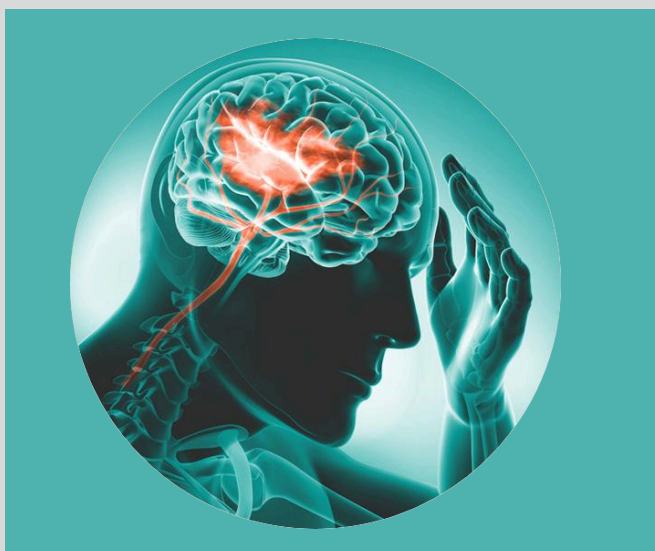


MON

CARNET DE SUIVI

A V C

CCIDENT
ASCULAIRE
ÉRÉBRALE



CHM
CENTRE HOSPITALIER DE MAYOTTE

MES INFORMATIONS

VOUS 

ETIQUETTE IPP

NOM ET PRÉNOM :

ADRESSE :

VOS PERSONNES DE CONFIANCE



NOM ET PRÉNOM :

LIEN DE PARENTÉ :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

.....

.....

.....

.....

.....

VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ



INFIRMIÈRE :

CARDIOLOGUE :

AMBULANCIER :

LABORATOIRE :

TÉLÉPHONE :

PHARMACIE :

NEUROLOGUE :

KINÉSITHÉRAPEUTE :

RÉPERTOIRE UTILE



UTILE :

SERVICE CARDIOLOGIE INFIRMIÈRE

TÉLÉPHONE : 0269636496

SERVICE CARDIOLOGIE SECRÉTAIRE

TÉLÉPHONE : 0269665802

REDIAB YLANG

TÉLÉPHONE : 0269610400

JACARANDA

TÉLÉPHONE : 0269624541

EMET

TÉLÉPHONE : 0269618000

POSTE : 5033

URGENCE :

SAMU 15

POMPIERS

TÉLÉPHONE : 18 OU 112

DZOUMOGNÉ

TÉLÉPHONE : 02 69 63 11 84

M'RAMADOUDOU

TÉLÉPHONE : 02 69 62 11 83

PETITE TERRE

TÉLÉPHONE : 02 69 64 06 20

KAHANI

TÉLÉPHONE : 02 69 62 40 78

DISPENSAIRES :

BOUÉNI

TÉLÉPHONE : 02 69 64 82 00

DZOUMOGNÉ

TÉLÉPHONE : 02 69 63 11 80

SADA

TÉLÉPHONE : 02 69 62 11 15

M'TSANGAMOUJI

TÉLÉPHONE : 02 69 62 58 96

MTSAMBORO

TÉLÉPHONE : 02 69 62 19 51

M'RAMADOUDOU

TÉLÉPHONE : 02 69 62 11 83

PETITE TERRE

TÉLÉPHONE : 02 69 60 81 15

URGENCE

24H/24H

SAMU

15 OU 112

**PRENDRE RENDEZ-VOUS
AU SSR**

PETITE TERRE

SECRÉTAIRE

02 69 64 06 23

8H - 14 H

**PRENDRE RENDEZ-VOUS
EN CARDIOLOGIE**

MAMOUDZOU

SECRÉTAIRE

02 69 66 58 02

8H - 14 H

SOMMAIRE

- **CONSEILS AUX MÉDECINS..... 1**
 - 1. BILAN ETIOLOGIQUE DE L'AVC..... 2
 - 2. BILAN DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE..... 3
 - 3. CONSEIL POUR LE TRAITEMENT POST AVC..... 4
- **MA MALADIE..... 5**
 - 1. COMPRENDRE L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL..... 6
 - 2. DÉTECTER LES SIGNES D'ALERTE..... 7
 - 3. CONSÉQUENCES POSSIBLES DE L'AVC..... 8
- **MON SUIVI À L'HÔPITAL..... 9**
 - 1. VOTRE SÉJOUR À L'HOPITAL..... 10
 - 2. CONTRÔLE DES FACTEURS DE RISQUE..... 11
 - 3. MES MÉDICAMENTS..... 12
 - 4. LA RÉCUPÉRATION POSSIBLE..... 13
 - 5. TROUBLES DE LA DÉGLUTITION, TEXTURES..... 14
 - 6. L'HOPITAL..... 15
 - 7. LES PROFESSIONNELS DISPONIBLES..... 16
- **MES CONSEILS QUOTIDIENS..... 17**
 - 1. MES CONSEILS DIÉTÉTIQUES..... 18
 - 2. MES CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE..... 20
 - 3. MON HYGIÈNE DE VIE, ÉVITER LES RÉCIDIVES..... 22
- **MALADIES SOUVENT ASSOCIÉES..... 23**
 - 1. L'HTA : HYPERTENSION ARTÉRIELLE..... 24
 - 2. LE DIABÈTE..... 25
 - 3. L'INSUFFISANCE CARDIAQUE 26
 - 4. L'INSUFFISANCE RÉNALE, INFARCTUS DU MYOCARDE..... 27
 - 5. CONSEILS POUR LES MALADIES ASSOCIÉES..... 28
- **MA RÉÉDUCATION APRÈS UN AVC..... 29**
 - 1. KINÉSITHÉRAPEUTE..... 30
 - 2. EAPA..... 31
 - 3. ERGOTHÉRAPEUTE..... 32
 - 4. ORTHOPHONISTE..... 33
 - 5. NEUROPSYCHOLOGUE..... 34
 - 6. PSYCHOMOTRICIENNE..... 35
 - 7. TRANSMISSIONS, CONTACTS ET RENDEZ-VOUS..... 36

CONSEILS AUX MÉDECINS



PROTOCOLES ET VIDEOS DISPONIBLES SUR

WWW.CARDIOMAYOTTE.FR

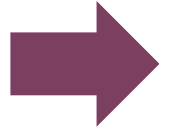


1.

