

Bëtz a.s.b.l.

Association luxembourgeoise pour concernés d'un accident vasculaire cérébral - a.s.b.l. reconnue d'utilité publique -

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

« Chaque minute compte »

Après un accident vasculaire cérébral, la reconnaissance des symptômes et une prise en charge rapide sont déterminantes. C'est un message simple qui n'est cependant pas encore suffisamment entendu. Informer, prévenir et accompagner, c'est la mission dont s'est chargée l'association « Blëtz » depuis maintenant 10 ans. Cette mission est d'autant plus essentielle que les AVC représentent une des principales causes de décès au Luxembourg. Chaque jour, quatre personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral au Grand-Duché, on ne le répétera pas assez souvent. Cela n'arrive pas qu'aux autres.

A l'occasion de ce 10° anniversaire, je réitère mon soutien pour le formidable travail de l'association « Blëtz » et de ses membres qui, rappelons-le, font principalement du bénévolat. Leur engagement sauve des vies, leur humanité accompagne les victimes et leurs proches.

Stéphanie Grand-Duchesse Héritière de Luxembourg

Préface Chantal Keller



© Raymond Clement

Chères et chers membres,

En 2023 Blëtz a.s.b.l. fêtera ses 10 ans.

Tout au long de l'année 2023, nous allons continuer nos efforts dans le domaine de la prévention afin d'atteindre l'objectif de S.A.F.E, c'est-à-dire arriver à réduire les AVCs de 10%.

Dans le même sens, nous nous engageons à ce que toutes les mesures soient réalisées comme la certification de toutes les unités stroke afin que tous les patients bénéficient de la meilleure prise en charge possible.

Les projets, comme le centre de suivi et le « Lotse » restent également une priorité pour nous.

Un grand merci aux Ministres de la Santé, de la Famille et de la Sécurité Sociale, à la Direction ainsi qu'au personnel de santé des quatre hôpitaux et des quatre Rehazenter.

Un grand merci aussi pour l'investissement sans cesse du comité scientifique et à tou(te)s les acteurs/trices et bénévoles qui ont contribué pendant ces 10 ans au succès de Blëtz a.s.b.l..

Je tiens également à remercier chaleureusement toute mon équipe.

Un grand merci aussi à la Grande-Duchesse Héritière pour leur soutien.

> Chantal Keller Présidente

Team Blëtz a.s.b.l.



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

L'équipe de Blëtz a.s.b.l. se compose de concernés, de familles et d'amis.

L'ambassadrice Claudine Muno.

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

Centre culturel de Huncherange



Accès pour personnes à mobilité réduite. Grand parking.

Quel est votre risque?

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



0, 5,	
\bigcirc \bigcirc	Avez-vous déjà eu un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un accident ischémique transitoire (AIT) ?
\bigcirc	Parmi votre famille proche (père, mère), quelqu'un a-t-il fait un AVC ?
\bigcirc	Êtes-vous traité(e) pour des troubles du rythme cardiaque ou de la fibrillation auriculaire ?
\bigcirc	A-t-on diagnostiqué chez vous un rétrécissement de l'artère carotide ?
\bigcirc	Votre tension artérielle avoisine-t-elle 140/90 mmHg ou plus ?
\bigcirc	Êtes-vous diabétique ?
\bigcirc	Fumez-vous?
\bigcirc	Votre taux de cholestérol avoisine-t-il 240mg/dl ou plus ?
\bigcirc	Souffrez-vous de migraines avec aura?
\bigcirc	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 !

© Elke Klug: Schlaganfall. Gemeinsam zurück ins Leben: Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

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.



Demandez au patient de sourire. Le sourire est-il asymétrique ?





Demandez-lui de lever les deux bras. Un des deux bras tombe ?



Speech = parole

Faites-le parler ou répéter une phrase simple p.ex. le ciel est bleu. A-t-il du mal à parler ou à articuler ?



