

GUIDE



Votre guide d'accompagnement après un accident vasculaire cérébral (AVC)



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa

To get an English version of this document, please ask a member of your health-care team at The Ottawa Hospital.

Avertissement

Ce document préparé par L'Hôpital d'Ottawa présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez votre médecin pour savoir si les renseignements s'appliquent à vous.

Les sections « Qu'est-ce qui se produit pendant un AVC » et « Connaissez les signes de l'AVC » ont été reproduites du guide intitulé « Votre cheminement après un accident vasculaire cérébral : Un guide à l'intention des survivants de l'AVC » avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

Nous sommes reconnaissants envers "The Aphasia Institute" pour nous avoir donné la permission d'utiliser des pictogrammes de leur banque de pictogrammes

Tous droits réservés. Si vous désirez utiliser le contenu du guide, veuillez en mentionner les auteurs : le Réseau régional des AVC de Champlain et L'Hôpital d'Ottawa. De plus, veuillez communiquer avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada à permissions@hsf.ca.

Table des matières

Introduction	1
Votre équipe de soins	2
Les membres de votre équipe de soins et leurs rôles	3
Objets utiles à apporter à l'hôpital	6
Les milieux de soins à L'Hôpital d'Ottawa	7
Qu'est-ce qui se produit pendant un AVC?	10
Types d'AVC	10
Connaissez les signes d'un AVC	12
Mon AVC	13
Objectifs de vos soins à L'Hôpital d'Ottawa.	16
Votre plan clinique à L'Hôpital d'Ottawa	17
Prévenir un autre AVC	21
Comment réduire les risques?	21
Quels sont vos objectifs?	23
Exercice	26
Arrêter de fumer	27
Habitudes alimentaires	28
Prenez vos médicaments	30
Vos médicaments	32
Stress reduction.	36

Le stress des proches aidants.	36
La dépression après un AVC.	37
Prise de décisions	38
Avez-vous un médecin de famille?	38
Planification des prochaines étapes	39
Ressources à L'Hôpital d'Ottawa.	42
Ressources externes.	43

Introduction

Les patients qui font un accident vasculaire cérébral (AVC) sont traités par le Service des neurosciences ou de médecine. Au Campus Civic, cela comprend l'Unité de soins intermédiaires en neurosciences au secteur E2, ainsi que les unités F7 et D7. Au Campus Général, cela comprend l'Unité de médecine, l'Aire de surveillance intensive et l'unité 5 Nord-Ouest, le tout au cinquième étage.

Les membres de l'équipe de soins dans ces unités sont experts dans les soins à donner dans les jours suivant un AVC. Ils collaborent avec des organismes communautaires et d'autres organismes pour planifier vos soins après votre sortie de l'hôpital.

Nous espérons que ce guide vous fournira des renseignements essentiels tout en vous rappelant de nous poser des questions. Veuillez le lire et le consulter souvent.

Avez-vous des questions?



Ce guide vous renseignera sur :

- les types d'AVC
- les mesures à prendre pour prévenir un AVC
- les membres de l'équipe qui pourraient s'occuper de vous et de votre famille
- les types de soins offerts à l'hôpital
- le plan clinique (ou plan de soins) que vous suivrez.

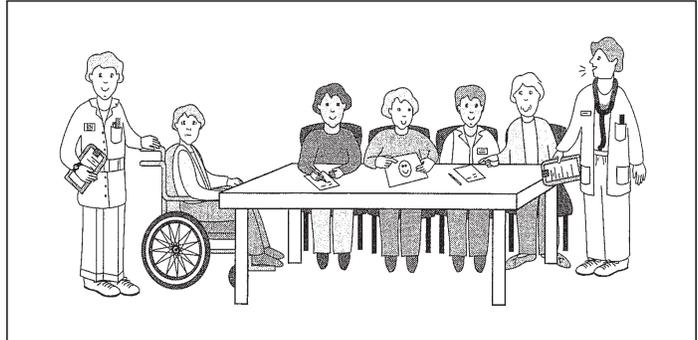
Vous recevrez également le guide intitulé « **Votre cheminement après un accident vasculaire cérébral : Un guide à l'intention des survivants de l'AVC** » de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, qui porte sur les sujets suivants :

- comprendre l'AVC
- soins aux victimes d'AVC
- prévention des AVC
- vivre avec les changements physiques
- vivre avec les changements émotionnels et cognitifs
- composer avec les changements sur le plan de l'énergie et de la perception
- relations
- activités quotidiennes : votre nouvelle réalité
- profiter des loisirs
- retour au travail
- bien gérer vos affaires : planification préalable.