BILAN ÉTIOLOGIQUE DE L'AVC

IMAGERIE DES TSA

BILAN DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES



ÉLECTROCARDIOGRAMME



CONSULTATION EN CARDIOLOGIE

ETT

HOLTER



SI PAS DE FA CONNUE

RECHERCHE DE SAS (SI PATIENT AFFILIÉ)

SUJET JEUNE, SANS
ÉTIOLOGIE RETROUVÉ

RECHERCHE SAPL : ACC, ACL, ANTI-BÊTA2-GP1

HOMOCYSTÉINE À JEUN

SÉROLOGIE HÉPATITE B, C, VIH, TPHA-VDRL

TOXIQUES URINAIRES

REFAIRE LE HOLTER : HOLTER 5J, DE 28J

RECHERCHE HTA MALIGNNE SI HTA (CF PROTOCOLE URGENCE HYPERTENSIVE) + INSUFFISANCE RÉNALE AVEC PROTÉINURIE MODÉRÉE <1G/L ET/OU TROMBOPÉNIE (LDH, SCHIZOCYTES, FOND D'OEIL)

MAPA POUR TRAQUER L'HTA MASQUÉE

RECHERCHE DE FOP : FORAMEN OVALE PERMÉABLE



MÉDECIN HYPERBARES FORMÉS SI ABSENCE DE CARDIOLOGUE

BILAN
COMPLÉMENTAIRE
NÉCESSAIRE

2. BILAN DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

OBJECTIFS

PERTE DE
POIDS
BMI < 25

TA < 140/90MMHG
(<130/80MMHG
CHEZ LE
DIABÉTIQUE)

LDL
CHOLESTÉROL
< 2,6MMOL.L-1
OU 0.55G/DL

LUTTE CONTRE LA
SÉDENTARITÉ AVEC LA
PRATIQUE D'UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE

HBA1C < 8% DANS LES 6
PREMIERS MOIS AVANT
L'AVC PUIS 7% AU DELÀ
SEVRAGE TABAGIQUE ET
ÉTHYLIQUE

DIABÈTE

OUI/NON

RÉSULTATS

DATE ____/____/____

ÉDUCATION

PRESCRIPTIONS

RÉSULTATS CONTRÔLES 3M

HYPERTENSION

OUI/NON

RÉSULTATS

DATE ____/____/____

ÉDUCATION

PRESCRIPTIONS

RÉSULTATS CONTRÔLES 3M

CHOLESTÉROL

OUI/NON

RÉSULTATS

DATE ____/____/____

ÉDUCATION

PRESCRIPTIONS

RÉSULTATS CONTRÔLES 3M

TABAC

OUI/NON

FRÉQUENCE

ÉDUCATION

ACTIONS

SOMMEIL

OUI/NON

RECHERCHE

ACTIONS

OBÉSITÉ

OUI/NON

IMC

EMET P.11 / P.37

REDIAB YLANG

ACTIONS

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

OUI/NON

ALCOOL

OUI/NON

FRÉQUENCE

ÉDUCATION

ACTIONS

STRESS/ANXIÉTÉ

OUI/NON

ÉDUCATION

ACTIONS

SÉDENTARITÉ

OUI/NON

ÉDUCATION

ACTIONS

AUTRES

 PENSER À LA RÉÉDUCATION
FONCTIONNELLE

CONTACTS PAGE 37
OU VIA CE QR CODE



3. CONSEILS POUR LE TRAITEMENT POST AVC

LUTTE CONTRE LES ACSOS

- HTA PERMISSIVE
- NORMOGLYCÉMIE
- NORMOXIE
- NORMOTHERMIE

TRAITEMENT DES FACTEURS DE RISQUES

TRAITEMENT ÉTIOLOGIQUE

CARDIOPATHIE EMBOLIGÈNE

- INTRODUCTION DES ANTICOAGULANTS

OU

- AVK : VALVE MÉCANIQUE, RÉTRÉCISSEMENT MITRAL ET LE SAPL
- AOD

SANS CARDIOPATHIE EMBOLIGÈNE

- ASPIRINE
- STATINE



EN CAS DE GROSSESSE OU ALLAITEMENT, VÉRIFIER SUR LE SITE : WWW.CRAT.FR

PROTOCOLES, VIDÉOS, FORMATIONS DISPONIBLES SUR

WWW.CARDIOMAYOTTE.FR



AVC

VIDÉO



PROTOCOLE



DIABÈTE

VIDÉO



PROTOCOLE



HTA

VIDÉO



PROTOCOLE



INFARCTUS

VIDÉO



PROTOCOLE



PLANIFIER LA SUITE AVANT LA SORTIE D'HOSPITALISATION

SANS EXPLICATION LE PATIENT NE SAIT PAS :

- QU'IL À BESOIN D'UN SUIVI
- QU'IL DOIT FAIRE RENOUVELER SON TRAITEMENT
- COMMENT FAIRE SON BILAN ÉTIOLOGIQUE OU SA RÉÉDUCATION
- QUELLE EST LA CAUSE DE SON AVC