Time = temps

Si le patient présente un de ces signes, appelez immédiatement le 112 !!!



112

Informations importantes pour les secours :

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

Entre-temps:

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







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

Tél.: 26 51 35 51 ou 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 20 € par année CCPL LU84 1111 7009 1792 0000

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.

On distingue deux types d'accidents vasculaires cérébraux :

Accident ischémique (80%)

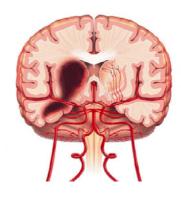


Manque d'oxygène - une artère du cerveau « se bouche »

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.

Hémorragie cérébrale (10-15%)



Hématome - une artère du cerveau « se rompt »

La rapidité du transfert en Stroke Unit est primordiale car la réouverture d'un vaisseau sanguin intracérébral (throm-

bolyse/thrombectomie) ne peut généralement être effectuée qu'endéans les six premières heures.

Cette procédure peut considérablement limiter les dé-



© SAFE

gâts causés par l'accident. De plus, une récidive de second accident vasculaire cérébral, ainsi que de nombreuses complications, peuvent aussi être évitées en Stroke Unit.

Quels sont les objectifs de Blëtz a.s.b.l.?

L'association a pour but de venir en aide aux personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral, à leurs familles et à leur entourage durant **TOUS** les stades de la maladie. Depuis 2016, Blëtz a.s.b.l. est membre de S.A.F.E ainsi que 34 autres 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 réunions internationales afin de rester informés quant aux dernières évolutions de la maladie.

OBJECTIFS GLOBAUX DE S.A.F.E (STROKE ALLIANCE FOR EUROPE), ESO (EUROPEAN STROKE ORGANISATION) ET BLËTZ A.S.B.L.

 Réduire de 10% le nombre absolu d'AVC en Europe.



© SAFE

 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).



© SAFE

- 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 œuvre 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 socio-économiques, éducatifs et environnementaux, (y compris la pollution atmosphérique), qui augmentent le risque de l'AVC.
- Le Luxembourg compte actuellement quatre « Stroke Units » :
 - Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) – niveau 1
 - Hôpital Robert Schuman (HRS)
 - Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)
 - Centre Hospitalier du Nord (ChdN)

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 avons besoin du soutien du Ministère de la Santé : il est notamment essentiel d'augmenter de manière significative le nombre de médecins et de personnel infirmier. 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 au domicile.

CAMPAGNE DE PRÉVENTION ET DE SENSIBILISATION

Un des objectifs principaux de S.A.F.E et Blëtz 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).

Activités

- porte ouverte
- pétanque
- activité physique thérapeutique
- sport de relaxation

• Consultation téléphonique

- notre objectif est d'aider, de soutenir et d'encourager les personnes concernées
- Formation au CGDIS et sensibilisation dans les écoles et clubs seniors
- Campagne de prévention et de sensibilisation pour la Journée Mondiale de l'AVC
 - une conférence (22.10.2023) est tenue au Château de Bettembourg
 - un contrôle gratuit des carotides avec Doppler ainsi qu'un dépistage de l'hypertension artérielle sont proposés en collaboration avec les hôpitaux
 - des expositions de nos roll-ups
 - les pharmacies proposent des tests de pression artérielle gratuits au niveau national pendant une semaine
 - des éclairs « Blëtz a.s.b.l. » sont vendus
 - 3 films de sensibilisation (S.A.F.E)
 - des spots avec des concernés sont réalisés par RTL

Facteurs influencables



Hypertension artérielle





Diabetes mellitus



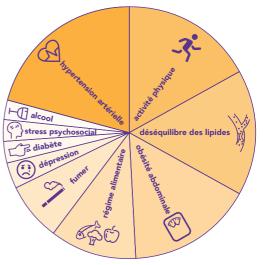
Inactivité physique



Tabagisme



Facteurs de risque modifiables



Conséquences de l'AVC

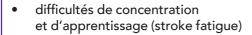
Chaque jour 4 personnes ont un AVC au Luxembourg - ①112 - Temps = Cerveau

