Journal du patient après un AVC

Veuillez apporter le journal à la prochaine consultation de neurologie. N'hésitez pas à montrer ce que vous avez noté à votre médecin généraliste et à votre infirmière/infirmier à domicile.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 08/09/2020 0520 5636-FR

PATIENT

Nom : .....
Adresse : .....
t .....

MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Nom : .....
t .....

SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Nom : .....
t .....

INTERVENANT DE PROXIMITÉ

Nom : .....
t .....

PHARMACIE

Nom : .....
t .....

COACH AVC

Nom : Anneleen Demeyere
tél. : 051 23 74 32
e anneleen.demeyere@azdelta.be

Nom : Lien Mombert
tél. : 051 23 74 33
e lien.mombert@azdelta.be

NEUROLOGUES

Dr. Maarten Buyle
Dr. Frederik Clement
Dr. Hilde De Backer
Dr. Mieke De Weweire
Dr. Annelies Depreitere
Dr. Maarten Goethals
Dr. Marie-Christine Hasenbroekx
Dr. Jen Maes
Dr. Henricus Merkx

SECRÉTARIAT DE NEUROLOGIE

Secrétariat de neurologie campus Menin **t** 056 52 21 72
Secrétariat de neurologie campus Rumbeke **t** 051 23 74 41
Secrétariat de neurologie campus Rembert Torhout **t** 050 23 24 26

KINÉ

Nom : .....
t .....

LOGOPÈDE

Nom : .....
t .....

SERVICE SOCIAL

Nom : .....
t .....

Cher patient,

Vous avez été admis récemment dans notre unité AVC (ou « stroke unit ») à la suite d'un AVC (accident vasculaire cérébral). Afin d'optimiser votre suivi et votre traitement, vous serez suivi selon les directives du trajet de soins élaboré en collaboration avec les médecins généralistes et les neurologues de la région. Ce trajet de soins repose sur les directives internationales les plus récentes. Ce journal contient également des informations générales sur votre trouble. Lisez-le attentivement et demandez également à vos proches de le lire.La réussite du traitement dépend en partie de la connaissance et de la compréhension de quelques adaptations de votre mode de vie, ainsi que de votre motivation à mettre en œuvre ces adaptations, et de la prise correcte des médicaments prescrits.

Ce journal a pour objectif de structurer et simplifier votre suivi quotidien à domicile. Au début du journal, vous trouverez les coordonnées de l'équipe AVC de l'AZ Delta, ainsi qu'un bref résumé des directives générales.
Le suivi des facteurs de risque, tels que la tension artérielle, la glycémie, le taux de cholestérol, le poids, l'arrêt du tabac et un régime méditerranéen, est très important afin d'éviter un nouvel AVC. Il est également important de prendre vos médicaments correctement.
Vous pouvez chaque fois noter ces paramètres à la date correspondante, dans les tableaux de ce journal. Si nécessaire, faites-vous aider par des proches. Dans le coin supérieur droit de la page, votre médecin notera vos « valeurs cibles ».

À côté des tableaux qui contiennent ces paramètres, vos médecins, vous-même, les membres de votre famille ou d'autres prestataires à domicile pouvez prendre des notes. En outre, vous trouverez toujours un « conseil du mois » au bas de cette page.
Ce journal facilite l'échange d'informations et la coordination entre les différents prestataires de soins. Le coach AVC de l'AZ Delta vous contactera également par téléphone après votre sortie de l'hôpital.
Nous espérons ainsi pouvoir vous suivre et vous aider au mieux. Merci d'avance pour votre coopération. Et nous vous souhaitons un bon rétablissement.

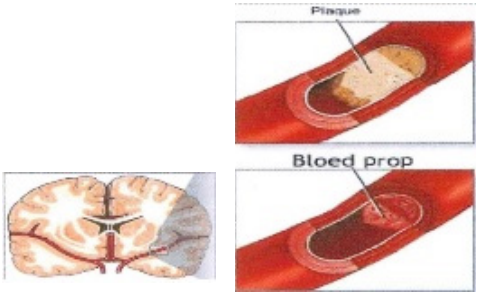
L'équipe AVC

Qu'est-ce qu'un AVC ?

