



**TRANSPORTS, CONDUITE
AUTOMOBILE ET VOYAGES
APRÈS UN AVC**

AVC

10

SOMMAIRE

Un quiz pour faire un point sur mes connaissances	3
Rappel	4
Conduite automobile	4
Autres véhicules	8
Les transports en commun	9
Préparer un voyage	11
Où trouver de l'aide ?	13

UN QUIZ POUR FAIRE UN POINT SUR MES CONNAISSANCES

Vrai

Faux

- | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Il faut passer devant la commission préfectorale du permis de conduire pour conduire à nouveau après un AVC. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Après un AVC, il est possible de stationner sur les places réservées aux handicapés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Après un AVC, il est envisageable de prendre un avion de ligne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Voyager à l'étranger est impossible quand on a déjà fait un AVC. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Au fur et à mesure de votre lecture, vous pourrez vérifier les réponses de ce quiz. Si vous désirez connaître les réponses immédiatement, rendez-vous directement à la page 13 du livret.

Rappel

Un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) est une souffrance cérébrale brutale due à une perturbation de l'irrigation d'une partie du cerveau :

- soit parce qu'un caillot bouche une artère du cerveau (accident ischémique cérébral ou infarctus cérébral),
- soit parce qu'une artère du cerveau éclate et que le sang s'en écoule (hémorragie cérébrale).

La partie du cerveau mal ou plus irriguée peut être plus ou moins endommagée ce qui entraîne des conséquences plus ou moins graves, permanentes ou pouvant régresser (paralysies, troubles du langage...).

Les AVC sont favorisés par des facteurs de risque cardioneurovasculaire dits modifiables (hypertension artérielle, diabète, cholestérol, tabagisme, obésité, sédentarité) et par l'arythmie cardiaque.

Les séquelles d'un AVC nécessitent généralement des adaptations dans tous les domaines de la vie quotidienne et notamment pour votre mobilité. Des solutions existent, ce livret fait le point.

CONDUITE AUTOMOBILE

APTITUDE


La capacité de conduire, d'être en sécurité quand on conduit et d'assurer la sécurité de ses passagers et des usagers de la route dépendent des séquelles post-AVC. Plusieurs facteurs peuvent interférer :

- votre héminégligence (oubli de la moitié de ce qui vous entoure) ;
- vos capacités motrices affectées (ex : l'hémiplégie) ;
- vos troubles de la vue (notamment l'hémianopsie qui est une perte ou une diminution de la vue dans une moitié de champ visuel d'un œil ou des deux) ;
- vos troubles du langage et de la compréhension ;
- votre état émotif et mental (ex : troubles de la concentration) ;

- votre fatigabilité ;
- les médicaments que vous prenez.

Tout conducteur qui rencontre un problème de santé doit, **de sa propre initiative, se soumettre à un contrôle médical**. L'arrêté du 31 août 2010 fixe la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou celles qui donnent lieu à la délivrance de permis de conduire de durée limitée. Pour l'AVC, il est indiqué : « incompatibilité temporaire selon la nature du déficit (notamment en cas de troubles permanents de la coordination, de la force et du contrôle musculaire). Avis spécialisé si nécessaire. »

Après tout AVC, il est donc fortement conseillé à la victime de signaler son problème de santé à la préfecture de son lieu de résidence et de se soumettre à un contrôle médical auprès d'un médecin agréé par la préfecture. Les frais inhérents ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale (33 euros TTC). Le médecin évaluera les aptitudes physiques, cognitives et sensorielles.

 Si vous ne passez pas cet examen, en cas d'accident, vous risquez de ne pas être couvert par votre compagnie d'assurance.

Réponse à la question 1 du quiz page 3 : VRAI

N'hésitez pas à en discuter avec l'équipe médicale qui prend en charge votre maladie (neurologue, médecin rééducateur, kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste...). Elle est à même de vous conseiller.

Si conduire est nécessaire dans le cadre de votre travail, vous devez à plus forte raison vous soumettre à un contrôle médical auprès d'un médecin agréé par la préfecture. Si vous êtes déclaré inapte à la conduite, adressez-vous au médecin du travail qui pourra vous aider.

→ Même après accord de la permission du permis de conduire, il est important de prendre conscience de ses capacités réelles. Vous pouvez vous poser les questions suivantes puis les poser à un proche.

Vos réponses serviront à faire le point avec vos soignants.

Si vous avez remarqué des changements dans votre façon de conduire, notez-les ici (perte de confiance, habileté différente, réactivité face à l'imprévu...) :

Faites noter à un proche les changements qu'il a remarqués dans votre conduite :


	VOTRE AVIS		CELUI DE VOTRE PROCHE	
	OUI	NON	OUI	NON
ALORS QUE VOUS ÉTIEZ AU VOLANT :				
Vous êtes vous perdu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous oublié où vous vous rendiez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes vous fait klaxonner ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DERNIÈREMENT :				
Quelqu'un a-t-il critiqué votre conduite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu des contraventions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous eu des accidents même mineurs, des accrochages ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notez ici les causes des dernières contraventions, accidents et accrochages :

Certains centres de rééducation fonctionnelle peuvent former à la conduite et/ou évaluer vos capacités à conduire.

