'ils ont fournis.

• **Réhabilitation**

Le Luxembourg dispose de quatre centres de réhabilitation: le **Rehazenter** (Luxembourg), l'**Hôpital Intercommunal** (Steinfort), le **Centre Hospitalier du Nord** (Wiltz), le **Centre Hospitalier Emile Mayrisch** (Dudelange).

La rééducation neurologique ne va pas de soi, mais demande beaucoup d'efforts au patient. La réhabilitation physique requiert une grande assiduité, une détermination certaine et des répétitions permanentes pour permettre au cerveau d'apprendre et de retenir de nouveau. Chaque petit pas vers l'autonomie est d'une importance considérable pour tous.

La plupart des patients victimes d'un AVC passent par une rééducation neurologique stationnaire puis ambulatoire. Les offres thérapeutiques « classiques » dans une clinique de réhabilitation neurologique sont la physiothérapie,

l'ergothérapie, l'orthophonie, la diététique, la neuropsychologie et l'assistance sociale.

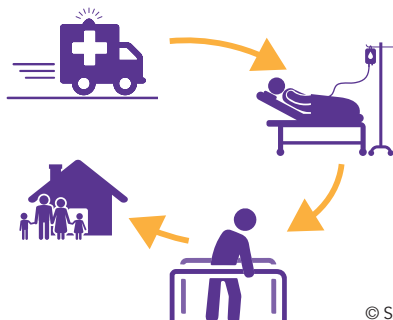
A côté du traitement médical et grâce au soutien des techniques de communications modernes, assistées par ordinateurs, des exercices spéciaux pour le cerveau ainsi que l'implication des proches, la réhabilitation sociale et professionnelle peut commencer tôt. Dépendant de la pathologie, des thérapies innovatives complémentaires peuvent être prises en considération comme p.ex. un exosquelette.

Blëtz intervient pour la certification de TOUS les centres de réhabilitation, pour offrir à tous les patients les mêmes chances.

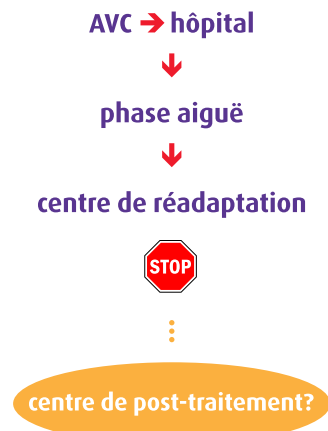
La plasticité neuronale permet à chaque patient ayant souffert d'un AVC de profiter d'un suivi thérapeutique pendant de longues années.

• **Centre de post-traitement ?**

Un suivi médical APRÈS un séjour au Rehazenter est-il justifié ?



© SAFE



La survie d'une personne ayant subi une lésion cérébrale entraîne très souvent une vie marquée par un handicap : paralysies, troubles de la sensibilité, troubles du langage, troubles visuels, diminution des fonctions cognitives, troubles psychiques.

Après la fin de la réhabilitation médicale (en moyenne 3-12 mois), ce sont surtout les personnes jeunes atteintes d'un AVC, chez lesquelles se posent des problèmes. Un retour à la vie normale est difficilement possible voire impossible, nombreuses sont celles qui perdent leur emploi et l'environnement familial change de ce fait parallèlement.

Les possibilités thérapeutiques actuelles pour les patients qui peuvent retourner à domicile, sont: kinésithérapie, logopédie (1x30 min/semaine) mais qui ne suffisent pas pour permettre un retour à une vie normale.