FACTEUR DE RISQUE NON TRAITÉ =
RISQUE DE RÉCIDIVE

PRENDRE LE TEMPS D'EXPLIQUER AUX ACCOMPAGNANTS

- FAIRE LA DEMANDE D'ALD
- RECLASSEMENT ET DEMANDE DE DOSSIER MDPH

MA MALADIE



PROTOCOLES ET VIDEOS DISPONIBLES SUR
WWW.CARDIOMAYOTTE.FR



1. COMPRENDRE L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

A C C I D E N T V A S C U L A I R E C É R É B R A L E



SOUDAINEMENT



TOUCHE LES VAISSEAUX



CERVEAU

AVC ISCHÉMIQUE

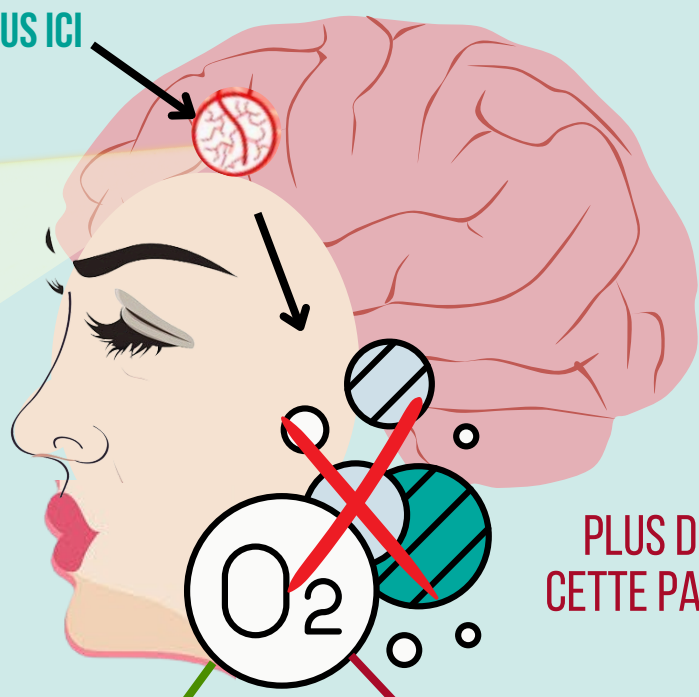
VIDÉOS DISPONIBLES EN SHIMAORÉ



LE SANG NE CIRCULE PLUS ICI



VAISSEAU BOUCHÉ



PLUS D'OXYGÈNE DANS CETTE PARTIE DU CERVEAU



MOINS DE 4 HEURES
SÉQUELLES EN PARTIE REVERSIBLE

PLUS DE 4 HEURES
SÉQUELLES IRRÉVERSIBLES



6

MORT D'UNE PARTIE DU CERVEAU



SIGNES D'ALERTE



BOUCHE QUI PART SUR LE COTÉ



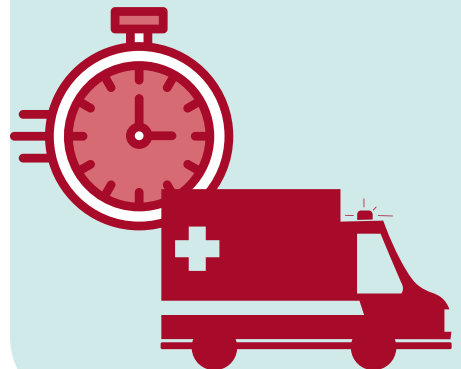
DIFFICULTÉ À PARLER

PLUS FAIBLE D'UN COTÉ
DU CORPS

ÉTOURDISSEMENT

15
112

URGENT
FAITES VITE
4 HEURES POUR AGIR



V ISAGE PARALYSE

I MPOSSIBLE DE
BOUGER UN MEMBRE

T ROUBLE DE LA PAROLE

E VITER LE PIRE
EN COMPOSANT LE 15

3. CONSÉQUENCES POSSIBLES DE L'AVC



▣ TROUBLE DU LANGAGE

➔ ORTHOPHONISTE P.33



▣ SYNDROME
MAIN-ÉPAULE

➔ ERGOTHÉRAPEUTE P.32



▣ PARALYSIE FACIALE

➔ ORTHOPHONISTE P.33



▣ PERTE DE SENSIBILITÉ
ET/ OU MOTRICITÉ

➔ KINÉSITHÉRAPEUTE ET EPA P.30 ET 31



▣ TROUBLE COGNITIF

➔ NEUROPSYCHOLOGUE P.35



▣ DÉPRESSION

➔ PSYCHOLOGUE



▣ TROUBLE DE LA
DÉGLUTITION

➔ ORTHOPHONISTE P.33



▣ SPASTICITÉ

➔ ERGOTHÉRAPEUTE, ET
KINÉSITHÉRAPEUTE P.30 ET 32



▣ OUBLIER UN COTÉ DE
SON CORPS

➔ PSYCHOMOTRICIENNE P.34



- LES CONSÉQUENCES SONT DIFFÉRENTES EN FONCTION DES PERSONNES
- LA RÉÉDUCATION PEUT PERMETTRE DE RÉCUPÉRER CERTAINES FONCTIONS

VIDÉO EXPLICATIVE



MON SUIVI À L'HÔPITAL



INFORMATIONS SUR L'HOPITAL

WWW.CHMAYOTTE.FR



1. VOTRE SÉJOUR À L'HOPITAL

LES URGENCES



SERVICE DE MÉDECINE



PERFUSION, REPOS ET ANALYSE

PASSAGE EN CARDIOLOGIE



VIDÉO POUR COMPRENDRE



POSE D'UN HOLER



ECHOGRAPHIE, ECG

RETOUR À DOMICILE

- ORDONNANCES 
- HÔPITAL DE JOUR, CLINIQUE UHAJU
- KINÉSITHÉRAPEUTE EN LIBÉRALE
- ERGOTHÉRAPIE EN LIBÉRALE
- DEMANDE DE CONSULTATION EXTERNE À L'HÔPITAL



VISITE L'APRÈS MIDI



KINÉSITHÉRAPIE

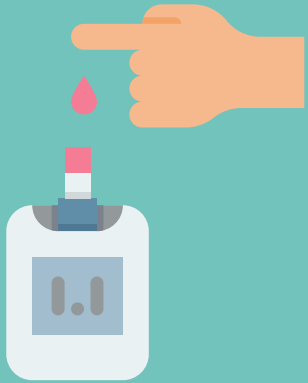
SOIN DE SUITE ET DE RÉADAPTATION (SSR)

PLACE LIMITÉE, SÉLECTION SUR DOSSIER

- SITUÉ À PAMANDZI
- RÉÉDUCATION INTENSIVE
- ENCADRÉ PAR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

2. CONTRÔLE DES FACTEURS DE RISQUES

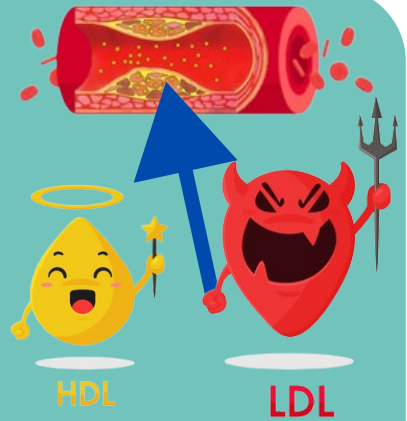
À CONTROLER



> DIABÈTE



> HYPERTENSION



> CHOLESTÉROL



ALCOOL



TABAC



OBÉSITÉ



APNÉES OU
MANQUE DU
SOMMEIL



STRESS



SÉDENTARITÉ

ÉQUIPE MOBILE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE (EMET)



EN GROUPE ET/OU EN INDIVIDUEL



COMPRENDRE



ALIMENTATION



ACTIVITÉ PHYSIQUE



ASSOCIATION MAECHA NEMA
MANGER SAIN, BOUGER MALIN



RÉDIAB PRÉVENTION ET CONSEILS
YLANG 976 DIABÈTE ET HYPERTENSION
RÉSEAU DIABÈTE MAYOTTE

3.

MES MÉDICAMENTS

PRENDRE SES MÉDICAMENTS TOUS LES JOURS, RESPECTER LES INDICATIONS DONNÉES EN PHARMACIE ET PRESCRIT PAR LE MÉDECIN

→ TOUJOURS RENOUELER SON ORDONNANCE

ANTIAGREGANT

ASPIRINE (KARDEGIC)



MATIN
1.0.0



MIDI
0.1.0



SOIR
0.0.1

CLOPIDOGREL (PLAVIX)



ANTICOAGULANT

APIXABAN (ÉLIQUIS)



RIVAROXABAN (XARELTO)



WARFARINE (COUMADINE) / FLUINDIONE (PRÉVISCAN)



HYPERCHOLESTEROLEMIE

ROSUVASTATINE (CRESTOR)