- troubles de la marche
- troubles de l'équilibre
- faiblesse des muscles du visage
- troubles de déglutition
- troubles visuels (60%)
- la négligence spatiale unilatérale « Neglect »
- crises d'épilepsie
- la douleur musculaire et articulaire

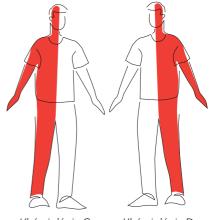




- douleurs
- spasticité



- changements de comportement
- perte de travail (problèmes financiers)
- perte du permis de conduire
- dépendance physique (maison de retraite?)
- isolation sociale (partenaire, amis)
- dépression/anxiété



L'hémiplégie G

L'hémiplégie D & Aphasie



Conférence sur la stroke fatigue sur notre site www.bletz.lu

APRÈS UNE LÉSION CÉRÉBRALE



Le matin, votre batterie est partiellement remplie. C'est votre niveau maximum atteignable.



L'après-midi, après quelques activités mentales, votre batterie est presque vide.



Le soir, ou parfois même avant, votre batterie est vide.

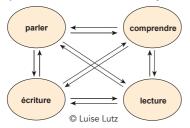


Le soir, votre batterie essaie de se recharger, mais elle n'est pas forte et ne peut pas être complètement rechargée.

L'aphasie

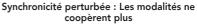
L'aphasie est un trouble du langage acquis qui est dû dans 80 % des cas à un accident vasculaire cérébral.

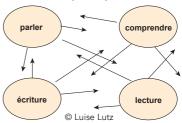
Les quatres modalités travaillent indépendamment, mais de manière synchrone



Une personne aphasique ne peut plus :

- Entendre ce qu'il dit
- Écrire ce qu'il entend
- Lire ce qu'il écrit
- Parler et marcher simultanément
- Percevoir quelque chose de précis et parler simultanément







Nous, les thérapeutes de l'aphasie savons que la thérapie seule ne peut pas ramener la parole. Les séances sont trop courtes et trop peu nombreuses. Les personnes aphasiques ont besoin, à côté des séances thérapeutiques, d'entretiens avec leurs proches sur des sujets actuels au cours desquels leur aphasie n'a pas d'importance.

Pendant ces entretiens se crée une atmosphère détendue, où la personne aphasique peut se ressourcer d'une part en énergie et d'autre part redevenir plus calme. Il en résulte une ré-activation de la parole.

Faire quelque chose qui donne du sens et en même temps passer du temps avec des amis et rire avec eux – ceci est également possible en cas d'aphasie et pourra remettre les pendules à l'heure.

Dr Luise Lutz

(décédée le 8 novembre 2022) Linguiste. Elle a développé le concept très répandu MODAK.

La rééducation inclut : kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste, neuropsychologie, orthoptiste et diététicien.

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.

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

À 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.

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 ».

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 20ème séance comme à la première.
- À 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.

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

Voici quelques tuyaux pratiques :

• 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 antiglisse 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 Madame 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.apothekenumschau.de/Schlaganfall.

Futurs projets

Un registre de l'AVC

Ce registre (Ministère de la Santé) doit permettre d'unifier la collecte et l'analyse des données et de rendre comparable les différentes méthodes de traitement de l'AVC.

Centre de post-traitement

L'un des grands objectifs de notre association est de créer un centre de posttraitement.

Le centre de post-traitement serait une nouveauté et non une concurrence pour les soins postopératoires médicaux privés des patients.

Il serait un complément utile et nécessaire à l'éventail des thérapies après un AVC. Ce centre de soins postopératoires a été inscrit dans le programme gouvernemental (2018-2023).