Votre équipe de soins

Après un AVC, toute une équipe de fournisseurs de soins travaille avec vous et votre famille, tant à l'hôpital qu'à domicile pour :

- favoriser votre rétablissement et vous aider à vous adapter aux changements entraînés par l'AVC;
- vous enseigner ce qu'est un AVC, ses effets et les façons de vous y adapter au quotidien.

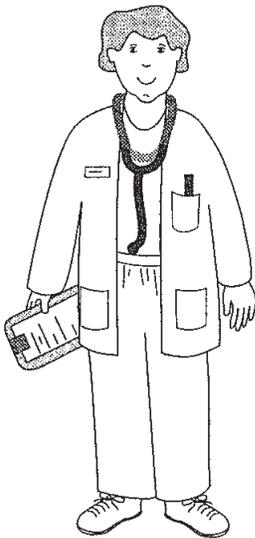


Apprenez à connaître chaque membre de l'équipe et son rôle dans votre rétablissement. Ayez une liste de leurs noms, de leurs fonctions et de leurs coordonnées.

Les membres de votre équipe de soins et leurs rôles

La composition de votre équipe de soins dépend de vos besoins et de la disponibilité des différents professionnels. Il est donc possible que vous ne fassiez pas la connaissance de toutes les personnes suivantes.

Médecin



Neurologue / Neurochirurgien / Interniste / Médecin de famille sont parmi les médecins qui soignent les personnes qui ont fait un AVC.

Votre médecin :

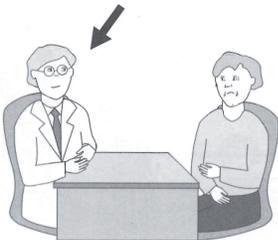
Un **physiatre** est un médecin spécialisé en réadaptation, qui est la science du rétablissement.

Votre physiatre :

Un **médecin de famille** est l'expert de l'état de santé général de ses patients.

Votre médecin de famille :

Psychologue / psychiatre



Le **neuropsychologue** évalue de quelle manière l'AVC a affecté votre capacité de penser. Cet expert peut vous enseigner à aider votre cerveau à guérir et à effectuer des tâches cognitives.

Votre neuropsychologue :

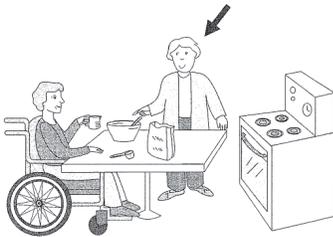
Infirmier(ère)



Les **infirmières** travaillent en étroite collaboration avec les patients et leur famille à toutes les étapes du rétablissement, aussi bien en milieu hospitalier qu'après le congé. Elles coordonnent vos soins et vous donnent des soins en plus d'évaluer votre état.

Votre infirmière : _____

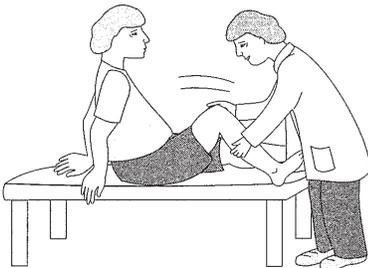
Ergothérapeute



Un **ergothérapeute** travaille avec vous à préparer un plan de reprise des activités quotidiennes comme s'habiller, se laver, manger et pratiquer des loisirs. De plus, il évalue votre capacité de penser (la cognition), de remarquer votre environnement (la perception) et d'utiliser de l'équipement comme un fauteuil roulant pour vous lever et vous déplacer.

