

Aide à l'autogestion après un AVC :

liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants

Introduction

Cœur + AVC s'engage à soutenir les personnes ayant subi un AVC ou vivant avec une maladie du cœur ou un déficit cognitif d'origine vasculaire. Les personnes touchées, les membres de leur famille et les aidants font preuve d'une admirable résilience au quotidien, trouvant des moyens de s'adapter et de composer avec ces maladies. Pour que les personnes ayant une expérience vécue connaissent un rétablissement optimal dans tout le continuum de soins, il est crucial qu'elles acquièrent des compétences d'autogestion et obtiennent l'information pertinente au moment opportun.

Cette liste de vérification est conçue pour aider les personnes qui rentrent chez elles après un séjour à l'hôpital. Elle s'adresse aux patients, aux membres de leur famille et aux aidants.

Vous y trouverez des **conseils pour orienter le rétablissement** après un AVC, en conformité avec les Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins de l'AVC. Utilisez cette liste pour discuter des différents aspects du rétablissement avec votre équipe de soins de l'AVC.

Le rétablissement après un AVC peut durer des mois, voire des années. Il est important de faire travailler votre corps chaque jour, mais aussi de faire preuve de **prudence** et de respecter votre propre rythme de rétablissement. Les conseils énumérés ici sont un point de départ pour vous accompagner dans ce processus. Il est également important de consulter **régulièrement vos thérapeutes** pour obtenir du soutien supplémentaire au besoin.

Pour obtenir de l'information et des stratégies qui vous aideront dans votre rétablissement, consultez la page Web [Ressources pour les patients et les aidants naturels](#), les documents infographiques [La réadaptation et le rétablissement](#) et [Les transitions et la participation communautaire](#), ainsi que la section sur l'AVC du site Web de Cœur + AVC (www.coeuretavc.ca/avc). Pour plus d'informations sur les Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins de l'AVC, veuillez cliquer [ici](#).

Vous êtes aux commandes de votre rétablissement!

La publication *Aide à l'autogestion après un AVC : liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants* est conçue pour aider les personnes ayant subi un AVC. Elle constitue également un résumé des renseignements fournis lors du webinaire de Cœur + AVC sur le retour à la maison et les autosoins pendant la pandémie de COVID-19, intitulé *Picking up the pieces: skills for managing transitions to home and self-care during COVID-19*. Vous pouvez le visualiser [ici \(en anglais seulement\)](#).

La publication *Aide à l'autogestion après un AVC : liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants* est strictement destinée à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Il vous incombe d'obtenir des conseils médicaux appropriés auprès d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information contenue dans cette publication.

La publication Aide à l'autogestion après un AVC : liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants a été rédigée au nom de Cœur + AVC en collaboration avec les services communautaires de soins de l'AVC de l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW) et son équipe de soins de réadaptation, composée de Brenda Semenko, ergothérapeute; Candice Tremblay, physiothérapeute; et Alanna Friedman, orthophoniste. Elle a été révisée par Rebecca McGuff, ergothérapeute et responsable du programme des pratiques optimales en matière de soins de l'AVC chez Cœur + AVC.

Aide à l'autogestion après un AVC : liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants

Activité physique

- L'activité physique régulière est un élément important d'un mode de vie sain et de la prévention de l'AVC, en plus d'être un excellent moyen de maintenir ou d'améliorer votre autonomie et votre condition physique.
 - Selon les pratiques optimales en matière de soins de l'AVC au pays, il est recommandé de réduire les comportements sédentaires et de viser à réaliser, selon son niveau de tolérance, des séances d'au moins 10 minutes d'activité physique, quatre à sept jours par semaine, en cumulant au moins 150 minutes d'exercice par semaine. Ces activités **s'ajoutent** aux activités quotidiennes normales.
- Mobilisez-vous (marchez, bougez) en utilisant le matériel et les techniques proposés par votre thérapeute (p. ex., marchez avec un déambulateur ou une canne, ou poussez les roues de votre fauteuil roulant).
- Participez à des activités qui font travailler votre équilibre et votre coordination, et renforcez vos muscles les plus faibles.
- Suivez votre programme d'exercices à domicile à la lettre.
- Au fil du temps, vous serez probablement en mesure de participer à des activités et de maintenir des positions plus longtemps, de faire plus de répétitions de chaque exercice ou d'accélérer la cadence.
 - Lors d'une activité physique, il est normal de ressentir une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, de la fatigue, de la chaleur et de la sueur. Par contre, les exercices et les étirements ne doivent pas vous causer de la douleur. Ne faites pas d'exercice en cas de vertige, de fatigue extrême, d'essoufflement, de douleurs extrêmes ou d'autres symptômes indésirables. Écoutez votre corps et prenez des pauses lorsque nécessaire.
- Pour plus d'informations, consultez le document infographique [La réadaptation et le rétablissement](#).
- Important** : *Un AVC, une crise cardiaque, et un arrêt cardiaque sont des urgences nécessitant des soins médicaux immédiats. Composez le 9-1-1 si vous ou une personne de votre entourage en présentez les [signes](#).*