Un accident vasculaire cérébral, également appelé « attaque », « AVC » ou « thrombose », se produit lorsqu'un vaisseau sanguin du cerveau est subitement bloqué par un caillot ou se déchire. De ce fait, certaines parties du cerveau ne sont plus suffisamment irriguées par le sang et manquent d'oxygène. Les zones qui manquent d'oxygène et de sang ne peuvent dès lors plus fonctionner.Des symptômes tels qu'une paralysie, des troubles de la parole, des troubles de la compréhension, des troubles de la perception et/ou des problèmes de vision se manifestent alors.

Il existe **trois types d'AVC**.

Le plus fréquent est **l'AVC ischémique**, dans lequel un vaisseau sanguin est bouché.



Une hémorragie cérébrale survient quand un vaisseau sanguin se déchire. Quand cela se produit à l'intérieur du cerveau, on parle d'"**« hémorragie cérébrale parenchymateuse »**' (« parenchyme » est le terme scientifique désignant les tissus).

Si elle se déclenche à la surface du cerveau, on parle d'**« hémorragie sous-arachnoïdienne » ou « hémorragie méningée »**. Dans ce dernier cas, la cause est souvent une hernie anormale à la surface d'un vaisseau sanguin, appelée « anévrisme ».



Quelle en est la cause ?

Un AVC ischémique peut avoir différentes causes. Des caillots sanguins peuvent se former à l'intérieur du cœur chez les personnes dont une valvule cardiaque est endommagée ou à la suite de troubles du rythme cardiaque.
Un rétrécissement des carotides, provoqué par la présence de « plaques d'athérome » (également appelé « artériosclérose »), peut également être à l'origine de la formation de caillots. Une partie de la plaque d'athérome peut se détacher, être emportée par le sang et boucher un vaisseau sanguin plus loin dans la circulation sanguine. Les vaisseaux sanguins du cerveau peuvent être endommagés par l'hypertension artérielle ou de l'artériosclérose. Une tension artérielle trop élevée fragilise les vaisseaux sanguins cérébraux. Lorsque l'un d'eux se déchire, il s'ensuit une hémorragie parenchymateuse.

Qu'est-ce qu'un AIT ?

Un AIT, ou accident ischémique transitoire, également appelé mini-AVC, se produit lorsque l'irrigation sanguine d'une partie donnée du cerveau est interrompue brièvement. Cette brève interruption de l'approvisionnement en sang entraîne une perte fonctionnelle de la partie concernée du cerveau. Le type de perte fonctionnelle dépend de la localisation de l'AIT à l'intérieur du cerveau.
Par définition, un AIT dure moins de 24 heures. Les AIT typiques sont par exemple la cécité temporaire d'un œil, des troubles temporaires de l'élocution ou de la compréhension, ou encore une paralysie de courte durée d'un côté du corps. Les AIT constituent une urgence médicale parce qu'ils constituent souvent le signe avant-coureur d'un AVC.

Directives à l'intention du patient AVC

Médicaments

Prenez soigneusement vos médicaments chaque jour, correctement et régulièrement.
Ne cessez jamais de prendre vos médicaments sans en avoir discuté au préalable avec votre médecin.

Tension artérielle

Comment mesurer votre tension artérielle et à quoi devez-vous être attentif ?
Asseyez-vous au calme et ne parlez pas pendant la mesure.
Évitez de mesurer votre tension artérielle aux moments suivants :
- immédiatement après vous être levé ;
- peu après le repas ;
- peu après un effort (monter un escalier, faire du sport) ;
- pendant un moment de stress intense ;
- si la valeur est plus élevée que d'habitude, restez 1 minute au calme, puis contrôlez-la de nouveau.

Prenez de préférence toujours votre tension sur le même bras.
Des variations sont possibles pendant la journée.
L'effet des nouveaux médicaments antihypertenseurs doit être surveillé.
Le médecin déterminera avec vous votre tension artérielle idéale.
Notez les valeurs de votre tension artérielle dans votre journal.

Arrêt du tabac

Nous vous conseillons de vous faire accompagner par votre médecin généraliste, un tabacologue ou en ligne (www.tabacstop.be) durant votre arrêt du tabac.