Afin d'obtenir une amélioration de la qualité de vie des patients ayant souffert d'un AVC, 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

Actuellement, nous en savons plus sur la plasticité neuronale – soit la variabilité des connexions neuronales au niveau du système nerveux. Après un AVC, les cellules nerveuses restées intactes peuvent former de nouvelles connexions et des cellules dénervées peuvent être restaurées.

« Une vie sauvée mérite d'être vécue. »

Lotse

La «Deutsche Schlaganfall-Hilfe» a lancé le Lotse-projet en Allemagne. Blëtz a.s.b.l. a été convaincue de cette initiative et travaille en étroite collaboration avec elle pour qu'un tel projet puisse voir le jour au Luxembourg:

- les «Lotse» prennent en charge les patients dans les services aigus stroke et les accompagnent pendant 12 mois dans toutes les phases du processus thérapeutique.
- les « Lotse » accompagnent les patients et optimisent la prise en charge par un suivi individuel, empathique et professionnel.



Qui sommes-nous?

- L'association a pour objet de venir en aide aux personnes concernées par un accident vasculaire cérébral.
- Elle apporte une aide et un soutien aux concernés, à leur famille et à leurs amis.
- Elle se propose de veiller à l'intégration des personnes concernées dans la société et d'améliorer et de faciliter leur vie et celle de leur entourage.
- Elle fait connaître au public les problèmes liés aux lésions cérébrales ainsi que les besoins que ces lésions font naître.



- Elle favorise la recherche médicale et scientifique y afférente.
- L'Association est neutre du point de vue idéologique, politique et confessionnel.

Comité scientifique de Blëtz a.s.b.l.

Qu'est-ce qu'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. et informent les patients et leur entourage sur les objectifs, les missions et les activités de Blëtz a.s.b.l.

Avec leur savoir, ils aident à exposer les projets éducatifs et scientifiques de Blëtz a.s.b.l. 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.

Comité scientifique			
Orthophonie: Myriam Kieffer Astrid Houwen Musicologue: Camille Kerger	Neuropsychologie : Dr Anne-Marie Schuller Dr Michèle Pisani Aline Watry	Kinésithérapie : Xavier Masson Bettina Pratt Hélène Pirenne Sylvie Jackmuth	

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)



Neurologues

Dr Stefan Beyenburg Dr Myriam Cescutti Dr Nico Diederich Dr Dirk Droste Dr Paul Felten

Dr Philippe Kerschen

Dr Pierre Kolber Dr Rejko Krüger Dr Nadja Maraite Dr Monique Reiff Dr Stéphanie Thoma Dr Julie Thoma

Neurochirurgie

Dr Christophe **Berthold** Dr Hans Böcher-Schwarz Dr David Breuskin Dr Phuoc Trung Dang Dr Anas Dyab Dr Frank Hertel Dr Jan Kov Dr Martin Max Dr Georges Sandt Dr Harald Standhardt

Comité scientifique

Neurologie:

Dr Dirk Droste Dr Monique Reiff

Neurochirurgie:

Dr Frank Hertel Dr Harald Standhardt

Neuroradiologie:

Dr Frédéric Mataigne Dr Nidhal Ben Achour

Stroke-Units: Patrice Lepère Cardiologie:

Dr Jean Beissel

Endocrinologie:

Dr Frédéric Dadoun

Orthophonie: Coralie Siciak

Kinésithérapie: Ralph Delire

Vannina Pieri

Diététique: Lynda Vandivinit

Ergothérapie:

Neuropsychologie:

Anja Sorkalla

Assistantes sociales: Emilie Bailloeuil-Hermoso

Hôpital Robert Schuman (HRS)



Neurologues

Dr Serge Bolyn Dr Alexander
Dr Pierre Buchler Pincherle

Dr Oana Costache Dr Gwendoline Strasser

Dr Alain Maertens de Noordhout Dr Martine Zeyen

Dr Richard Muller Dr Christina Slavulete

Neurochirurgie

Dr Christoph Busert Dr Cornelius Loew
Dr Georg Fries Dr Gernot Surges

Dr Michael Kiefer

Comité scientifique

Neurologie:

Dr Christina Slavulete

Stroke-Units : Alina Enita

Cardiologie:
Dr Catherine Seck

Angiologie:

Dr Anja Braun-Schaudinn

Endocrinologie:

Dr Danièle de la Hamette

Néphrologie :

Dr Claude Braun

Orthophonie:

Aline Bernard

Kinésithérapie:

Lena Schmitt

Ergothérapie:

Manuela Schneider

Diététique :

Cynthia Schweich

Assistantes sociales :

Suzanna Ferreira

Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)



Neurologues

Dr Dirk Ulbricht Dr Claude Back Dr Valérie Piren Dr Jil Kauffmann Dr Armel Pichot Dr Gaëlle Ngonga

Dr Debora Vittore Dr Alexandre Bisdorff Dr Stephane Foko

Comité scientifique

Neurologie: Dr Dirk Ulbricht Stroke-Units:

Nadine Scholtes

Angiologie :Dr Norbert Weides

Orthophonie:
Anne Schmit

Kinésithérapie:

Françoise Schmickrath

Ergothérapie : Joëlle Kieffer

Neuropsychologie : Elena Gudenburg Romaine Birden Diététique :

Monica Teixeira Morais **Assistantes sociales :**

Marilyn François

Centre Hospitalier du Nord Ettelbruck (CHdN)



Neurologues

Dr Marcel Burk Dr Michel Hoffmann Dr Frank Huber Dr Deborah McIntyre Dr Elisabete Rodrigues Dr Ben Schloesser Dr Frank Schwartz Dr Robert Thill-Heusbourg Dr Tania Navarro-Lopez

Comité scientifique

Neurologie:

Dr Michel Hoffmann

Stroke-Units:

Serge Knoch Gilles Martin Sonia Weis

Orthophonie:

Delphine Schoppach

Kinésithérapie :

Mariette Thilmany **Ergothérapie :**

Simone Theis

Neuropsychologie:

Joanne Maas

Diététique :

Anne-Liss Borschette

Assistantes sociales :

Anne-Catherine Gennen

Rééducation gériatrique - Rehazenter

Médecins de réadaptation

Dr Frédéric Chantraine Dr Thierry Debugne

Dr Elisabeth Kolanowski

Dr José Pereira

Dr Juliette Samain

Comité scientifique

Médecine de réadaptation :

Dr Frédéric Chantraine

Orthophonie : Tessy Schitter

Kinésithérapie :

Jérôme Kaps

Neuropsychologie:
David Benhsain

Psychomotricité:

Mireille Sarrazin



Orthoptie:Sophie Antoine

Diététique :

Laurence Antony

Art-thérapie:

Christiane Baltes

Assistantes sociales:

Françoise Schintgen Yasmine Finck

Rééducation gériatrique - CHEM Dudelange

Médecin de réadaptation

Dr Yassine Bouhnik

Comité scientifique

Médecine de réadaptation :

Dr Yassine Bouhnik

Orthophonie:

Anne Schmit

Kinésithérapie : Emanuelle Guiges

Ergothérapie:

Bérangère Nichil

Neurop sychologie:

Elena Gudenburg

Assistantes sociales:

Catherine Jungen



Rééducation gériatrique - Hôpital Intercommunal Steinfort (HIS)

Médecins de réadaptation

Dr Siham Daoudi Dr Jean-Marie Doumont

Comité scientifique

Médecine de réadaptation :

Dr Siham Daoudi

Orthophonie:
Coralie Siciak

Kinésithérapie : Séverine Debras

Ergothérapie:

Stephanie Marbehant

Neuropsychologie:

Kelly Ferreira



Diététique : Christiane Meyrath Assistantes sociales : Florence Leardini

Rééducation gériatrique - CHdN Wiltz

Médecins de réadaptation

Dr Eleftheria Antoniadou Dr Stoyan Kemerov

Comité scientifique

Médecine de réadaptation :

Dr Fleftheria Antoniadou

Orthophonie:
Catalina Trantes

Kinésithérapie :Mariette Thilmany

Ergothérapie : Martine Simon

Neuropsychologie:

Joanne Maas

Assistantes sociales:

France Plumer



Blëtz a.s.b.l. respecte une stricte neutralité idéologique, politique et religieuse.