Il peut être intéressant de reprendre quelques leçons de conduite suite à un AVC. Il existe des auto-écoles spécialisées dans le handicap.

Le Centre d'expertise national dédié à la mobilité (Ceremh) a pour mission d'orienter les personnes à mobilité réduite dans leurs démarches d'accès à la conduite automobile.

 Si la commission des permis de conduire ne vous autorise pas à conduire, il n'est pas conseillé d'acheter de voiture sans permis : les risques pour vous, vos proches et les usagers de la route sont réels.

ADAPTATIONS

Certains handicaps moteurs peuvent être compensés par des adaptations du véhicule :

- boîte automatique ;
- inversion des pédales ;
- latéralisation de l'ensemble des commandes à gauche ou à droite selon le côté touché par l'hémiplégie ;
- télécommande multifonction permettant de débrayer en appuyant sur un bouton ;
- poignée tournante ou boule sur le volant...

Vous pouvez en discuter avec l'ergothérapeute ou le kinésithérapeute.

Ces adaptations peuvent être en partie financées par l'Agefiph (Association pour la Gestion des Fonds pour l'Insertion Professionnelle) si votre véhicule vous sert à aller travailler, ou par la prestation de compensation (s'adresser à la Maison Départementale des Personnes Handicapées - MDPH). Parfois la Caisse d'Assurance Maladie, les conseils régionaux et généraux, les mutuelles, les caisses d'allocation familiales, les comités d'entreprise, les caisses de retraite, accordent une aide sous certaines conditions. Adressez-vous directement à ces organismes.

STATIONNEMENT

Pour être autorisé à stationner sur une place réservée aux handicapés, il faut être titulaire de la carte de stationnement. Une personne transportant ou accompagnant une personne titulaire de la carte de stationnement est aussi autorisée à stationner sur une place réservée.

La carte de stationnement est délivrée indépendamment du taux d'incapacité. Toute personne dont la capacité, ou l'autonomie de déplacement à pied, est réduite ou dont le handicap impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements peut prétendre à la carte.

La carte permet aussi de bénéficier d'une certaine tolérance en matière de stationnement urbain sous certaines conditions et circonstances. Il faut bien se renseigner auprès de la mairie.

La demande de carte de stationnement se fait auprès de la MDPH.

Elle est valable dans tous les pays membres de l'Union Européenne.

La gratuité de ces stationnements n'étant pas prévue par la loi, chaque commune décide de sa politique tarifaire. Renseignez-vous !

Réponse à la question 2 du quiz page 3 : FAUX. Ce n'est pas systématique, il faut en faire la demande.

AUTRES VÉHICULES

La recherche et l'innovation en matière d'aide à la mobilité ont fait de grands pas ces dernières années. Des solutions existent pour se déplacer comme les tricycles et quadricycles à propulsion manuelle ou podale.

Renseignez-vous auprès des ergothérapeutes, des kinésithérapeutes, des associations de patients, de la MDPH ou de la Fédération nationale des centres d'informations et de conseils sur les aides techniques (FENCICAT) ainsi que de ses antennes départementales les Centres d'informations et de conseils sur les aides techniques (CICAT).

Pour vos déplacements, sachez qu'il existe :

- des sociétés de taxis proposant des véhicules adaptés au transport des personnes en fauteuil roulant ;
- des voitures équipées pour le handicap et ouvertes à la location ;
- des sociétés spécialisées dans le transport des personnes handicapées ;
- un service public de transport collectif et d'accompagnement à la demande pour les personnes handicapées mis en place dans certaines villes (renseignez-vous auprès de la mairie).

Pour les transports liés à votre maladie (transport domicile-hôpital par exemple), vous pouvez faire appel aux taxis conventionnés par l'Assurance Maladie pour être remboursé.

LES TRANSPORTS EN COMMUN

EN BUS

Les villes ont fait de nombreux efforts pour aider les personnes à mobilité réduite à se déplacer. Généralement, les transports en bus, tramway, métro, trolleybus... sont facilités par des aménagements spécifiques. Malgré tout mieux vaut se renseigner avant le déplacement car les aménagements ne sont pas tous du même niveau dans toutes les villes.

EN TRAIN

En France, la SNCF offre des services aux personnes à mobilité réduite :

- commande de billets à distance et réception des billets à domicile (ou impression) ;
- renseignement sur l'accessibilité des gares ;
- itinéraires signalés par un pictogramme pour accéder facilement aux guichets, toilettes et cabines téléphoniques ;
- assistance en gare (gratuite si le taux d'invalidité est de 80%) ;
- prise en charge des bagages (service payant) ;

- possibilité d'accompagnement pour le trajet domicile-train (service payant) ;
- espaces dédiés aux voyageurs en fauteuil roulant dans les trains (réservation possible) et dans les gares (avec certains aménagements comme des guichets aux comptoirs abaissés).