Alcool

Limitez le nombre de verres de boisson alcoolisée à 10 unités par semaine.
Maximum 2 unités par jour.
Au moins 2 jours sans alcool par semaine.

Si vous êtes diabétique

Suivez un régime pour diabétique.
Mesurez votre glycémie à jeun et suivez les conseils de votre médecin.
Faites-vous accompagner par l'infirmière en diabétologie, notez vos valeurs dans votre journal de la glycémie via le trajet de soins ou le centre de convention.

Activité physique

Veillez à bouger suffisamment.
Essayez de faire au moins 30 minutes de marche ou de vélo par jour.
Utilisez des accessoires tels qu'un podomètre ou faites-vous assister par un coach en exercice physique ou un kiné.

Poids

Pesez-vous chaque semaine, dans les mêmes conditions, par exemple après être allé aux toilettes le matin.
La valeur cible de l'IMC est inférieure à 25. IMC = indice de masse corporelle, il s'agit du rapport entre votre taille et votre poids. Un IMC de 25 ou plus signifie que vous êtes en surpoids.
Si votre IMC est supérieur à 25 et plus particulièrement à 30 => visez la perte de poids idéale de 5 à 10 %, à l'aide de conseils nutritionnels et d'un coach en exercice physique.Notez votre poids dans le journal.

Troubles du rythme cardiaque

Si vous avez des palpitations ou si votre pouls est irrégulier, signalez-le à votre médecin.
Vous pouvez parfois remarquer une telle situation à l'aide du tensiomètre ou d'applications pour smartphone (Fibricheck, p. ex.).

Taux de cholestérol élevé

Préférez un régime méditerranéen :
- légumes et fruits frais ;
- légumineuses telles que haricots bruns et lentilles ;
- huile d'olive ;
- noix et graines ;
- poisson et poulet ;
- produits aux céréales complètes ;
- sel avec modération (moins de 2300 mg de sodium par jour).

Prenez scrupuleusement vos médicaments anti-cholestérol.
Si vous avez besoin d'aide, consultez un diététicienne ou le coach AVC.

Syndrome d'apnées du sommeil

Si vous remarquez que vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil, que vous ronflez bruyamment ou que vous êtes fatigué le matin, consultez votre médecin en vue d'un dépistage du syndrome des apnées du sommeil.

Prévenez votre médecin ou le coach AVC à temps dans les cas suivants :

- tension artérielle élevée permanente ;
- palpitations ou rythme cardiaque irrégulier ;
- avant une opération ou une intervention dentaire si vous prenez des anticoagulants ;
- si vous présentez des troubles tels qu'une perte de force soudaine dans le bras ou la jambe, des problèmes de vue, des problèmes d'élocution, des vertiges ou un mal de tête.



Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.herkeneenberoerte.be.

Conseils mensuels

Janvier

Bonne année ! C'est le moment des bonnes résolutions ! Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, pour bouger plus ou pour perdre du poids (si nécessaire).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Janvier - valeur cible de la tension artérielle :

.....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/1	kg			
2/1				
3/1				
4/1				
5/1				
6/1				
7/1				
8/1	kg			
9/1				
10/1				
11/1				
12/1				
13/1				
14/1				
15/1	kg			

Janvier

Janvier

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/1				
17/1				
18/1				
19/1				
20/1				
21/1				
22/1	kg			
23/1				
24/1				
25/1				
26/1				
27/1				
28/1				
29/1	kg			
30/1				
31/1				

Février

Il est important de prendre scrupuleusement vos médicaments afin de prévenir de nouveaux AVC.
Prenez vos médicaments donc soigneusement et correctement chaque jour.
Ne cessez pas de prendre un médicament sans en avoir parlé à votre médecin.
Si nécessaire, utilisez des accessoires tels qu'un pilulier.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Février - valeur cible de la tension artérielle :

.....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/2	kg			
2/2				
3/2				
4/2				
5/2				
6/2				
7/2				
8/2	kg			
9/2				
10/2				
11/2				
12/2				
13/2				
14/2				
15/2	kg			