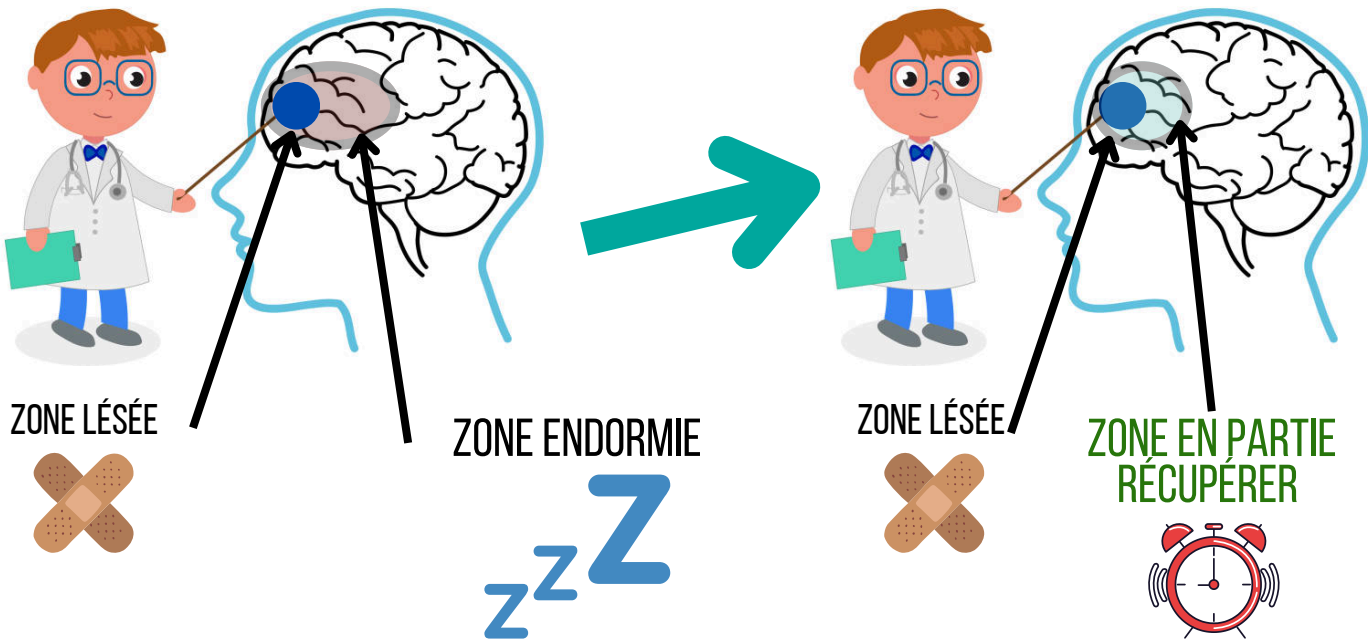
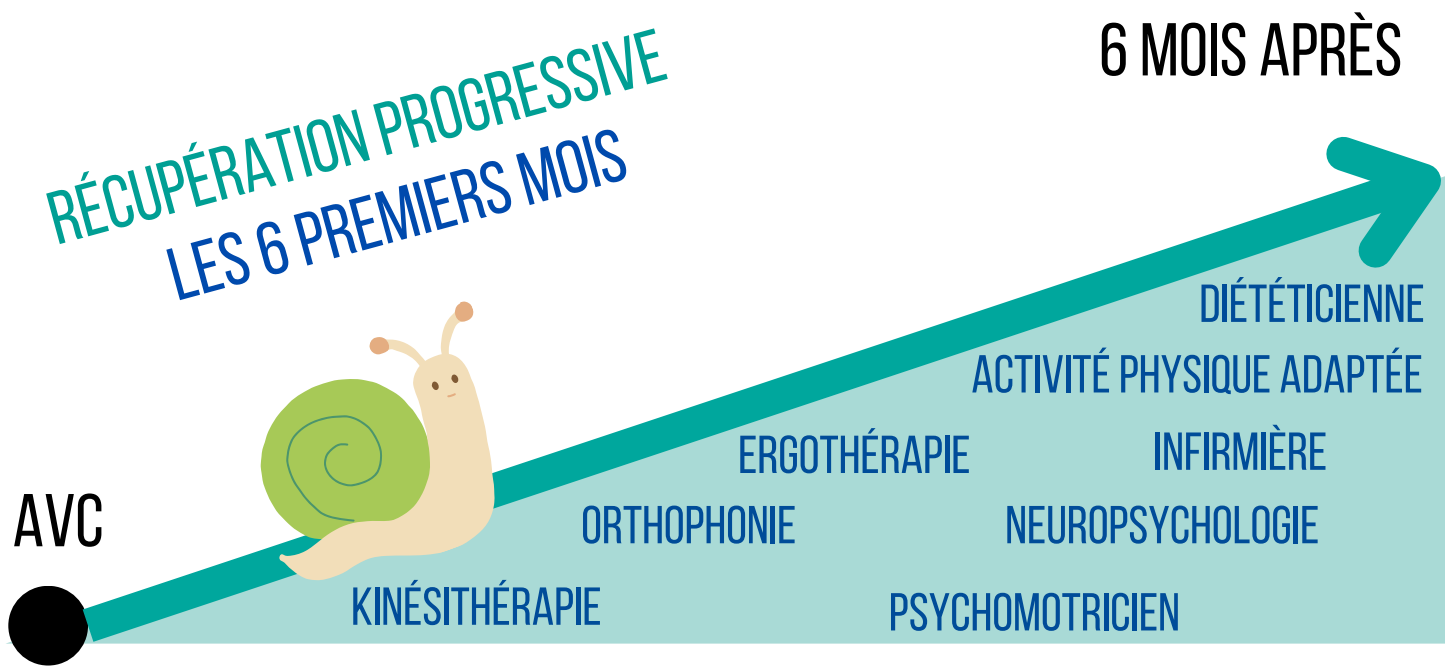


ATORVASTATINE (TAHOR)



→ CONTINUER CES TRAITEMENTS HABITUELS

DIABETE
HTA



POURSUIVRE LA RÉÉDUCATION À LA MAISON

LIBÉRALE

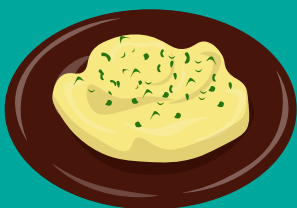
**HÔPITAL DE JOUR,
CONSULTATION
EXTERNE**

**À LA MAISON, AU
DOMICILE**

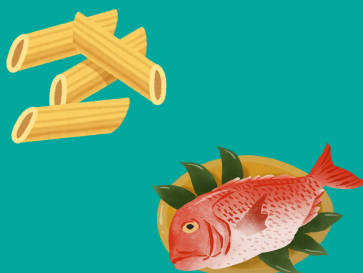
5. TROUBLES DE LA DÉGLUTITION, TEXTURES

RESPECTER LES RECOMMANDATIONS DONNEES PAR L'ORTHOPHONISTE ET/OU LE MEDECIN

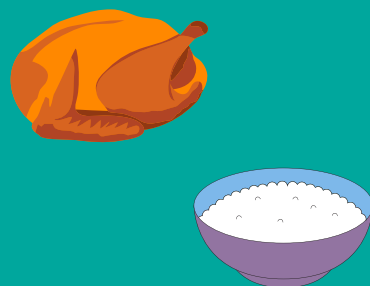
MIXÉE



TENDRE



NORMALE



EAU GELIFIÉE



EAU PETILLANTE



EAU PLATE



LE CHANGEMENT DE TEXTURE EST RAREMENT DÉFINITIF.
LA RÉÉDUCATION AVEC UNE ORTHOPHONISTE VOUS AIDERA À RETOURNER VERS UNE ALIMENTATION TENDRE OU NORMALE DANS LE MEILLEUR DES CAS.



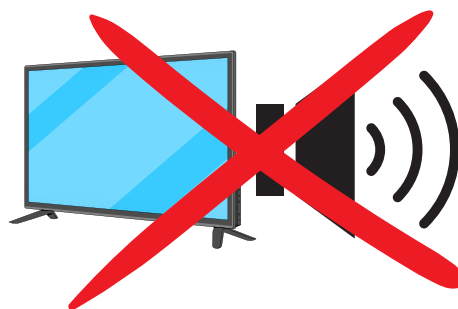
ASSIS DROIT



TÊTE PENCHÉE EN AVANT



RELAX



ENDROIT CALME ET APAISANT

JE VIENS

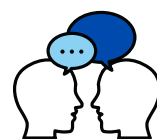
- PAS BESOIN D'ÊTRE À JEUN , JE PRENDS MES MÉDICAMENTS



- À TOUS MES RENDEZ-VOUS



- AVEC UNE PERSONNE CAPABLE DE COMPRENDRE LE FRANÇAIS



- AVEC MON BILAN SANGUIN AVANT ET J'AMÈNE LES RÉSULTATS



- AVEC MES MÉDICAMENTS DANS MON SAC



- AVEC MON CARNET ET MA DERNIÈRE ORDONNANCE



- AVEC LE SOURIRE



LES VISITES

12H - 19H

L'APRES MIDI



COMMENT SE PASSE LES SOINS

SÉJOUR EN MÉDECINE

KINÉSITHÉRAPEUTE ET EAPA

STABILISATION DU TRAITEMENT



7. LES PROFESSIONNELS DISPONIBLES

KINÉSITHÉRAPEUTE

- TRAVAIL DE MOBILITÉ
- TRAVAIL DE RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE



- TRAVAIL DE LA MARCHÉ
- APPRENTISSAGE DES TRANSFERTS



P.30

ORTHOPHONISTE

- TRAVAIL DU LANGAGE, DE LA DÉGLUTITION, DU RAISONNEMENT



P.33

NEUROPSYCHOLOGUE

- ANALYSE, BILAN DU CERVEAU ET DES DISFONCTIONNEMENTS COGNITIFS



P.34

DIÉTÉTICIENNE



BRANCARDIER



MÉDECIN



INFIRMIÈRE



AIDE SOIGNANTE



EAPA : ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBALE
- INSERTION PAR LE SPORT
- TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE



P.31



ASSISTANTE SOCIALE

- RÉINSERTION
- DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



ERGOTHÉRAPEUTE

- VISITE À DOMICILE
- AMÉLIORE L'AUTONOMIE
- TRAVAIL LA MOTRICITÉ FINE



P.32

PSYCHOMOTRICIEN



P.35

MES CONSEILS QUOTIDIENS

CONSEILS ET VIDEOS
DISPONIBLES SUR

WWW.CARDIOMAYOTTE.FR

ACTIVITÉ PHYSIQUE



ALIMENTATION

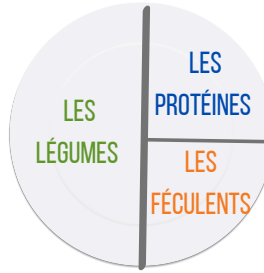


1.

