



# Rendre un peu de mouvement à la vie à Valida

Étape cruciale pour certains patients après un séjour aux Cliniques universitaires Saint-Luc, le Centre hospitalier Valida est aujourd'hui l'une des rares structures à Bruxelles à fournir une rééducation de médecine physique et de gériatrie spécialisée. Après les soins aigus, certains patients doivent réapprendre certaines tâches du quotidien avant de pouvoir regagner leur domicile et retrouver une qualité de vie. Un véritable parcours du combattant où chaque petite avancée sonne comme une victoire. Le Saint-Luc Mag a eu l'occasion d'assister à plusieurs prises en charge lors d'une visite à Valida, partenaire de Saint-Luc.

Exercices quotidiens et suivi personnalisé au centre de rééducation Valida pour amener chaque patient à retrouver son autonomie.

Madeleine, 87 ans, avance petit à petit, son déambulateur bien en main, le regard concentré à l'extrême. « Elle a encore peur, mais elle sourit, c'est bon signe », nous confie un kiné tout en continuant à l'encourager. Madeleine parvient à marcher dix mètres toute seule. Une petite victoire quand on sait qu'elle arrivait à peine à se tenir debout à son arrivée, il y a trois semaines. Quelque temps auparavant, Madeleine a été hospitalisée aux Cliniques Saint-Luc, en soins intensifs à la suite d'une grave pneumonie. Guérie mais trop affaiblie pour regagner son appartement, elle a été transférée à Valida, le centre de revalidation du réseau Saint-Luc, pour recouvrer une certaine autonomie.

Dans 99% des cas, les patients de Valida ont d'abord passé un séjour en soins aigus, dans un centre comme les Cliniques universitaires Saint-Luc. « Si le problème médical a été réglé, le patient a en revanche souvent perdu une partie

*de ses capacités, en raison de son hospitalisation, nous explique le Dr Julie Paul, Directrice médicale de Valisana. Certaines tâches, autrefois anodines, sont devenues très compliquées, voire impossibles, pour ces personnes : marcher, se lever, se laver seul, prendre le tram... Notre travail, c'est leur permettre de récupérer un maximum de leurs capacités perdues et de retrouver leur place dans leur vie. »*

## Deux grands pôles

Un peu plus loin, nous pénétrons dans un gigantesque plateau technique plutôt animé. De nombreux patients réalisent différents exercices, parfois sur machines, bien entourés par des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes. Notre attention se porte sur Victor. Âgé de 60 ans, ce dernier souffre d'hémiplégie (paralysie affectant un seul côté du corps) à la suite d'un AVC subi il y a

quelques mois. Après un séjour de quelques semaines aux Cliniques Saint-Luc, il commence aujourd'hui une rééducation qui sera longue et exigeante...

Le Centre de Valida comprend deux grands pôles. Victor fait partie du premier : la médecine physique. Destiné aux moins de 75 ans, ce pôle accueille surtout des pathologies neurologiques (AVC) ou orthopédiques (amputations, fractures graves, etc.). Le cas de Madeleine illustre bien le second pôle de Valida : la réadaptation gériatrique. Concernant les plus de 75 ans, ce pôle inclut les patients plus fragiles. Il s'agit de cas neurologiques, orthopédiques mais aussi les patients affaiblis après une infection, une chirurgie ou un long séjour en soins intensifs. Deux pôles différents mais une même philosophie : « améliorer l'autonomie autant que possible, et adapter la vie quand on ne peut plus revenir comme avant. »

## La médecine par le mouvement

Améliorer l'autonomie, d'accord. Mais comment ? « Ici, c'est la médecine par le mouvement, résume Julie Paul. Quand il n'y a plus de médicaments miracles, il reste le corps. » Le traitement consiste principalement en des séances de kinésithérapie et d'ergothérapie. Les journées sont finalement rythmées comme un entraînement sportif. « On leur demande beaucoup. Deux heures de rééducation par jour, c'est épuisant, mais c'est le seul chemin vers l'autonomie... »

L'équipe soignante comprend également des médecins, logopèdes, diététiciens, psychologues, assistantes sociales, etc. Chaque patient bénéficie ainsi d'un suivi multidisciplinaire et d'un projet individualisé. Pour chacun, l'équipe détermine les objectifs atteignables, ce qui motive la personne, ses envies en termes de devenir. Tous les cas sont différents et peuvent évoluer en fonction du déroulement de la revalidation.