Février

Février

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/2				
17/2				
18/2				
19/2				
20/2				
21/2				
22/2	kg			
23/2				
24/2				
25/2				
26/2				
27/2				
28/2				
29/2				

Mars

C'est le printemps ! Bouger est bon pour tout le corps ! Faites au moins 30 minutes d'exercice physique par jour (marche, par exemple, ...). Faites-vous accompagner par un coach en exercice physique ou utilisez un podomètre. Bien entendu, soyez toujours à l'écoute de votre corps.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mars - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/3	kg			
2/3				
3/3				
4/3				
5/3				
6/3				
7/3				
8/3	kg			
9/3				
10/3				
11/3				
12/3				
13/3				
14/3				
15/3	kg			

Mars

Mars

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/3				
17/3				
18/3				
19/3				
20/3				
21/3				
22/3	kg			
23/3				
24/3				
25/3				
26/3				
27/3				
28/3				
29/3	kg			
30/3				
31/3				

Avril

Trop de cholestérol ? Adaptez votre alimentation et mangez plus de fruits et légumes frais, de légumineuses, de noix, de poisson et de poulet. Utilisez de l'huile d'olive. Consommez de la viande rouge avec modération.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avril - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/4	kg			
2/4				
3/4				
4/4				
5/4				
6/4				
7/4				
8/4	kg			
9/4				
10/4				
11/4				
12/4				
13/4				
14/4				
15/4	kg			

Avril

Avril

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/4				
17/4				
18/4				
19/4				
20/4				
21/4				
22/4	kg			
23/4				
24/4				
25/4				
26/4				
27/4				
28/4				
29/4	kg			
30/4				

Mai

Mesurez votre tension artérielle régulièrement et correctement. Si votre tension artérielle est en permanence élevée, parlez-en à votre médecin généraliste et/ou au coach en exercice physique.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mai - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/5	kg			
2/5				
3/5				
4/5				
5/5				
6/5				
7/5				
8/5	kg			
9/5				
10/5				
11/5				
12/5				
13/5				
14/5				
15/5	kg			

Mai

Mai

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/5				
17/5				
18/5				
19/5				
20/5				
21/5				
22/5	kg			
23/5				
24/5				
25/5				
26/5				
27/5				
28/5				
29/5	kg			
30/5				
31/5				

Juin

Le stress et la rumination mentale ne sont pas bons pour votre tension artérielle ni votre cœur.
Essayez de vous détendre régulièrement et de relativiser vos soucis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juin - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/6	kg			
2/6				
3/6				
4/6				
5/6				
6/6				
7/6				
8/6	kg			
9/6				
10/6				
11/6				
12/6				
13/6				
14/6				
15/6	kg			

Juin

Juin

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/6				
17/6				
18/6				
19/6				
20/6				
21/6				
22/6	kg			
23/6				
24/6				
25/6				
26/6				
27/6				
28/6				
29/6	kg			
30/6				

Juillet

En vacances en toute sécurité ? N'oubliez pas d'emporter vos médicaments. Évitez les températures très élevées et les longues expositions en plein soleil. Buvez suffisamment afin de prévenir la déshydratation.

Juillet - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/7	kg			
2/7				
3/7				
4/7				
5/7				
6/7				
7/7				
8/7	kg			
9/7				
10/7				
11/7				
12/7				
13/7				
14/7				
15/7	kg			

Juillet

Juillet

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/7				
17/7				
18/7				
19/7				
20/7				
21/7				
22/7	kg			
23/7				
24/7				
25/7				
26/7				
27/7				
28/7				
29/7	kg			
30/7				
31/7				

Août

Août est le mois des récoltes !Vous récoltez ce que vous avez semé ! Bouger beaucoup est bon pour votre santé ! Poursuivez votre revalidation.Vous en cueillerez les fruits.
Vous pouvez également toujours vous adresser à un groupe d'entraide tel que « MIJN TWEEDE LEVEN ». Cette association, qui rassemble des patients et leurs familles, se réunit tous les deux mois.