MES CONSEILS DIÉTÉTIQUES



ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



RECOMMANDATION
POUR TOUTE LA
FAMILLE

LES LÉGUMES

1/2 ASSIETTE PAR REPAS

BRED / FÉLIKI MAFANA



HARICOT VERT

COURGETTE



TOMATES / TAMATI

CONCOMBRE



COURGES / TRANGO

AUBERGINE / BENGANI



POIVRONS

MATABA



POIREAUX

LAITUE / BETSAYI



CHAMPIGNONS



CAROTTE / CARROTI



BÉTRAVE



BRED / FELIKI MVOUNGUÉ



CHOUX



PAPAYE VERTE / PAPAYA MBITSI



MANGUE VERTE / MANGA MBITSI



LES FÉCULENTS

1/4 ASSIETTE PAR REPAS

FRUIT À PAIN / FRAMPÉ



MANIOC / MHOGO



RIZ / CHAHOULA



PÂTES / PATI



MAÏS / MRAMA



POMME DE TERRE



BANANE / TROVI YA VISSOI



SEMOULE



BLÉ



PAIN / DIPE



BEREDRE



PATATE DOUCE / BATATA



LES PROTÉINES

1/4 ASSIETTE PAR REPAS

OEUF / MAJOUAYI



PETIT POIS



BOEUF / NGNAMA YA NGNOMBÉ



LENTILLES



DINDE OU POULET / KOUHOU



HARCIOTS



POISSON / FI



FRUIT OLÉAGINEUX / PENATSI



VIVANO



POIS CHICHE



SARDINE



THON / KAWA



FROMAGE



Le fromage
La taille d'un pouce

MATIÈRES GRASSES



Les matières grasses
La taille de 2 phalanges

AUGMENTER



FÉNESSI



LITCHI



MASSINDZA



MARAKUJA



PAPAYA



NANASSI



RAISIN



NADZI



MANGA



CONO CONO



TROUNDRA



OUHAJOU



KIWI



POMME



Les fruits
La surface du poing fermé

ZAVOCA



PITAYA



PWERA



OUHAJOU



NDRIMOU



LONGANI



CONO CONO



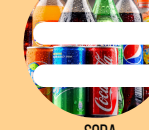
RÉDUIRE



YAOURT À BOIRE



SODA



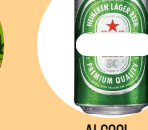
BOISSON ÉNERGISANTE



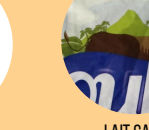
JUS DE FRUIT



ALCOOL



LAIT CAILLÉ



YAOURT SUCRÉ



SUCRIERIE



PAIN AU CHOCOLAT



SAMOUSA



KEBAB



CHIPS



DZIYA LA BOITI



PLAT INDUSTRIEL



CHARCUTERIE



GATEAUX



REMPLENER PAR



YAWISSOI



YA ROHOTSEWA



SAMOULI



MATRA



BEURRE



VOULÉ/ OUVOHA



CHINGO



ZANA



CHOUROUNGOU



MABAWA



MAVAJA



FERERE/ OUBOU



CHAOULA



2. MES CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE = SPORT + EXERCICES QUOTIDIENS

30 MINUTES PAR JOUR D'ACTIVITÉ

DIMINUE LES DOULEURS DE DOS, LA FATIGUE ET L'ESOUFFLEMENT



AUGMENTE LA QUALITÉ DU SOMMEIL



MARCHE



SANTÉ MENTALE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



EXERCICES QUOTIDIENS

HABITUDES ACTIVES

DIMINUER LES SITUATIONS PRÉSENTÉES EN GRISE POUR PRÉFÉRER CELLES EN VERT



ETRE ASSIS/WUKESSI



DEBOUT/HIMA



DANSER / UZINA
HAWULIMBALA



TÉLÉPHONER DEBOUT/
TELEFONI HAWULIMBALA

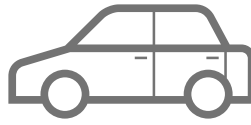


DISCUTER DEBOUT /
HADISSI HAWULIMBALA



FAIRE LA PRIÈRE ASSIS /
SWALA HAWUKESSI

FAIRE LA PRIÈRE DEBOUT /
SWALA HAWULIMBA



SE GARER PRÈS DU MAGASIN / WUZIYAKARIBU



PRENDRE SA DOUCHE
ASSIS / WHOWA

PRENDRE SA DOUCHE DEBOUT
/ WIDA HAMIDROU



SE GARER PLUS LOIN POUR MARCHER / ZIYABALI
PARE WINDRE PAVI



MARCHER / WIDA
HAMIDROU



PRENDRE LES ESCALATORS OU
L'ASSENEUR / RAHANA SENSEUR AOU
ESCALATOR

PRENDRE L'ESCALIER /
TSAHOUWA LASIKALIYE

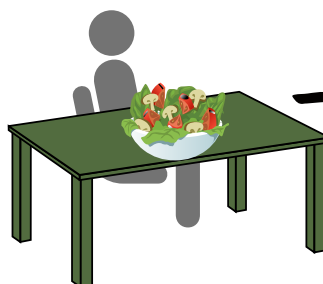


VOITURE

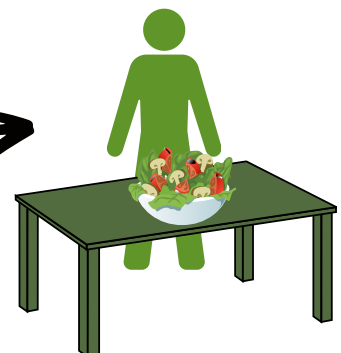
OU /
AOU



PRENDRE LE VÉLO / OU PASHIA
BICYCLETTE



FAIRE LA CUISINE ASSIS /
WUPIHA HAWUKITSI



FAIRE LA CUISINE DEBOUT
/ WUPIHA WULIMBALA

3. MON HYGIÈNE DE VIE, ÉVITER LES RÉCIDIVES

ÉVITER UN AUTRE AVC

RISQUE AUGMENTÉ PAR

HTA

DIABÈTE

CHOLESTÉROL

MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE

HYGIÈNE DE VIE



DORMIR 8 H
AVEC OU SANS SIESTE



SURPOIDS OU OBÉSITÉ
ATTENTION AUX QUANTITÉS



MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ



ARRÊT DU TABAC



PRENDRE TOUS LES
JOURS SES
MÉDICAMENTS



ÉVITER LA CONSOMMATION
D'ALCOOL



BOUGER



ÉVITER L'EXCÈS DE
SUCRE



ÉVITER DE
RAJOUTER DU SEL

MALADIES SOUVENT ASSOCIÉES



RÉSUMÉ



DIABÈTE



INSUFFISANCE
CARDIAQUE



HTA



INSUFFISANCE
RÉNALE

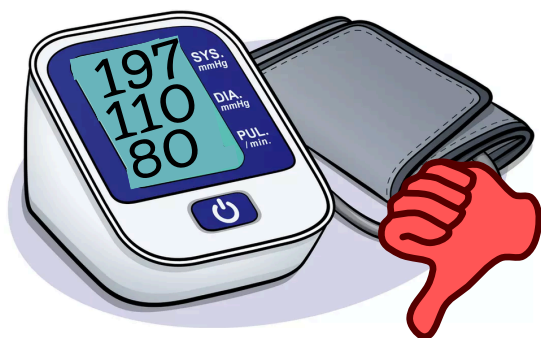
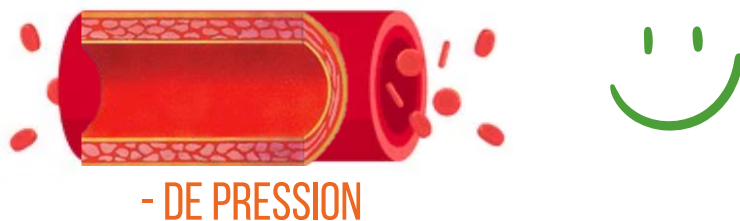


INFARCTUS DU
MYOCARDE



1. L'HTA : HYPERTENSION ARTÉRIELLE

HYPERTENSION = TENSION SUPÉRIEUR À 135/80 PLUSIEURS FOIS



DÉPISTAGE PRÉCOCE, DEMANDEZ QUAND VOUS VOYEZ UN MÉDECIN

MALADIE GRAVE



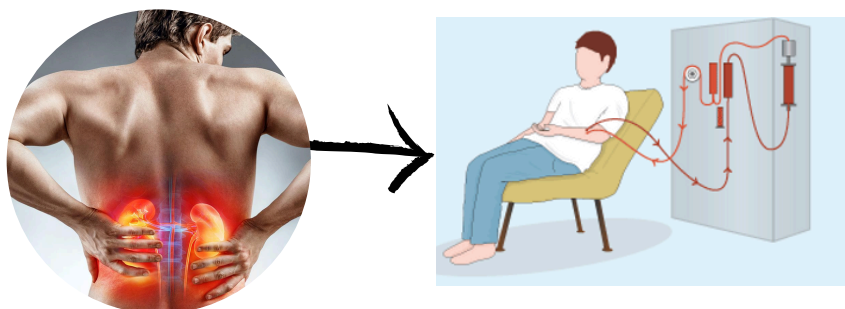
- MALADIE ASYMPTOMATIQUE, TRÈS FRÉQUENTE
- LA DÉCOUVERTE EST FAITE CHEZ LE MÉDECIN

CONSÉQUENCES ET RISQUES

RISQUE D'AVC



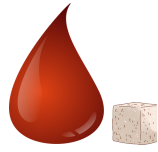
RISQUE D'INSUFFISANCE RÉNALE



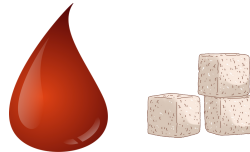
- SUIVRE LES RECOMMANDATIONS POUR ÉVITER LES COMPLICATIONS

CONTRÔLE DU SUCRE DANS LE SANG : LA GLYCÉMIE

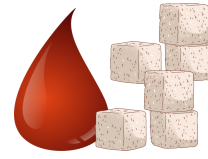
WUGALIYE YI SUCARI



PAS DE DIABÈTE



PRÉ-DIABÈTE



DIABÈTE

SIGNES D'ALERTE

HYPERGLYCÉMIE



HYPOGLYCÉMIE



SOUVENT DU À L'INSULINE



PERTE DE POIDS



SUEUR PALEUR



URINE ABONDANTE



MALAISE



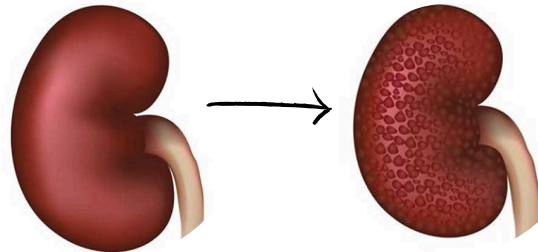
SOIF INTENSE



TROUBLE DU COMPORTEMENT

CONSÉQUENCES

RISQUE POUR LES REINS



PIEDS DIABÉTIQUES



TROUBLE DE LA VISION



CHM SERVICE EMET
CENTRE HOSPITALIER DE MAYOTTE

TOUT SAVOIR SUR LE DIABÈTE

CONTACT

EMET@CHMAYOTTE.FR

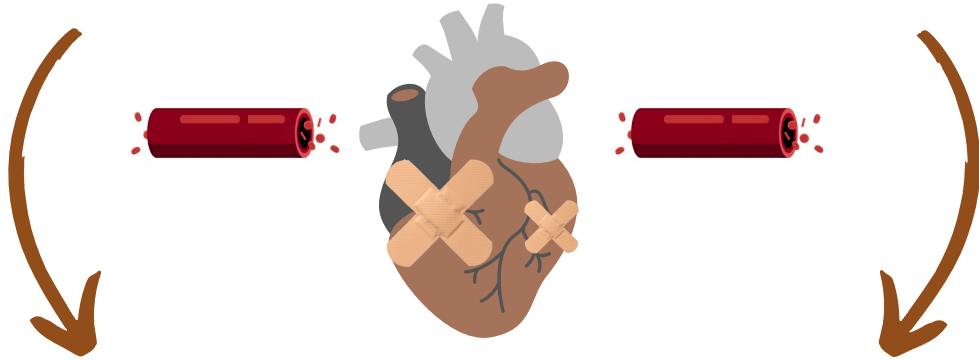
TEL : 02 69 61 80 00

POSTE : 5034 / 5033

3.