Renseignez-vous sur le site de la SNCF :

<http://www.voyages-sncf.com/guide/voyageurs-handicapes/services-assistance>
et demandez la brochure « *Mémento du voyageur à mobilité réduite* ».

EN AVION

Après un AVC, il est possible de prendre l'avion à condition que la cabine soit bien pressurisée (la question de la pressurisation se pose surtout pour les petits avions de tourisme).

Réponse à la question 3 du quiz page 3 : VRAI

Pour voyager en avion, il faut avertir la compagnie aérienne de son handicap au moment de réserver son billet. Un formulaire international intitulé « Incapacitated passengers handling advice » (INCAD) peut vous être remis. Il doit être rempli avec un médecin pour fournir à la compagnie aérienne toutes les informations nécessaires à votre transport. Si vous prenez souvent l'avion, il peut être utile d'avoir la carte FREquent traveller MEDical Card (FREMEC), valable 5 ans, qui vous évitera de remplir chaque fois le formulaire INCAD.

Avant le voyage, penser à...	
Demander à votre médecin un compte-rendu médical en anglais et une ordonnance mentionnant la Dénomination Commune Internationale (DCI) de vos traitements	Obtenir une carte européenne d'Assurance Maladie si le voyage se situe en Europe (la demande est possible sur le site ameli.fr)
Prévoir assez de médicaments pour couvrir la période du séjour : si le voyage dure plus d'1 mois, vous devez demander à votre médecin une autorisation pour obtenir votre traitement pour une durée plus longue	Chercher et noter les coordonnées des ambassades ou consulats
Faire le point sur vos vaccins au moins 2 mois à l'avance	Connaître le numéro d'appel des urgences du pays (112 en Europe, 911 aux Etats-Unis) et ses dispositifs de soins (services d'urgence, hôpitaux...)
Souscrire ou vérifier d'avoir un contrat d'assistance avec possibilité de rapatriement	Obtenir une carte pour informer de votre maladie (carte délivrée par l'association France AVC)
Prévoir une trousse médicale pour les maux habituels (diarrhée, mal des transports, maux de tête, etc.)	
Pendant le voyage	
Avoir son ordonnance et des médicaments sur soi et en avoir aussi dans sa valise en soute	

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Le site de la Fédération Nationale FRANCE AVC :

<http://www.franceavc.com/>

Le Ceremh (Centre de ressources et d'innovation mobilité handicap) :

<http://www.ceremh.org>

La MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) de votre département :

<http://www.mdpf.fr/>

Le FENCICAT (Fédération nationale des centres d'information et de conseil sur les aides techniques) ainsi que ses antennes départementales les CICAT (Centres d'information et de conseil sur les aides techniques) qui ont notamment pour mission d'apporter une information objective et des conseils sur toutes les aides techniques (matériels et équipements). Pour trouver l'adresse dans votre département :

<http://www.cramif.fr/handicap/handicap-cicat-liste-contact.php>

Le site de Tourisme et handicaps :

<http://www.tourisme-handicaps.org/>

Le site de la SNCF :

<http://www.voyages-sncf.com/services-train/guide-voyageur>

Pour les déplacements en Ile de France, le site :

<http://www.infomobi.com/>

Réponses au quiz page 3 :

Question 1 : **VRAI** – Question 2 : **FAUX** - Question 3 : **VRAI** – Question 4 : **FAUX**

AVC

Livrets déjà parus :

LIVRET n°1 : MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°2 : ÉVITER UNE RÉCIDIVE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°3 : AIDER UN PROCHE VICTIME D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

LIVRET n°4 : L'HÉMIPLÉGIE POST-AVC

LIVRET n°5 : MÉMENTO DES AIDES DESTINÉES AUX PERSONNES VICTIMES D'UN AVC

LIVRET n°6 : L'APHASIE, CES TROUBLES DE L'EXPRESSION ET/OU DE LA COMPREHENSION DU LANGAGE

LIVRET N°7 : LA VIE QUOTIDIENNE APRES UN AVC

LIVRET N°8 : TROUBLES DE L'HUMEUR, FATIGUE, DEPRESSION

LIVRET N°9 : LES TROUBLES DE LA DEGLUTITION

A l'apparition brutale de l'un de ces symptômes, faites le 15 : paralysie du visage, faiblesse du bras, troubles de la parole



Ce livret a été rédigé par un groupe de travail animé et coordonné par éduSanté. Il était composé de : Dr France Woimant (CHU Lariboisière, Paris), Dr Marie-Hélène Mahagne (CHU Nice), Mme Françoise Benon (France AVC) et M. Bernard Auchère (France AVC).

Ces livrets sont également téléchargeables sur les sites :

www.stopavc.fr

www.franceavc.com

Avec le soutien de Boehringer Ingelheim France.
13-0646 - 11/13 – Boehringer Ingelheim SAS