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

- Blëtz 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 fondateur constitution du « CAPAT » (Cercle des Associations de Patients)
- Membre de « S.A.F.E » (Stroke Alliance for Europe) depuis 2016



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 Blëtz a.s.b.l. 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.

Programme Blëtz a.s.b.l. pour l'année 2023

Nos activités prévues pour l'année 2023 : explications

■ Activité physique thérapeutique :

Avec Blëtz a.s.b.l. et BackToSport

LIEU Rehazenter

1, rue André Vésale L-2674 Luxembourg

HEURE 10.00-12.00 hrs

Cette année, un cours de cardio et de vélo sera proposé de 10 à 12h en colla-



boration avec BackToSport. Cette activité physique sera organisée un samedi par mois.

Merci à BackToSport, au Rehazenter qui met gracieusement à disposition ses locaux et à FLASS.

Sport de relaxation :

LIEU Centre culturel de Huncherange

8, rue de l'École L-3341 Huncherange

HEURE 10.00-11.00 hrs

Pendant une heure, nous allons faire un entraînement actif qui peut comprendre une mobilisation globale et générale du corps, des étirements spéci-



fiques, de la réharmonisation de la posture, du léger travail cardio-vasculaire, de la coordination, de l'équilibre, de la respiration consciente et profonde, de la relaxation, des éléments de QI Gong et/ou Yoga en fonction des participants et des besoins du jour.

Le tout dans une atmosphère décontractée et bienveillante ; dans le respect des limites de chacun et avec le plaisir de bouger ensemble.

Avec Sylvie Jackmuth, kinésithérapeute, membre du comité scientifique de Blëtz a.s.b.l. et Sam Catani, thérapeute de sport.

■ Pétanque :

Avec Carreau Mondorf

LIEU Stade John Grün

1, route de Remich L-5650 Mondorf

HEURE 10.00-12.00 hrs



Cette activité est 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 et d'un sport à dimension sociale qui favorise le contact avec d'autres personnes, développe de la sorte l'échange oral et l'esprit de groupe et incite à faire des progrès, vu qu'il s'agit d'un jeu de compétition entre équipes. Les membres de Blëtz a.s.b.l. seront à chaque fois entourés de joueurs du Club Carreau Mondorf, à la fois pour les initier à la pratique du sport et pour participer au jeu. Les joueurs profitent d'un grand parking comme d'un site entièrement adapté aux déplacements en chaise roulante.

Merci à la Commune de Mondorf et son Club de Pétanque Carreau Mondorf.

Porte ouverte :

LIEU Centre culturel de Huncherange

8, rue de l'École L-3341 Huncherange

HEURE 10.00-12.00 hrs

Blëtz a.s.b.l. organise une fois par mois une porte ouverte avec des thèmes actuels différents.



Merci à la Commune de Bettembourg pour la mise à disposition du Centre culturel.

28 janvier 2023

Assemblée Générale

Centre culturel de Huncherange 10.00-12.00 hrs

25 février 2023

Vacances

10.00-11.00 hrs

Depuis 2009, le «service 321 Vakanz» offre des formules de vacances variées aux personnes adultes en situation de handicap ou à mobilité réduite. Nous proposons des solutions de vacances sous différentes formes : des voyages de groupe, accompagnés par des professionnels et des bénévoles, l'accompagnement individuel de voyage par un bénévole, ainsi que l'aide à la recherche de destinations et d'activités adaptées selon les attentes du client.