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

LE COEUR FONCTIONNE MAL



VOUS VOUS SENTEZ PAS BIEN

SIGNES D'ALERTE

OEDÈMES



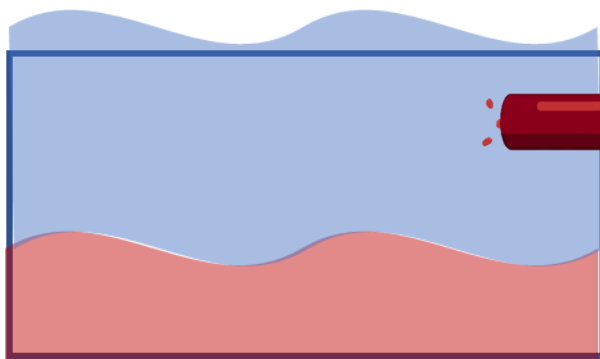
ÉSSOUFFLEMENT



PRISE DE POIDS



VOUS NE FAITES PAS ASSEZ PIPI

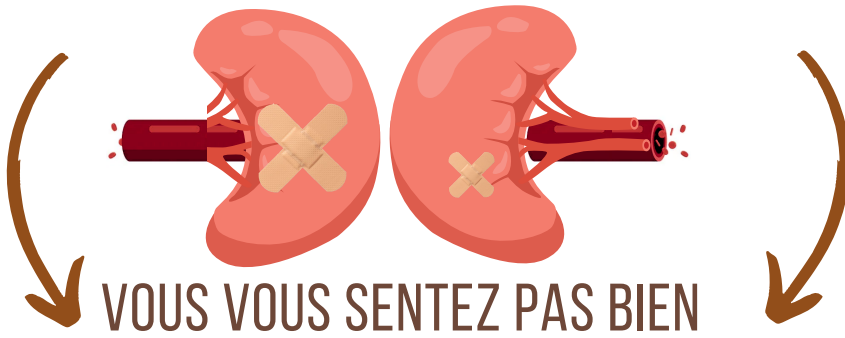


=



4. L'INSUFFISANCE RÉNALE, INFARCTUS DU MYOCARDE

INSUFFISANCE RÉNALE



SIGNES D'ALERTE



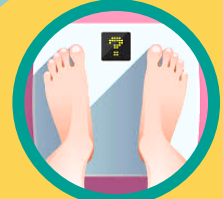
FATIGUE INTENSE



OEDÈME



MANQUE D'APPÉTIT



PERTE DE POIDS



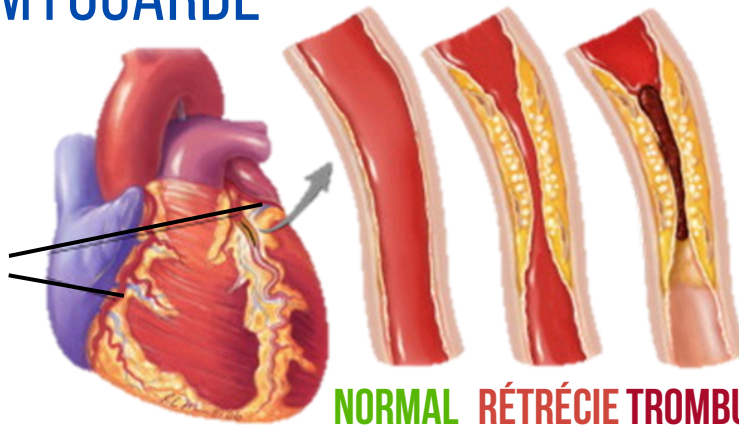
DOULEUR



PIPI NOCTURNE

INFARCTUS DU MYOCARDE

ATTEINTE
DES
CORONAIRES



NORMAL RÉTRÉCIE TROMBUS

SIGNES D'ALERTE



DOULEUR AU NIVEAU DU
BRAS GAUCHE



PALPITATIONS, DU MAL À
RESPIRER



DOULEUR THORACIQUE



DOULEUR CONSTANTE
ALLER AUX URGENCES

DOULEUR IRRÉGULIÈRE
CONSULTER SON CARDIOLOGUE OU SON MÉDECIN TRAITANT

5. CONSEILS POUR LES MALADIES ASSOCIÉES

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

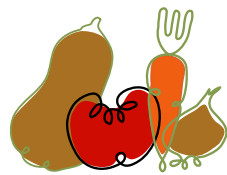
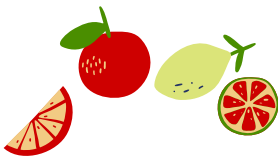
PRENDRE SES MÉDICAMENTS
TOUS LES JOURS



LIMITER LA SÉDENTARITÉ ET PRÉFÉRER L'ACTIVITÉ



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



LIMITER L'ALCOOL ET LE TABAC



DORMIR



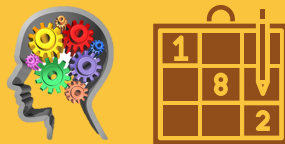
AVC

3 MOIS DE RÉÉDUCATION INTENSIVE À LA
MAISON OU EN SOIN DE SUITE

KINÉSITHÉRAPEUTE



TRAVAILLER LE
CERVEAU



HTA

LIMITER LE SEL



IDENTIQUE QUE POUR L'INSUFFISANCE
CARDIAQUE

INFARCTUS DU MYOCARDE

LIMITER LES GRAISSES



DIABÈTE

LIMITER LE SUCRE



APPRENDRE A CONTROLER SON DIABETE



MA RÉÉDUCATION APRÈS UN AVC

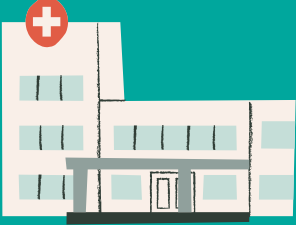



1.

KINÉSITHÉRAPEUTE

• ORIENTATIONS POSSIBLE APRES UN AVC

SSR
RÉÉDUCATION
INTENSIVE

CHOIX DU
MÉDECIN

LIBÉRALE
À DOMICILE OU EN
CABINET




• BILAN

TESTS MUSCULAIRES **TESTS DE SENSIBILITÉS** **TESTS DE DOULEURS**





À DOMICILE OU EN CABINET

• RÉÉDUCATION

LE PREMIER LEVER AVEC
L'ÉQUIPE PARAMÉDICALE



LA RÉÉDUCATION RESPIRATOIRE



L'INSTALLATION AU LIT ET AU FAUTEUIL
SE FAIT AVEC LA COLLABORATION DE
L'ERGOTHÉRAPEUTE



LA STIMULATION DE LA MOTRICITÉ
ET DE LA SENSIBILITÉ



LA STIMULATION DE L'HÉMICORPS
DÉFICITAIRE (TRAVAIL PASSIF ET
ACTIF)



L'AUTONOMISATION DU PATIENT DANS
LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE



• OBJECTIFS

OPTIMISER SES CAPACITÉS DANS L'OBJECTIF D'UN RETOUR À DOMICILE ET DE BIEN ETRE

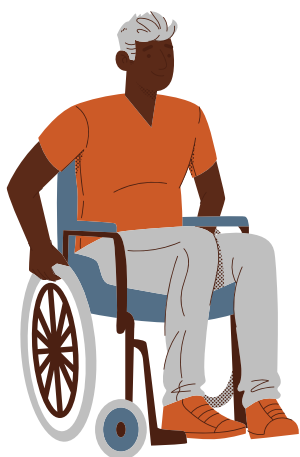


RÉCUPÉRATION

AUTONOMIE



2. ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



PROPOSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES



OBJECTIFS : AMÉLIORER LES CAPACITÉS PHYSIQUES



LE SPORT AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

VOUS ORIENTE VERS LES ASSOCIATIONS SPORTIVES ADAPTÉES

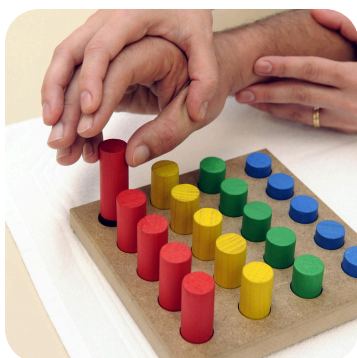


AMÉLIORATION DE L'AUTONOMIE ET DE L'INDÉPENDANCE DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE DE TOUS LES JOURS



RÉÉDUCATION

AU SSR



RÉADAPTATION

ÉVALUATION REPRISSE
CONDUITE AUTOMOBILE

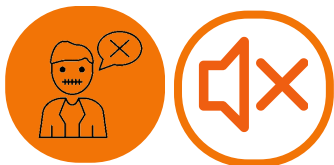


VISITE A DOMICILE ET ADAPTATION ENVIRONNEMENT / AIDES TECHNIQUES



DANS QUEL CAS JE VOIS UN ORTHOPHONISTE ?