Déplacements sécuritaires

- Utilisez du matériel et des techniques adaptés ou modifiés, selon les recommandations, pour vous aider à vous déplacer en toute sécurité (p. ex., aides à la marche, appareils orthopédiques, orthèses).
- Réduisez vos risques de chute : libérez l'espace, augmentez l'éclairage et retirez les objets qui pourraient vous faire trébucher, comme les tapis. Portez des chaussures appropriées et des vêtements à votre taille.
- Tenez les mains courantes et utilisez des techniques adaptées ou modifiées, selon vos besoins, pour circuler dans les escaliers.

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

- Pour en savoir plus, consultez le document infographique [La réadaptation et le rétablissement](#) de Cœur + AVC.

Transferts sécuritaires

- Pour passer d'une surface à une autre (transférer), utilisez le matériel et les techniques proposés par votre thérapeute. N'oubliez pas : une bonne méthode peut faciliter les transferts et les rendre plus sûrs.
- Vous vous renforcerez avec chaque transfert que vous ferez : il est donc important d'utiliser les techniques appropriées que vous montre votre thérapeute.

Soin de la peau

- Examinez soigneusement votre peau tous les jours pour détecter toute rougeur ou lésion, surtout si votre sensibilité est affectée.
- Si vous demeurez principalement assis ou allongé pendant la journée, changez fréquemment de position pour faciliter la circulation sanguine et prévenir les lésions cutanées.
- Si vous remarquez une augmentation de la douleur, de l'enflure, de la spasticité (tension) ou des zones sensibles à la pression sur votre peau, veuillez en aviser votre thérapeute ou médecin.

Alimentation équilibrée

- Buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides. Les signes et symptômes de la déshydratation peuvent comprendre une diminution de la diurèse (production d'urine), une diminution de l'élasticité de la peau, une sécheresse de la bouche, de la constipation, une infection des voies urinaires, des vertiges ou de la confusion.
- Assurez-vous d'avoir une alimentation équilibrée pour vous donner de l'énergie, garder votre peau saine et vous aider à guérir les blessures et à lutter contre les infections.
- Parlez à un nutritionniste et consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître les caractéristiques d'une alimentation équilibrée.

Ingestion de nourriture et déglutition

- Suivez les recommandations de votre thérapeute en ce qui concerne la modification des textures et des liquides. **NE MODIFIEZ PAS** les textures sans consulter votre orthophoniste ou votre nutritionniste. Les recommandations de votre thérapeute ont pour objectif d'éviter

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

l'entrée de nourriture dans les poumons, ce qui risque de provoquer une infection (pneumonie d'aspiration).

- Il est recommandé de vous nourrir vous-même dans la mesure du possible.
- Veillez à réduire les distractions et à prévoir un espace calme pour les repas.
- Asseyez-vous toujours bien droit (à 90 degrés) lorsque vous mangez ou buvez, et restez ainsi pendant au moins 30 à 45 minutes après avoir terminé.
- Après avoir mangé, éliminez les résidus d'aliments de votre bouche et brossez-vous les dents; assurez-vous de suivre toutes les étapes d'une bonne hygiène buccodentaire.
- Pour en savoir plus, consultez le document infographique [La réadaptation et le rétablissement](#) de Cœur + AVC.

Activités de la vie quotidienne

- Essayez d'être aussi autonome que possible dans vos activités quotidiennes comme broser vos dents, vous habiller et utiliser l'ordinateur.
- Utilisez les équipements suggérés pour maximiser votre sécurité et votre autonomie dans la mesure du possible (p. ex., barre d'appui ou siège pour la douche ou la toilette, ou aide à la marche, selon vos besoins).
- Essayez de participer autant que possible aux tâches ménagères ou à des parties de tâches : vous pourriez aider à la préparation des repas, rédiger une liste d'épicerie, plier des vêtements, faire des appels téléphoniques, etc.