Avec Michèle Schreiber et Danielle Petesch du Tricentenaire.

Séance de chant 11.00-12.00 hrs

Faire chanter les gens pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer est une de nos plus belles tâches.

Avec Camille Kerger, compositeur chanteur et directeur de « l'Institut européen de chant choral, Luxembourg » (INECC) et membre du comité scientifique.

25 mars 2023

L'assurance dépendance au Luxembourg 10.00-11.00 hrs

A quel moment faut-il introduire une demande auprès de l'assurance dépendance ? Que signifie « être dépendant » ? Comment introduire une demande? Comment se déroule l'évaluation de l'état de dépendance et des besoins en aides et soins ? Quelles prestations sont prises en charge, aussi dans le domaine des aides techniques et des adaptations du logement ?

Avec Pascale Kolb de l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance suivie.

29 avril 2023

Art-thérapie

10.00-11.00 hrs

L'art-thérapie utilise l'effet des arts plastiques de manière ciblée, contribue au maintien et au rétablissement de la santé mentale, en particulier quand il y a absence ou quand le verbal ne trouve plus sa place. L'art-thérapie favorise la reconnexion à ses ressentis et à son expression permettant ainsi d'accéder à ses propres ressources et à une meilleure compréhension de soi.

Avec Christiane Baltes, art-thérapeute Rehazenter et membre du comité scientifique.

Séance de chant

11.00-12.00 hrs

17 juin 2023

Migraine & AVC

10.00-11.00 hrs

Les migraines augmentent-elles le risque d'AVC? Différentes études statistiques montrent qu'il y a plus de migraineux chez les patients ayant subit un AVC. Est-ce que ces observations permettent de considérer la migraine comme un facteur de risque des AVC?

Avec Dr Monique Reiff, neurologue et membre du comité scientifique.

Séance de chant

11.00-12.00 hrs

15 juillet 2023

Fatigue après un AVC - Que faire ? 10.00-11.00 hrs

Le terme « fatigue » désigne une fatigue anormale et pathologique. Les personnes qui en souffrent ne peuvent plus accomplir leurs tâches quotidiennes que de manière limitée.

Que faire ? Gestion de l'énergie - Une utilisation consciente de sa propre énergie et des stratégies d'économie d'énergie peuvent aider à retrouver un meilleur contrôle sur la fatigue.

Avec Vicki Kraus, ergothérapeute.

Séance de chant

11.00-12.00 hrs

23 septembre 2023

Quand la parole ne vient plus...
10.00-11.00 hrs

Ce qui change au niveau de l'élocution, de l'écriture et de la compréhension, mais aussi de la déglutition après un AVC. 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'ouvrent à la fois la thérapie orthophonique et l'accompagnement par un orthophoniste. Une large place sera faite aux questions des participants.

Avec Myriam Kieffer et Astrid Houwen, orthophonistes et membres du comité scientifique.

Séance de chant

11.00-12.00 hrs

22 octobre 2023

Journée Mondiale de l'AVC

Conférence

16.00-19.00 hrs

LIEU

Château de Bettembourg 13, rue du Château L-3217 Bettembourg

De plus amples détails seront communiqués ultérieurement.

25 novembre 2023

Ergothérapie - Les activités journalières après un AVC 10.00-11.00 hrs

La réhabilitation suite à un AVC est primordiale et doit commencer le plus tôt possible. Le but principal de l'ergothérapie est de rétablir au mieux l'indépendance du patient. Les personnes atteintes devront réapprendre les fonctions perdues, améliorer les capacités résiduelles et apprendre à vivre avec les séquelles. Des activités de la vie journalière telles que l'hygiène corporelle, l'habillage et le déshabillage, les transferts ou encore les tâches ménagères sont entraînées, avec ou sans aides techniques.