Votre ergothérapeute :

Physiothérapeute



Un **physiothérapeute** travaille avec vous pour vous aider à améliorer vos capacités physiques, votre force et votre équilibre, notamment pour faire des activités de tous les jours comme vous déplacer à la maison et à l'extérieur.

Votre physiothérapeute :

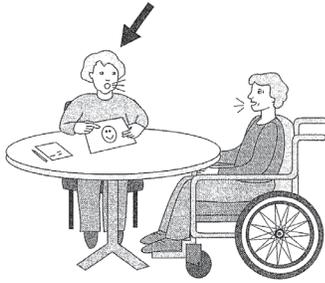
Assistant(e) en réadaptation



L'**assistant(e) en réadaptation** travaille avec votre ergothérapeute et votre physiothérapeute pour vous aider avec votre thérapie.

Votre assistant thérapeute :

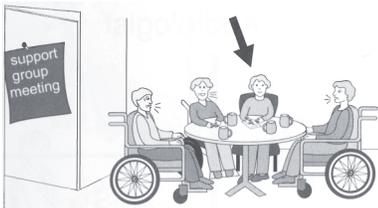
Orthophoniste



Un orthophoniste vous aide à avaler, à parler et à communiquer.

Votre orthophoniste :

Travailleur(se) social(e)



Une **travailleuse sociale** vous aide, au besoin, à surmonter des difficultés sociales ou émotionnelles. Dans certains cas, elle participe avec vous et votre famille à la planification des soins après votre sortie de l'hôpital.

Votre travailleuse sociale :

Diététiste



Une **diététiste** évalue votre capacité de manger. Elle détermine quels aliments et repas vous aideront à vous rétablir, selon vos besoins nutritionnels, votre capacité d'avaler et les aliments que vous préférez.

Votre diététiste : _____

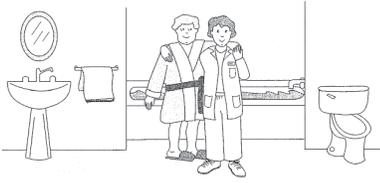
Pharmacien(ne)



Le **pharmacien** vous aide avec vos médicaments, y compris la manière de les prendre en toute sécurité et leurs possibles effets secondaires.

Votre pharmacien :

Préposé(e)



Un **préposé aux soins** vous aide avec vos soins personnels quotidiens : prendre un bain, vous habiller, aller aux toilettes, manger, faire votre toilette.

Objets utiles à apporter à l'hôpital

Vêtements



- Pyjamas, t-shirts et chandails, pantalons et shorts, bas, sous-vêtements, chaussures solides
- Vêtements confortables, facile à mettre et à enlever
- Vêtements de rechange

Effets personnels



- Lunettes, dentier, appareil auditif
- Brosse à dents, dentifrice, brosse à cheveux, peigne, savon, crème, déodorant, rasoir électrique
- Objets de la maison qui favoriseront votre confort (oreiller supplémentaire, photos)

Appareils



- Corset, attelle, marchette, canne, aide à la mobilité ou autre

Médicaments



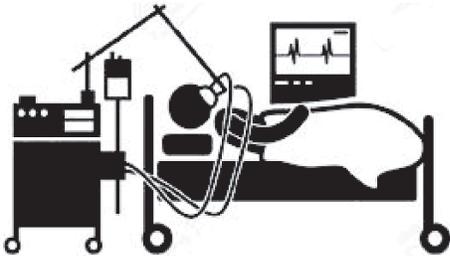
- Liste de vos médicaments d'ordonnance et en vente libre, y compris les vitamines, produits naturels, inhalateurs et gouttes pour les yeux
- Nom et coordonnées de votre pharmacie

Les milieux de soins à L'Hôpital d'Ottawa



Urgence

L'Urgence assure des traitements d'urgence, détermine quels soins seront nécessaires par la suite.