Loisirs

- Continuez à consacrer du temps à vos loisirs : faites une activité que vous aimez chaque jour.
- Pratiquez des loisirs avec d'autres personnes pour vous motiver (p. ex., des cours de yoga en ligne, de courtes promenades avec un ami ou des jeux de cartes).
- Réintégrez graduellement vos loisirs en les divisant en activités plus simples avec lesquelles vous pouvez vous exercer. Par exemple, pour le golf, exercez-vous avec un fer droit avant d'utiliser des bâtons plus lourds.

Utilisation des membres

- Bougez et utilisez votre bras et votre jambe touchés plusieurs fois par jour pour aider votre cerveau à établir de nouvelles connexions et pour favoriser la récupération de la motricité; pratiquez les exercices et les activités de renforcement recommandés par votre thérapeute.
- Utilisez votre bras et votre main touchés chaque jour pour toutes les tâches ou parties de tâches que vous pouvez effectuer en toute sécurité (p. ex., tenir vos ustensiles pour

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

manger, aider à plier les vêtements, tenir le téléphone, allumer la télévision ou utiliser l'ordinateur). Effectuez de nombreuses répétitions chaque jour.

- Autant que possible, effectuez des tâches qui nécessitent de coordonner les mouvements de la main (trier des pièces de monnaie, ramasser de petits objets, boutonner un vêtement, retourner des cartes à jouer, etc.).
- Envisagez d'autres moyens de favoriser la mobilité de votre bras et de votre jambe à la maison, notamment l'imagerie motrice (aussi appelée « imagerie mentale ») et la thérapie par le miroir. Consultez les sites Web d'Info AVC et de Cœur + AVC pour en savoir plus sur ces interventions et bien d'autres.
 - Cœur + AVC : Rétablissement et soutien – Changements physiques – [Bras et jambes](#)
 - Info AVC : Thérapie par le miroir — [membre inférieur](#) et [membre supérieur](#)
 - Info AVC : [Imagerie motrice/pratique mentale](#)
- Pour en savoir plus, consultez le document infographique [La réadaptation et le rétablissement](#) de Cœur + AVC.

Soin des membres

- Pour maintenir une mobilité complète dans toutes vos articulations, effectuez chaque jour les étirements suggérés par votre thérapeute avec votre bras et votre jambe. Ces étirements sont particulièrement importants en cas de spasticité (tension musculaire due à un AVC).
- Si la mobilité de votre bras touché est réduite, assurez-vous qu'il soit soutenu lors des transferts et des mobilisations, ainsi que lors des tâches quotidiennes, comme lorsque vous vous lavez et vous habillez; demandez à votre thérapeute de vous montrer les manières optimales de procéder.
- Ne tirez JAMAIS sur le bras touché (notamment lors d'un transfert, d'un déplacement dans le lit, d'une mobilisation ou d'une aide aux soins).
- N'utilisez une écharpe au bras que si votre thérapeute vous le suggère.
- Si vous avez des douleurs à l'épaule, passez en revue vos étirements et exercices avec votre thérapeute.
- Portez attention à la présence d'œdème (gonflement) à la main touchée; appuyez votre main sur des oreillers ou sur une surface de soutien comme un accotoir placé devant vous lorsque vous êtes assis.
- Si nécessaire, discutez d'autres stratégies de prise en charge de l'œdème avec votre thérapeute.

Sensation

- Suivez les instructions du thérapeute pour aider à la prise en charge et au traitement de la perte sensorielle.

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

Stratégies générales suggérées :

- En cas de perte de sensation à la main, exercez-vous à toucher différentes textures et formes avec celle-ci. Pour ce faire, fermez les yeux et concentrez-vous sur les différences de textures et de formes des objets qui vous entourent et comparez votre sensation avec celle de votre autre main.
- Si vous ressentez des changements sensoriels dans tout votre corps, vous pourriez varier la pression, les matériaux ou la vibration, notamment, pour faire revenir ou réduire la sensibilité.
- Si vous avez des difficultés à ressentir la position de votre bras ou jambe dans l'espace, pratiquez des activités qui sollicitent les deux membres en même temps. Par exemple, frappez des mains à différentes hauteurs, positionnez vos deux bras ou vos deux jambes de la même façon ou tapez des deux pieds au même rythme et à la même amplitude. Au début, observez souvent vos membres pour vous assurer de maintenir la position voulue.