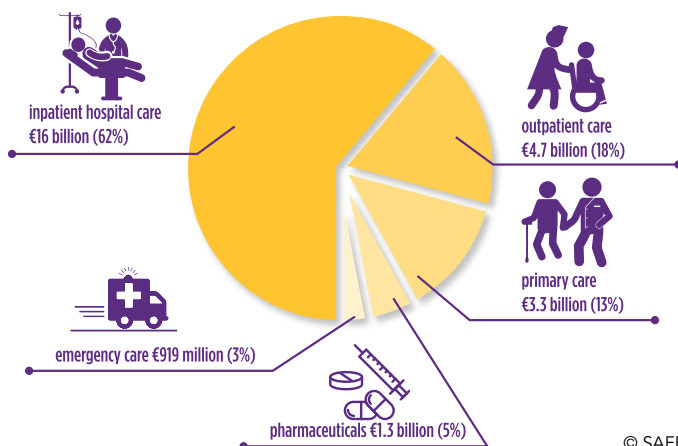
Un suivi intensif après la période de réhabilitation permet de stabiliser les progrès et permet aussi de nouveaux pas vers une autonomie.

Afin d'obtenir une amélioration de leur qualité de vie, il convient de les conseiller et de les aider dans les domaines suivants :

- aide à l'autonomie dans la vie quotidienne
- amélioration de l'endurance, de la résistance et de la motivation
- gestion des déficiences corporelles et cognitives dont souffre le patient suite à l'AVC
- participation à la vie sociale
- stabilisation des efforts de réhabilitation
- aide aux proches qui s'occupent du patient

Après un AVC, les cellules nerveuses restées intactes peuvent former de nouvelles connexions et des cellules dénervées peuvent être restaurées. Tout cela demande du temps !

Un suivi intensif est utile et constitue un complément essentiel au spectre thérapeutique proposé après un AVC.



© SAFE

• Séances gratuites de soutien et de consultations neuropsychologiques

Pendant la période de réhabilitation, la CNS ne prend pas en charge les coûts d'une consultation neuropsychologique.

Dix séances gratuites sont mises à disposition par Blêtz à ses membres ET à leurs familles. (Une consultation coûte 110 €).

Un AVC change beaucoup de choses. La personne peut devenir plus irritable, la conduite d'un véhicule n'est

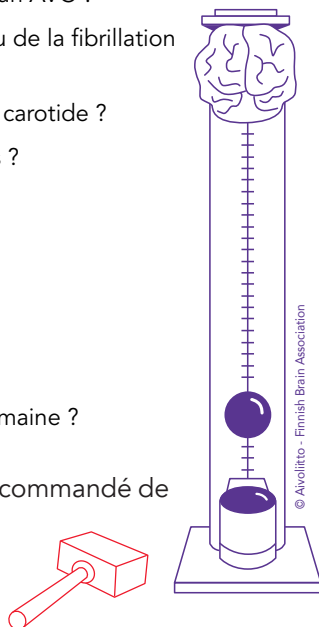
pas toujours possible, une réorientation professionnelle doit parfois être envisagée, les proches n'ont pas forcément toutes les informations nécessaires en ce qui concerne les soins et les démarches à accomplir auprès de l'assurance dépendance, la cohabitation peut devenir problématique, l'intimité et la sexualité ne se vivent éventuellement pas comme auparavant.

Quel est votre risque ?

Ce test peut servir à évaluer votre risque d'un (nouvel) accident vasculaire cérébral (=AVC).

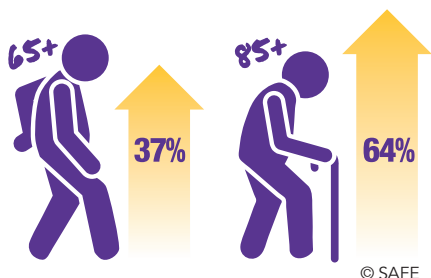
- Oui Non**
- ☐ ☐ Avez-vous déjà eu un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un accident ischémique transitoire (AIT) ?
 - ☐ ☐ Parmi votre famille proche (père, mère), quelqu'un a-t-il fait un AVC ?
 - ☐ ☐ Êtes-vous traité(e) pour des troubles du rythme cardiaque ou de la fibrillation auriculaire ?
 - ☐ ☐ A-t-on diagnostiqué chez vous un rétrécissement de l'artère carotide ?
 - ☐ ☐ Votre tension artérielle avoisine-t-elle 140/90 mmHg ou plus ?
 - ☐ ☐ Êtes-vous diabétique ?
 - ☐ ☐ Fumez-vous ?
 - ☐ ☐ Votre taux de cholestérol avoisine-t-il 240mg/dl ou plus ?
 - ☐ ☐ Souffrez-vous de migraines avec aura ?
 - ☐ ☐ Buvez-vous régulièrement de l'alcool ?
 - ☐ ☐ Faites-vous de l'exercice physique moins de trois fois par semaine ?