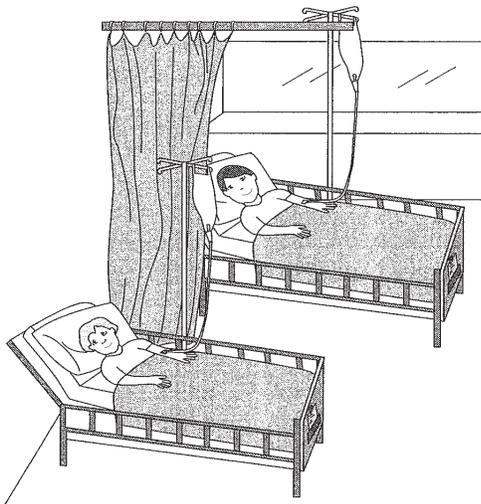
Soins intensifs

L'Unité de soins intensifs offre des soins spécialisés aux patients en état critique.



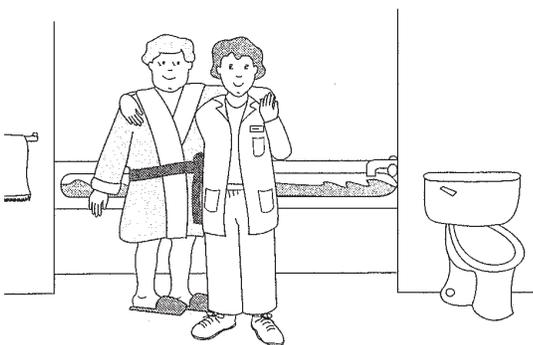
Soins intermédiaires en neurosciences (E2 au Campus Civic) et Aire de surveillance intensive (5^e étage au Campus Général)

Les patients dans ces secteurs y sont surveillés moins intensivement qu'aux Soins intensifs, mais ils y reçoivent des soins plus urgents que dans les unités de neurosciences et de médecine.



Unité de neurosciences (Campus Civic - D7 et F7) et Unité de médecine (Campus Général - 5 Nord Ouest)

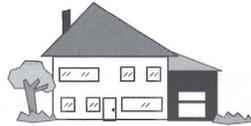
Quand votre santé se stabilisera, vous serez soigné dans une de ces unités pour observation, examens, traitement et planification du départ de l'hôpital. Votre équipe de soins discutera avec vous et votre famille pour déterminer les prochaines étapes, notamment si vous avez besoin d'autres traitements à la sortie de l'hôpital.



Soins transitoires (A3 au Campus Civic, 4 Ouest au Campus Général)

Vous pourriez être transféré à l'Unité de soins transitoires pendant que vous attendez qu'un lit se libère dans un centre à l'extérieur de l'hôpital. Ce transfert se ferait uniquement une fois que votre état de santé sera stable et que vous n'avez plus besoin de soins urgents. C'est ce qu'on appelle « autre niveau de soins » (ANS) et votre travailleuse sociale pourra vous l'expliquer en détail.

Soins à domicile



Centre d'accès aux soins communautaires de Champlain (CASC)

Lorsque vous pourrez quitter l'hôpital et que les services communautaires répondent à vos besoins, le CASC pourrait vous fournir des services de santé à domicile. Un gestionnaire de cas du CASC vous rendra visite pour déterminer quels sont les soins et l'équipement médical dont vous avez besoin.

Qu'est-ce qui se produit pendant un AVC?

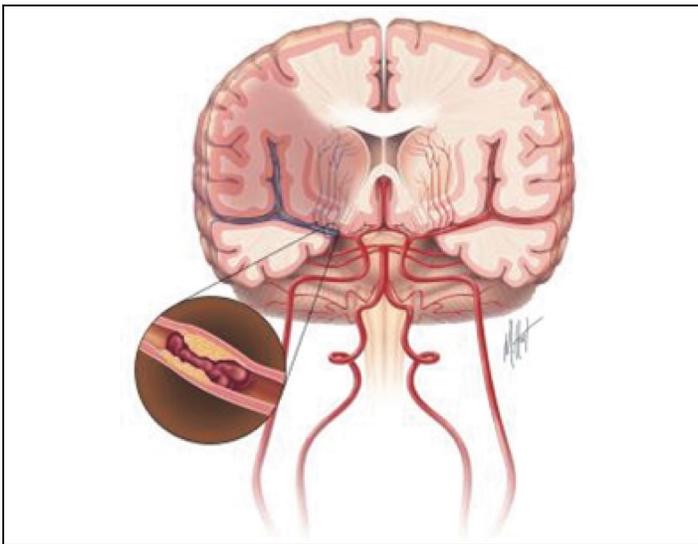
Un AVC survient lorsque le flux sanguin vers une partie du cerveau rencontre un obstacle. L'interruption cause des dommages aux cellules cérébrales, qui ne peuvent pas être réparées ou remplacées. Les conséquences de l'AVC dépendent de la partie du cerveau touchée et de l'étendue des dommages.