Trouble de la parole

Faites les exercices recommandés par votre thérapeute comme ils sont décrits : ils sont conçus pour traiter le type de trouble de la parole qui vous affecte.

Stratégies générales suggérées :

- Parlez lentement en exagérant les mouvements de votre bouche et prenez des pauses au besoin. Rappelez aux membres de votre famille d'être patients et ne leur donnez des indices qu'après avoir tenté de vous exprimer normalement.

Stratégies pour trouver des mots :

- Utilisez des antonymes (mots ayant une signification opposée) ou des synonymes (mots ayant une signification identique ou similaire), essayez de décrire l'objet (forme, utilisation, couleur, etc.), faites des gestes ou mimez.
- Des stratégies de suppléance à la communication peuvent être utilisées si votre parole est difficile à comprendre. Il peut s'agir d'options simples, comme des images ou des mots, ou d'options technologiques, comme un dispositif de communication ou un iPad muni d'une application, par exemple. Communiquez avec votre thérapeute pour déterminer l'option qui vous convient le mieux.

Expression écrite

Suivez les instructions du thérapeute et le plan de traitement proposé pour améliorer l'expression écrite.

Exercez-vous à écrire des informations personnelles et des données simples (alphabet, chiffres, jours de la semaine, mois de l'année).

Au besoin, utilisez un stylo épais ou muni d'un manchon pour en faciliter la prise en main.

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

Compréhension orale

- Suivez les instructions du thérapeute et le plan de traitement proposé pour améliorer la compréhension auditive. Les repères visuels comme les images ou les mots peuvent beaucoup aider.
- Les interlocuteurs doivent transmettre des instructions simples, parler lentement, donner peu d'information à la fois et laisser beaucoup de temps pour répondre.

Compréhension de la lecture

- Suivez les instructions du thérapeute et le plan de traitement proposé pour améliorer la compréhension de la lecture.
- Stratégies générales pour aider la compréhension de lecture :*
 - Lisez à voix haute et relisez l'information deux ou trois fois pour vous assurer de tout comprendre. Essayez d'épeler les mots. Donnez un résumé de l'information. Commencez par lire des mots simples, puis des phrases, puis des paragraphes à mesure que vous progressez. Utilisez une règle ou un signet pour lire des phrases ou des paragraphes ligne par ligne.

Vision

- Faites examiner votre vision si vous constatez des changements; assurez-vous de porter les lunettes prescrites.
- Stratégies de balayage visuel :*
 - Encouragez vos proches à se tenir du côté où vous avez du mal à regarder lorsqu'ils discutent avec vous, et exercez-vous à les regarder. Pratiquez des activités qui vous amènent à déplacer votre regard de gauche à droite, comme des mots cachés, des mots croisés ou de la lecture à voix haute. Lorsque vous vous déplacez, n'oubliez pas de faire un balayage visuel de l'environnement qui vous entoure.
- Stratégies de lecture :*
 - Utilisez une règle pour guider vos yeux lorsque vous lisez. Au besoin, placez une bande de couleur le long du côté gauche de la page pour aider vos yeux à trouver le début de la ligne. Essayez d'augmenter la taille de la police sur votre ordinateur, si nécessaire.
- Stratégies d'attention visuelle :*
 - Lisez à voix haute dans la mesure du possible; discutez avec quelqu'un du contenu que vous avez lu ou notez cinq points clés.

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

- Pour en savoir plus, consultez le document infographique [La réadaptation et le rétablissement](#) de Cœur + AVC.

Attention et mémoire

- Minimisez les distractions lorsque vous essayez de vous concentrer (p. ex., éteignez la télévision et la radio et atténuez l'éclairage s'il est trop vif).
- Utilisez un calendrier, un journal ou une application sur votre téléphone pour y noter des informations comme la durée de sommeil, l'humeur et la durée des activités physiques.
- Pratiquez des activités qui sollicitent vos capacités cognitives : des jeux de cartes qui demandent du calcul mental, une recette simple, un calcul de monnaie comme si vous faisiez des courses, etc.