Si vous avez répondu « Oui » à plus de 5 questions, il est recommandé de consulter un neurologue !



Plan d'action AVC pour l'Europe 2018-2030

Quels sont les coûts futurs de l'AVC ?



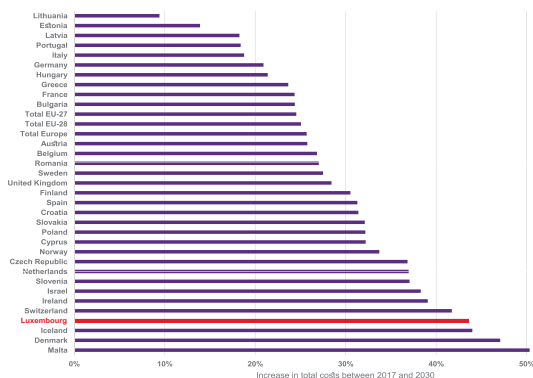
© SAFE

En 2030, la population totale des 32 pays européens devrait augmenter de 4%. Mais le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus devrait augmenter de 37% et, encore plus dramatique, il y aura une augmentation estimée à 64% du nombre de personnes âgées de 85 ans et plus.

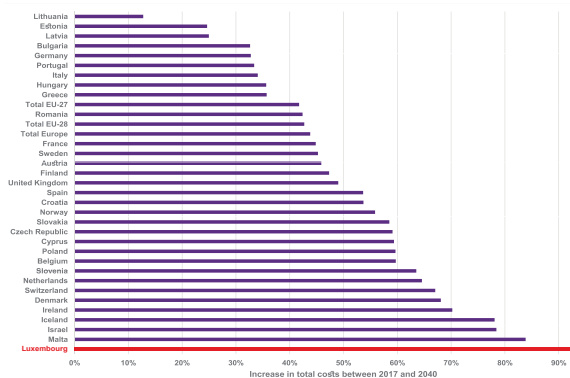
Par conséquent, le nombre de personnes ayant subi, vivant avec et mourant d'un AVC augmentera très probablement, et avec lui, les coûts économiques associés à un AVC. L'AVC a coûté aux 32 pays européens étudiés un total de 60 milliards d'euros en 2017. Et les coûts augmenteront au cours des 20 prochaines années. Entre 2017 et 2030, les coûts globaux des AVC devraient augmenter de 25€ par citoyen. L'augmentation sera de 33€ par citoyen de 2017 à 2035 et de 42€ par citoyen de 2017 à 2040.

En conséquence, les pays européens devront mettre en place des interventions et des politiques pour essayer d'atténuer ces augmentations de coûts, tout en maximisant les résultats pour la santé et la qualité de vie des survivants d'un AVC.

COSTS OF STROKE IN 2030



COSTS OF STROKE IN 2040



UNIVERSITY OF
OXFORD

SAFE
Stroke Alliance For Europe



© SAFE: Economic Impact of Stroke in Europe research

L'association respecte une stricte neutralité idéologique, politique et religieuse.

Sous le Haut Patronage de Son Altesse Royale la Grande-Duchesse Héritière

- Blëtzt a.s.b.l. reconnue d'utilité publique
- Membre du « conseil supérieur des personnes handicapées »
- Membre de « info handicap »
- Membre fondateur et membre de « FLASS » (Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé)
- Membre de S.A.F.E (Stroke Alliance for Europe)

« Stroke Alliance for Europe »

SAFE a été fondée à Bruxelles en 2004 et représente actuellement 33 membres de 30 pays européens.