- mijntweedeleven@hotmail.be. Les aidants proches peuvent trouver de plus amples informations sur le site www.expertisemantelzorg.be ou auprès d'associations de la mutualité destinées aux aidants proches.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Août - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/8	kg			
2/8				
3/8				
4/8				
5/8				
6/8				
7/8				
8/8	kg			
9/8				
10/8				
11/8				
12/8				
13/8				
14/8				
15/8	kg			

Août

Août

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/8				
17/8				
18/8				
19/8				
20/8				
21/8				
22/8	kg			
23/8				
24/8				
25/8				
26/8				
27/8				
28/8				
29/8	kg			
30/8				
31/8				

Septembre

Efforcez-vous de manger 2 à 3 fruits par jour. Les fruits contiennent des vitamines et des minéraux bons pour la santé. Préférez les produits frais aux produits en conserve (qui contiennent plus de sel !). Les fruits contiennent plus de sucre que les légumes. Tenez-en compte si vous êtes diabétique ou en surpoids.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Septembre - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/9	kg			
2/9				
3/9				
4/9				
5/9				
6/9				
7/9				
8/9	kg			
9/9				
10/9				
11/9				
12/9				
13/9				
14/9				
15/9	kg			

Septembre

Septembre

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/9				
17/9				
18/9				
19/9				
20/9				
21/9				
22/9	kg			
23/9				
24/9				
25/9				
26/9				
27/9				
28/9				
29/9	kg			
30/9				

Octobre

Ce mois-ci, nous célébrons la Journée mondiale de l'AVC (29/10), le moment d'avoir une pensée pour les nombreux patients et leurs aidants proches après un AVC.

Octobre - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/10	kg			
2/10				
3/10				
4/10				
5/10				
6/10				
7/10				
8/10	kg			
9/10				
10/10				
11/10				
12/10				
13/10				
14/10				
15/10	kg			

Octobre

Octobre

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/10				
17/10				
18/10				
19/10				
20/10				
21/10				
22/10	kg			
23/10				
24/10				
25/10				
26/10				
27/10				
28/10				
29/10	kg			
30/10				
31/10				

Novembre

Si vous ressentez des palpitations ou si votre pouls est irrégulier, contactez immédiatement votre médecin. Vous pouvez parfois remarquer ces troubles lorsque vous mesurez votre tension.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Novembre - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/11	kg			
2/11				
3/11				
4/11				
5/11				
6/11				
7/11				
8/11	kg			
9/11				
10/11				
11/11				
12/11				
13/11				
14/11				
15/11	kg			

Novembre

Novembre

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/11				
17/11				
18/11				
19/11				
20/11				
21/11				
22/11	kg			
23/11				
24/11				
25/11				
26/11				
27/11				
28/11				
29/11	kg			
30/11				

Décembre

Joyeuses fêtes ! Essayez de limiter votre consommation de boissons alcoolisées à 10 unités par semaine.
Maximum 2 unités par jour.
Au moins 2 jours sans alcool par semaine.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Décembre - valeur cible de la tension artérielle : .....

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
1/12	kg			
2/12				
3/12				
4/12				
5/12				
6/12				
7/12				
8/12	kg			
9/12				
10/12				
11/12				
12/12				
13/12				
14/12				
15/12	kg			

Décembre

Décembre

Date	Poids 1x/ semaine	Tension artérielle		Particularités
16/12				
17/12				
18/12				
19/12				
20/12				
21/12				
22/12	kg			
23/12				
24/12				
25/12				
26/12				
27/12				
28/12				
29/12	kg			
30/12				
31/12				

Attestation d'aptitude à la conduite

Si vous avez été victime d'un AVC, vous pouvez être déclaré à nouveau apte à la conduite au plus tôt six mois après cet AVC.

L'attestation d'aptitude à la conduite mentionne la ou les catégories pour lesquelles vous êtes apte ainsi que les conditions nécessaires et les limitations à l'utilisation du permis de conduire.
L'attestation d'aptitude à la conduite (« formulaire VII ») est délivrée par le neurologue. Vous en avez besoin pour obtenir un nouveau permis de conduire auprès de l'administration communale.

Six mois après votre AVC, demandez à votre neurologue si vous êtes de nouveau apte à la conduite et, le cas échéant, demandez une attestation.