Perception du corps

- N'oubliez pas votre côté touché lorsque vous vous déplacez dans votre lit, effectuez un transfert ou vous déplacez en marchant ou en fauteuil roulant! Sachez où se trouvent votre bras et votre pied à tout moment pour vous protéger et éviter les blessures.
- Habillez d'abord votre côté le plus faible et déshabillez-le en dernier.
- Lorsque vous êtes assis, souvenez-vous de garder une bonne posture. Une bonne posture et un bon alignement facilitent la respiration et la parole, en plus de rendre vos mouvements plus efficaces. Or, ce peut être fatigant à maintenir si vous n'y êtes pas habitué. Parlez avec votre thérapeute des moyens d'améliorer votre endurance (p. ex., essayez d'avoir une bonne posture pendant 30 secondes toutes les heures ou chaque fois que vous vous asseyez).

Perception de l'espace

- Pratiquez des activités qui sollicitent la perception, comme des casse-têtes, des mots cachés ou des mots croisés.
- Choisissez des activités qui vous amènent à consulter un plan ou un patron (p. ex., assembler des Lego^{MC} ou faire un projet simple d'artisanat ou de couture).
- Suivez une carte simple ou planifiez un itinéraire vers une nouvelle destination. Planifiez vos trajets.

Perception du temps

Aide à l'autogestion après un AVC :

liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants

- Entraînez-vous à avoir conscience du temps et à en parler (p. ex., l'heure qu'il est, le temps écoulé depuis le déjeuner, etc.).
- Utilisez un calendrier ou un horaire pour vous aider à noter les informations importantes; choisissez une heure régulière pour revoir tous les jours votre emploi du temps.

Conservation de l'énergie

- Établissez des routines et des habitudes quotidiennes qui vous conviennent.
- Prévoyez de faire vos tâches quotidiennes au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie.
- Accordez-vous des pauses dans vos activités : n'attendez pas de ressentir de la fatigue. Vous garderez ainsi plus d'énergie pour ce que vous devrez ou voudrez faire plus tard.
- Prenez une posture confortable pour la tâche à accomplir (p. ex., dans la mesure du possible, asseyez-vous pour couper des légumes).
- Fixez des priorités ou des objectifs de tâches à accomplir le jour même ou au cours de la semaine. Écrivez-les.
- Lorsque votre fatigue est particulièrement intense, tâchez de vous rappeler les activités de la veille. En avez-vous fait plus que d'habitude? Vous devrez peut-être vous en demander moins dans les prochains jours. Toutefois, n'oubliez pas que votre niveau d'énergie et votre force augmenteront : vous pourrez vous réajuster graduellement.

Maintien de la santé

- Prenez les médicaments prescrits par votre médecin. Au besoin, demandez à quelqu'un de vous aider.
- Surveillez votre tension artérielle et votre glycémie, selon ce qu'a prescrit votre médecin.
- Prévoyez des rendez-vous de suivi réguliers avec votre médecin.

Hygiène du sommeil

- Tâchez de maintenir une routine : essayez de vous lever et de vous coucher à la même heure chaque jour.
- Faites une activité relaxante avant d'aller au lit si cela vous aide à vous endormir.
- Essayez d'éviter les activités stimulantes avant de vous coucher. Évitez de regarder un écran : cela peut nuire à l'endormissement.

Bien-être

Aide à l'autogestion après un AVC : *liste de vérification pour les patients, les familles et les aidants*

- Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous encouragent à être autonome.
- Portez attention à votre humeur. Demandez de l'aide au besoin. Parlez à votre médecin de famille afin d'obtenir de l'aide pour la prise en charge médicale.
- Pratiquez des techniques de relaxation (méditation, respiration profonde, etc.).
- Communiquez avec votre thérapeute ou votre médecin si vous avez des changements d'humeur ou des troubles du sommeil.
- Envisagez de vous joindre à des groupes de soutien en ligne pour les personnes qui se rétablissent après un AVC, comme la communauté de survivants de Cœur + AVC.
- Envisagez de vous joindre à une des communautés en ligne de Cœur + AVC :
 - [Communauté de survivants](#)
 - Groupe de soutien en ligne pour les aidants : [Communauté d'aidants naturels](#)
- Pour plus d'informations, consultez le document infographique [Les transitions et la participation communautaire](#).