Le service Info-Handicap



Le service Info-Handicap a été fondé en 1993 et s'engage en faveur de l'inclusion et des droits des personnes en situation de handicap. Les domaines d'activité d'Info-Handicap sont très

divers : Droit et lutte contre les discriminations, services et aides financières, formation, travail et emploi, loisirs, tourisme et transports. Nous promouvons également le « Design for All ».

Parmi les missions importantes d'Info-Handicap figurent la diffusion d'informations, la mise en œuvre de campagnes

de sensibilisation et l'organisation des formations, avec l'inclusion comme principe directeur.

Info-Handicap s'adresse à toutes les personnes en situation de handicap, quels que soient leurs capacités, leur âge, leur sexe, leur origine, leur orientation sexuelle, peu importe si elles vivent/

travaillent au Luxembourg ou non. De plus, nous sommes à la disposition de leur entourage ou des professionnels pour répondre à leurs questions.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter notre site web www.info-handicap.lu.

Nous remercions Georges Arendt de Info-Handicap.

Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS)

La Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), dont Blëtzt est l'un des membres fondateurs, a pour objectif d'accroître la participation des personnes atteintes de maladies chroniques aux cours d'activité physique thérapeutique proposés au Luxembourg par ses membres afin de diminuer le risque de récurrences de leurs maladies et/ou de leur donner un plus grand confort de vie.

A l'instar de Blëtzt qui organise un groupe de pétanque, les autres membres de la FLASS proposent des activités physiques thérapeutiques (aquagym, marche nordique, musculation, cyclisme, boxe, fitness, zumba, etc.) pour des personnes atteintes de maladies neurologiques, cardiaques, métaboliques, musculaires, osseuses, articulaires, oncologiques ou psychiques.



Les missions de la FLASS sont :

- développer et diffuser le concept de « Sport de Santé » au Luxembourg,
- promouvoir les activités physiques dans le domaine « Sport de Santé »,
- soutenir l'effort de formation des moniteurs et d'autres personnels d'encadrement,
- garantir la sécurité et la convivialité des pratiques offertes.

Le rôle de la FLASS est aussi celui d'accompagner et de valoriser ses membres et de les représenter devant les instances publiques.

Nous remercions Alexis Lion, Chargé de Direction Fllass.

Programme Blëtzt 2022

Veillez noter que la participation à toutes les activités n'est possible qu'avec un certificat de vaccination Covid 19 en cours de validité.

Janvier Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

15.01. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt

Rehazenter: 1, rue André Vésale
L-2674 Luxembourg

10.00-11.00 hrs Cardio

11.00-12.00 hrs Vélo

A partir du 15 janvier 2022, Blëtzt organisera une nouvelle activité physique thérapeutique à l'attention de ses membres. Cette activité physique sera organisée un samedi par mois au Rehazenter qui met gracieusement à disposition ses locaux.

Un cours de gym-cardio sera proposé de 10 à 11h et il sera suivi d'un cours de vélo de 11h à 12h en collaboration avec les physiothérapeutes du Rehazenter Xavier Masson (Back 2 Sport B2S), Olivier Hannus et Aurélie Soutmons-Renglet. Les cours se font sous l'égide de la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé qui participe aux frais d'organisation (FLASS).

29.01. Porte ouverte virtuelle sur www.bletzt.lu, LinkedIn und Facebook

Le video reportage vous donne un aperçu dans le travail de consultation de 4 neuro-psychologues de notre comité scientifique. Pendant la période de réhabilitation, la CNS ne prend pas en charge les coûts d'une consultation neuropsychologique. Dix séances gratuites sont mises à disposition par Blëtzt à ses membres ET à leurs familles. (Une consultation coûte 110 €). Un AVC change beaucoup de choses.

Le comportement de la personne atteinte peut irriter, la conduite d'un véhicule n'est pas toujours possible, une réorientation professionnelle doit parfois être envisagée, les proches n'ont pas forcément toutes les informations.