À l'aide de l'ergothérapie, le degré de dépendance peut être minimisée. Un échange commun nous permettra d'aborder vos questions.

Avec Joëlle Kieffer, ergothérapeute au CHEM, et membre du comité scientifique.

Séance de chant

11.00-12.00 hrs

9 décembre 2023

Dans quelle mesure la relaxation peut-elle contribuer à la gestion du stress après un AVC ou d'autres lésions cérébrales ?

10.00-11.00 hrs

Souvent, des difficultés dans différents domaines de la vie quotidienne s'ajoutent aux conséquences neurologiques d'une lésion cérébrale, ou plus spécifiquement d'un AVC. Le présent exposé tentera de présenter des ébauches de gestion de ces problèmes. En premier lieu, différentes techniques de relaxation seront présentées. Ensuite, nous parlerons de leur utilité dans la gestion des conséquences physiques et émotionnelles d'une lésion cérébrale, tant sur le patient que sur son entourage.

Avec Dr Michèle Pisani, psychologue diplômée, spéc.neuro.clin., sophrologue diplômée, et membre du comité scientifique.

■ Video Blëtz :

10e anniversaire de Blëtz a.s.b.l. - 24.01.2023 www.bletz.lu - 10 fois les 24 du mois

Une interview avec une personne concernée sera publiée 10 fois cette année sur notre site web à l'occasion de notre 10e anniversaire.

27 juin 2023

Update AVC au CHL

17.00-20.00 hrs

LIEU

Amphithéâtre CHL 4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

De plus amples détails seront communiqués ultérieurement.

Agenda 2023

lanvier

- 14.01. Activité physique thérapeutique
- 21.01. Sport de relaxation
- 24.01. Video 10 Joer Blëtz
- 28.01. Assemblée Générale

Février

- 04.02. Sport de relaxation
- 11.02. Activité physique thérapeutique
- 24.02. Video 10 Joer Blëtz
- 25.02. Porte ouverte

Mars

- 04.03. Sport de relaxation
- 05.03. Pétanque
- 11.03. Activité physique thérapeutique
- 24.03. Video 10 Joer Blëtz
- 25.03. Porte ouverte

Avril

- 02.04. Pétanque
- 08.04. Activité physique thérapeutique
- 22.04. Sport de relaxation
- 24.04. Video 10 loer Blëtz
- 29.04. Porte ouverte

Mai

- 06.05. Sport de relaxation
- 07.05. Pétanque
- 13.05. Activité physique thérapeutique
- 24.05. Video 10 Joer Blëtz

Juin

- 04.06. Pétanque
- 10.06. Sport de relaxation
- 10.06. Activité physique thérapeutique

- 17.06. Porte ouverte
- 24.06. Video 10 Joer Blëtz
- 27.06. Update AVC au CHL

Juillet

- 01.07. Sport de relaxation
- 02.07. Pétanque
- 08.07. Activité physique thérapeutique
- 15.07. Porte ouverte
- 24.07. Video 10 Joer Blëtz

Août

- 06.08. Pétanque
- 24.08. Video 10 Joer Blëtz

Septembre

- 03.09. Pétanque
- 16.09. Activité physique thérapeutique
- 23.09. Porte ouverte
- 24.09. Video 10 Joer Blëtz
- 30.09. Sport de relaxation

Octobre

- 01.10. Pétanque
- 07.10. Sport de relaxation
- 14.10. Activité physique thérapeutique
- 22.10. Journée Mondiale de l'AVC

Novembre

- 11.11. Activité physique thérapeutique
- 18.11. Sport de relaxation
- 24.11. Video 10 Joer Blëtz
- 25.11. Porte ouverte

Décembre

- 02.12. Activité physique thérapeutique
- 09.12. Porte ouverte

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. Blëtz, a été atteinte ellemême d'un AVC, ce qui explique le tact avec lequel elle aborde le sujet. À 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 Blëtz 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 Blëtz a.s.b.l.