SI JE NE PEUX PLUS PARLER



SI JE NE RETROUVE PLUS MES MOTS, SI JE ME TROMPE DANS LES MOTS



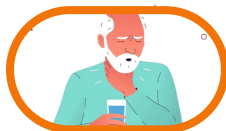
SI J'AI DES DIFFICULTÉS POUR AVALER



SI MA VOIX EST FAIBLE, SI ON NE M'ENTEND PAS QUAND JE PARLE



SI JE TOUSSE QUAND JE MANGE OU JE BOIS



SI J'ARTICULE BIZARREMENT



QU'EST-CE QUE JE FAIS AVEC L'ORTHOPHONISTE ?

ÉVALUATIONS



OBSERVATION LORS D'UN REPAS



OBSERVATION LORS D'UNE DISCUSSION



EXERCICES DIVERS SANS AIDE

RÉÉDUCATION ET DES EXERCICES QUOTIDIENS

GRIMACES



UTILISATION D'IMAGES



ÉCRITURE



CHANT



NOURRITURE



DISCUSSION



LE BILAN NEUROPSYCHOLOGIQUE

• EVALUER LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

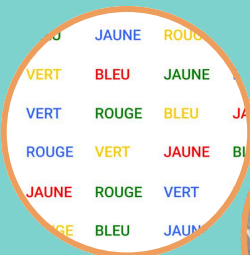


ANALYSE

- DES FONCTIONS COGNITIVES
- DU COMPORTEMENT
- DES ÉMOTIONS

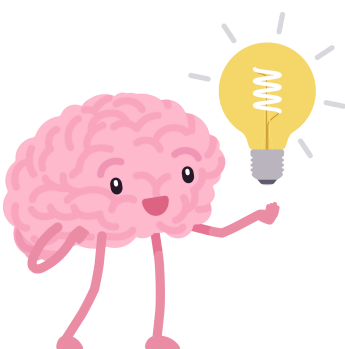


• PROPOSER DES ACTIVITÉS COGNITIVES



• OBJECTIFS

- FIXÉS AVEC LE PATIENT, SA FAMILLE ET L'ÉQUIPE
- SELON LES ATTEINTES VU DANS LE BILAN
- RETROUVER UNE QUALITE DE VIE, LA MEILLEURE POSSIBLE
- FAVORISER LA REPRISE DES HABITUDES DE VIE



POURQUOI JE VOIS UN PSYCHOMOTRICIEN ?



Pour diminuer la douleur



Pour diminuer l'angoisse



Pour se remettre en mouvement



Pour réduire la fatigue



Pour accepter le handicap



Pour travailler le cognitif



Pour travailler la coordination des mains



Pour renforcer son estime de soi



Pour reconstruire son image de soi



Pour reconstruire son schéma corporel



Pour être acteur de sa rééducation



Pour éviter les maladroites

QU'EST-CE QUE JE FAIS AVEC UN PSYCHOMOTRICIEN ?

RELAXATION



JEUX



DANSE



ACTIVITÉS ARTISTIQUES



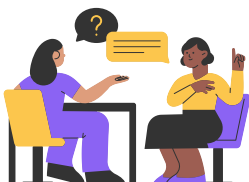
ACTIVITÉS DE RYTHME



EXPRESSION CORPORELLE



ENTRETIENS



TOUCHER THÉRAPEUTIQUE



ACTIVITÉS DE COORDINATION



7.

TRANSMISSIONS, CONTACTS ET RENDEZ-VOUS

DATE	PROFESSION / PROBLÈMES DÉTECTÉS	INFORMATIONS / QUESTIONNEMENT

CONTACTS

PROFESSIONNELS	MOYENS DE CONTACT
MÉDECIN DE MÉDECINE PHYSIQUE ET DE RÉADAPTATION	SECRÉTAIRE 02 69 64 06 23 8H - 14 H
CLINIQUE UHAJU	HÔPITAL DE JOUR À HAUT VALLON CONTACT@CLINIQUE-UHAJU.FR 0262427296
KINÉSITHÉRAPEUTE	CHM EN CONSULTATION EXTERNE TROUVER DANS LES PAGES JAUNES OU EN TAPANT KINÉSITHÉRAPEUTE MAYOTTE SUR INTERNET
ERGOTHÉRAPEUTE	CHM EN CONSULTATION EXTERNE MDPH : 02 69 64 96 20 MLÉZI MAORE POLE HANDICAP : 02 69 61 47 59 LIBÉRALE DANS LES PAGES JAUNES
ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	CCAS DE VOTRE VILLE ASSOCIATION HAIRI NJEMA 0639 97 25 55 / 0269 66 24 55 MAISON SPORT SANTÉ CROSS DE MAYOTTE : 0639 25 95 44 • 0639 67 08 05
ORTHOPHONISTE	TROUVER DANS LES PAGES JAUNES
DIÉTÉTICIENNE	L'EMET AU CHM : EMET@CHMAYOTTE.FR TEL : 02 69 61 80 00 POSTE : 5034 / 5033 REDIABYLANG : 02 69 61 04 00
NEUROPSYCHOLOGUE	SADA : SAINDOU LYDIA : 0639 39 29 00 CONSULTATION EXTERNE CHM
PSYCHOMOTRICIENNE	TROUVER DANS LES PAGES JAUNES
PSYCHOLOGUES	WWW.LESPSYSDMAYOTTE.FR
MATÉRIEL MÉDICAL À LA MAISON	SEPRODUM : 02.69.64.66.46 OU 06.39.27.38.75 FELIX.RAULT@SEPRODUM.FR MAYDOM : 06.39.03.44.05 CONTACT@MAYDOM.FR RHM : 06.39.69.04.69 A.MADI@RHM.YT

ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS MIS À JOURS



LES RÉSEAUX DE SANTÉ DE MAYOTTE



MES RENDEZ-VOUS

DATE	PRISE DE SANG	MOTIFS DU RENDEZ-VOUS	COMMENTAIRES
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		
/ /	/ /		



ORDONNANCES

ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIF



VIDÉO



ANNUAIRE



FORUM DE DISCUSSION



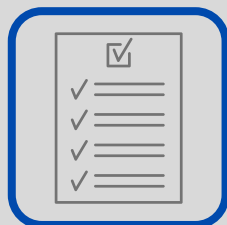
INFORMATIONS
MALADIES CARDIAQUES



FACEBOOK/ YOU TUBE



LIENS UTILES



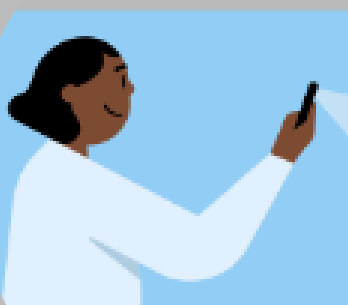
FICHES CONSEILS



Cardio
Mayotte



SCAN MOI



ACCÈS DIRECT SUR LE SITE
CARDIOMAYOTTE.FR
VIDÉOS, PROTOCOLES, FORMATIONS
DISPONIBLES