La vie commune pose des problèmes, le besoin d'amour, le désir de sexualité et d'intimité physique ont forcément changé.

Porte ouverte virtuelle: Dr Michèle Pisani, Aline Watry Alessandra Lops, Elena Gudenburg.

Février Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

12.02. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

26.02. Assemblée générale ordinaire

10.00-12.00 hrs au Centre Ganser à Bettembourg 9, rue Vieille L-3284 Bettembourg

Le 24 janvier 2013 Blëtzt a.s.b.l. a été enregistrée au « Registre de commerce et des sociétés » et fêtera donc son neuvième anniversaire. Nous nous permettons de solliciter la reconnaissance de notre association comme association d'utilité publique.

Mars Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

06.03. Pétanque

Stade John Grün, Remicherstrasse, L-5650 Mondorf

C'est grâce à la bienveillante collaboration de la part de la Commune de Mondorf et avec

l'appui engagé de son Club Pétanques que Blëtz a.s.b.l. peut offrir cette activité sportive.

Il s'agit d'une activité facilement accessible aux personnes avec handicap et sans réel risque de blessure. Il s'agit d'un excellent entraînement de la motricité durant la rééducation qui demande précision et coordination des mouvements. Il s'agit d'un sport à dimension sociale qui favorise le contact avec d'autres personnes et développe de la sorte l'échange oral et l'esprit de groupe. Il incite à faire des progrès, vu qu'il s'agit d'un jeu de compétition entre équipes et permet ainsi des expériences et des renforcements positifs. C'est un sport qui se pratique à l'intérieur en salle, comme à l'extérieur. Les membres Blëtz seront à chaque fois entourés de joueurs du Club (Mondorf), à la fois pour initier à la pratique du sport et pour participer au jeu. Le matériel indispensable est mis à la disposition des joueurs Blëtz, donc pas de dépenses ! Les joueurs Blëtz ont libre accès à la buvette, profitent d'un grand parking comme d'un site entièrement adapté aux déplacements en chaise roulante. Par rapport à la couverture en assurances il suffit de se munir d'une responsabilité civile courante !

12.03. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtz (voir janvier)

26.03. Porte ouverte virtuelle sur www.bletz.lu, LinkedIn und Facebook

10.00 hrs Sexualité et AVC

Le sujet de la sexualité après un AVC sera traité dans un vidéo reportage réalisé par Stroke Alliance For Europe (S.A.F.E) par un entretien avec Diana Wang-Ramos, Portugal AVC et Dr. Ana Carnevalheira, neuropsychologue. Traduction: Marie Gales.

Blëtz remercie toutes les concernées. Le vidéo reportage sera disponible sur bletz.lu; linkedIn, YouTube et Facebook.

Avril Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

03.04. Pétanque (voir mars)

16.04. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtz (voir janvier)

23.04. Speed-Dating

10:00-12:00 hrs

Pour les concernés, famille et amis : On rigole, on bavarde, on est au bord des larmes et on n'hésite pas à le refaire !

C'est ça, le speed-dating, un jeu d'interaction et de prise de contact. En dix minutes, les participants font connaissance avec leur vis-à-vis : vacances, maladies, mais aussi plats préférés, activités sportives, compétences spéciales.

Mai Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

08.05 Pétanque (voir mars)

14.05. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtz (voir janvier)

15.05. Journée de l'AVC

10.00-12.00 hrs à Huncherange

La journée AVC a été introduite la première fois en 1999 par la "Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe". Dimanche, 15.05 aura lieu une conférence pour le public. Des précisions suivront.

Juin Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

05.06. Pétanque (voir mars)

18.06. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

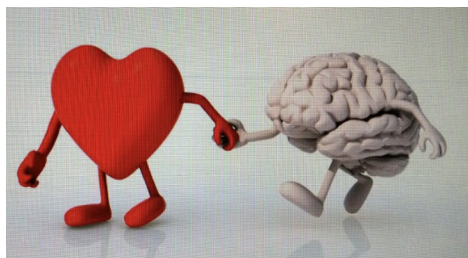
25.06. Hypertension & AVC

10.00-11.00 hrs

Presque 2/3 des habitants du Luxembourg, âgés de plus de 60 ans ont une hypertension artérielle.