## Le laboratoire du... quotidien

Valida dispose de plusieurs espaces de soins, autant d'outils pour développer l'autonomisation des patients. L'un des lieux les plus appréciés du centre est la piscine de rééducation. Dans l'eau, le corps pèse moins lourd, ce qui permet de : « marcher sans risquer de se blesser, même avec une fracture. » Les séances d'hydrothérapie offrent un premier pas vers la station debout.

À l'extérieur, un parcours de marche « en conditions réelles » a été aménagé avec les différents revêtements susceptibles de poser des

difficultés : dalles, graviers, pelouse, légères pentes et rebords de trottoirs. « Toutes ces surfaces peuvent être piégeuses lorsque l'on se déplace en béquille ou en chaise roulante. C'est une sorte de laboratoire du quotidien ! »

Autre point fort de Valida : un appartement thérapeutique dans lequel les patients peuvent directement tester leur autonomie dans un décor ordinaire. Évoluer dans une cuisine standard, se coucher ou se relever d'un lit trop bas, surmonter le rebord d'une baignoire. « Ce sont des petits défis qu'il est nécessaire de pouvoir gérer chez soi. » Certains s'entraînent quelques heures dans l'appartement, d'autres y passeront une ou deux nuits, parfois accompagnés de leur conjoint pour se retrouver dans les conditions les plus proches possibles de leur quotidien. « Dans cette simulation grandeur nature, les patients et les soignants se rendent vite compte des gestes désormais possibles, ceux qui ne le sont pas encore ou ceux qui risquent de rester compliqués. » Car c'est l'un des grands objectifs de Valida : donner l'occasion aux patients de prendre confiance, d'évaluer leurs limites et ainsi éviter des retours à domicile trop précipités. « Mieux vaut échouer ici, sous surveillance et en sécurité, que seul chez soi. »

## Motivation et progrès

En voyant Madeleine, Victor et les autres en action, on ressent une même grande détermination. « La motivation est un critère d'admission », insiste Julie Paul. Déjà analysée dans le dossier médical de l'hôpital aigu, l'attitude du patient est primordiale pour bénéficier des

différentes modalités. De même, les patients doivent progresser. « Chaque semaine, l'équipe pluridisciplinaire se réunit pour évaluer les avancées de chaque personne : marcher quelques mètres de plus, s'asseoir seul, se lever sans aide... ; des victoires modestes qui montrent que les thérapies sont utiles. »

Quand Madeleine et Victor quitteront Valida, ils ne feront peut-être plus jamais de longs trajets. Mais ils pourront peut-être encore sortir acheter leur pain, prendre les transports par eux-mêmes, etc. Et surtout, ils auront retrouvé la confiance d'une personne debout. « C'est ça, le sens de notre travail. Pas seulement prolonger la vie. Mais lui rendre un peu de mouvement. »

La durée moyenne de séjour tourne autour des 40 jours, mais certains patients peuvent rester trois ou six mois, selon la complexité de leur rééducation. À la sortie, 65 % des patients regagnent leur domicile, les autres rejoindront une institution (10%) ou seront réhospitalisés. Mais même quand la guérison complète est impossible, l'équipe met tout en œuvre pour que le patient s'adapte au mieux à sa nouvelle situation de santé et que son autonomie et sa qualité de vie soient maximales.

SB

## Valida, une partie de Valisana

L'hôpital de revalidation Valida se situe avenue Josse Goffin à Berchem-Sainte-Agathe, à deux pas de la Basilique. Il est bien accessible en STIB grâce à l'arrêt de tram qui porte son nom !