L'hypertension est le facteur de risque Nr. 1 de l'AVC.

Dr Jean Beissel, cardiologue au CHL et Dr Monique Reiff, neurologue au CHL, expliquent les liens exacts entre hypertension et AVC.



25.06. Séance de chant avec Camille Kerger

11.00-12.00 hrs

Pourquoi un aphasique (incapable de parler) sait-il chanter? L'hémisphère saine du cerveau (hémisphère droite) aide le centre du langage du cerveau (hémisphère gauche)! Camille Kerger, compositeur chanteur et directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC). Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer, est une de nos plus belles tâches. Camille Kerger est aussi membre du comité scientifique.

Juillet Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

02.07. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

03.07. Pétanque (voir mars)

09.07. Conseils alimentaires suite à un AVC

10.00-11.00 hrs

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la récurrence d'un AVC. Lors de cette conférence, le focus sera porté sur les aliments protecteurs, ainsi que sur les aliments qui influencent les facteurs à risque des AVC. Quels habitudes et choix alimentaires adopter ?

Mme Laurence Antony Diététicienne hospitalière au RehaZenter et membre du Comité scientifique de Bletzt a.s.b.l.

11.00-12.00 hrs Séance de chant avec Camille Kerger (voir juin)

Août Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

07.08. Pétanque (voir mars)

Septembre Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

04.09. Pétanque (voir mars)

17.09. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

24.09. Quand la parole ne vient plus...

10.00-12.00 hrs

Ce qui change au niveau de l'élocution, de l'écriture et de la compréhension, mais aussi de la déglutition après un AVC avec Myriam Kieffer & Astrid Houwen, orthophonistes, membres du comité scientifique Blëtzt. Le public ignore toujours en grande partie

que les problèmes évoqués (difficultés pour parler, lire, écrire ou comprendre un texte) se soignent à l'aide d'une thérapie orthophonique. Ce qui vaut aussi pour les difficultés de déglutition après un AVC ou une tumeur cérébrale.

Lors de cette rencontre nous évoquerons les perspectives qu'ouvre à la fois la thérapie orthophonique et l'accompagnement par un orthophoniste. Une large place sera faite aux questions des participants.

Octobre Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

02.10. Pétanque (voir mars)

15.10. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

23.10. „Journée mondiale de l'AVC“

16.00-19.00 hrs

Château de Bettembourg, L-3201 Bettembourg

De plus amples détails seront communiqués ultérieurement

Novembre Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

19.11. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

26.11. Le diabète, un facteur de risques !

10.00-11.00 hrs

Découvrez pourquoi le diabète augmente le risque d'AVC et quelles autres maladies s'ajoutent souvent au diabète. Apprenez pourquoi le diabète passe souvent inaperçu et quelles sont les mesures de prévention et les possibilités de traitement.

Sylvie Paquet, chargée de direction de la Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète ALD

11.00-12.00 hrs Séance de chant avec Camille Kerger (voir juin)

Décembre Uniquement avec certificat de vaccination Covid-19 valable

03.12. Activité physique thérapeutique à l'attention des concernés & famille des membres de Blëtzt (voir janvier)

10.12. Après un AVC, il faut bouger pour aller mieux !

10.00-11.00 hrs

Travail pratique en groupe, en considérant les possibilités individuelles, pour rester mobile après un AVC. Que ce soit assis ou debout, on va bouger tout le corps en recherchant une symétrie dans la mobilisation du tronc, un étirement des muscles hypertoniques ainsi que des exercices globaux actifs.

On pourra également travailler les transferts, faire quelques exercices d'équilibre et vous montrer des exercices simples à faire seul à domicile. L'importance d'un entraînement physique régulier a été démontrée maintes fois, et ceci même après plusieurs années suivant l'AVC.

Sylvie Jackmuth, kinésithérapeute, service de neurologie/ Stroke-Unit CHL et Bettina Pratt, kinésithérapeute, profession libérale, membre de l'Association Luxembourgeoise des Kinésithérapeutes, membre du comité scientifique Blëtzt et Hélène Pirenne kinésithérapeute, profession libérale, toutes 3 spécialisées en neurologie.

11.00-12.00 hrs Séance de chant avec Camille Kerger (voir juin)

Centre culturel de Huncherange



9e Anniversaire: 24.01.2022

Assemblée générale: 26.02.2022

Centre Louis Ganser

9, rue Vieille

L-3284 Bettembourg

Porte ouverte virtuelle sur notre site :

www.blëtz.lu, linkedin, facebook

Samedi : 29.01, 26.03.

Porte ouverte :

10.00-12.00 hrs

8, rue l'Ecole L-3341 Huncherange:

Samedi : 23.04, 25.06, 09.07, 24.09, 26.11, 10.12.

Séance de chant avec Camille Kerger :

Samedi : 25.06, 09.07, 26.11, 10.12.

Activité physique thérapeutique pour les victimes d'un accident vasculaire (AVC) et leur familles :

10.00-12.00 hrs

Rehazenter :

1, rue André Vésale

L-2674 Luxembourg

15.01, 12.02, 12.03, 16.04,

14.05, 18.06, 02.07, 17.09,

15.10, 19.11, 03.12.

Pétanque :

10.00-12.00 hrs

Stade John Grün :

1, Route de Remich

L-5650 Mondorf-les-Bains

06.03, 03.04, 08.05, 05.06,

03.07, 07.08, 04.09, 02.10.

Journée mondiale de d'AVC :

23.10, 16.00-18.00 au Château de Bettembourg

13, rue du Château

L-3217 Bettembourg

Courrier : **BLËTZ a.s.b.l.** 68, rue du Château L-3217 Bettembourg

Administration : 18, rue Michel Hack L-3240 Bettembourg

Contact : Secrétariat : Mme Audrey Speitel et Mme Tessy Vandermerghel
du lundi au vendredi de 8.00-11.30 hrs et de 13.30-16.30 hrs et vendredi 9.00-11.30 hrs

Tél.: 26 51 35 51 - 621 88 00 88

info@bletz.lu - www.bletz.lu - facebook - linkedIn

Voulez-vous soutenir notre association ?

Devenez membre de Blëtz a.s.b.l. pour un montant de 10 euros

CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

Chantal Keller

MAN MUSS EIN KÄMPFER SEIN !

Das Leben nach einem Schlaganfall

IL FAUT ÊTRE UN BATTANT !

Vivre après un AVC



Chantal Keller, auteur du livre et présidente de l'a.s.b.l. Blätz, a été atteinte elle-même d'un AVC, ce qui explique le tact avec lequel elle aborde le sujet. A travers cette publication, Chantal poursuit un objectif simple : informer et encourager les personnes ayant subi un AVC aussi bien que leurs proches. Le message est positif : il faut vous battre, faire preuve de volonté et de caractère, mais vous pouvez retrouver une vie et une place dans la société.

Enfin, le livre est complété par 26 articles d'information - d'une part, des professeurs en médecine expliquent en détail la signification d'un accident vasculaire cérébral, et d'autre part, des responsables de différentes organisations en relation avec le traitement des AVC renseignent sur les possibilités de réhabilitation des patients et de soutien aux membres de leurs familles.

Paulo Lobo, Journaliste/Photographe Magazin/ LuxE

L'ouvrage est publié par Blätz a.s.b.l.

(Relié ; format A4 ; 204 pages) Prix : 45 € - Prix pour membre : 35 €

Par virement au : LU84 1111 7009 1792 0000 ou commande en ligne via: <http://bletz.lu/book>
En vente chez Blätz a.s.b.l.