Types d'AVC

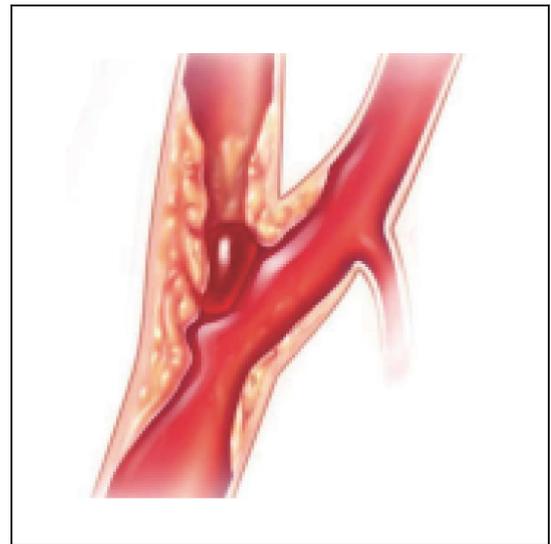
AVC ischémique

La majorité des AVC surviennent lorsqu'un caillot de sang bouche un vaisseau sanguin du cerveau. Il s'agit alors d'un AVC ischémique. Le blocage résulte parfois de la présence de plaque qui se forme sur la paroi interne d'une artère par l'accumulation de gras et de globules sanguins. Peu à peu, l'épaississement s'aggrave au point de former un caillot qui empêche complètement la circulation du sang à cet endroit du vaisseau.

Le caillot peut se former dans une artère du cerveau ou dans une artère d'une autre partie du corps avant de se déplacer jusqu'au cerveau.



Avec la permission de la Mayo Foundation for Medical Education and Research. Tous droits réservés.



Avec la permission de la Mayo Foundation for Medical Education and Research. Tous droits réservés.

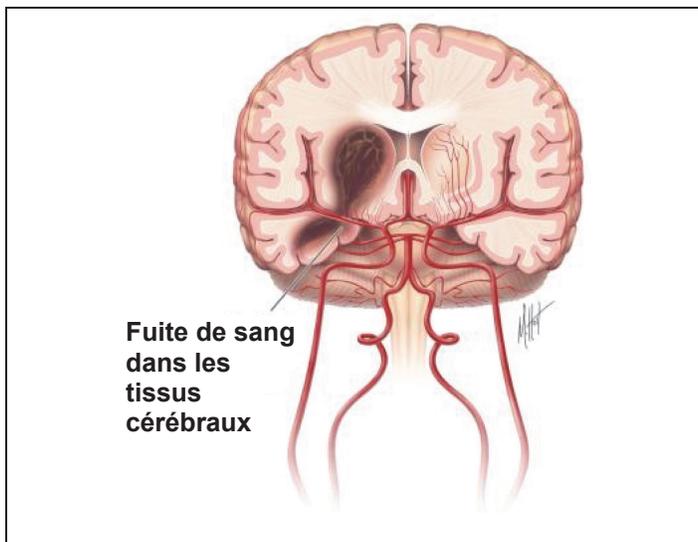
Mini-AVC

Un accident ischémique transitoire (aussi appelé un mini-AVC) se produit lorsqu'un petit caillot de sang bloque temporairement une artère. Les symptômes d'un mini-AVC durent quelques minutes ou quelques heures. Il n'y a pas d'effets nuisibles durables, mais c'est tout de même un avertissement qu'un AVC plus grave pourrait bientôt se produire. Il s'agit donc d'une urgence médicale. Appelez au 9-1-1.

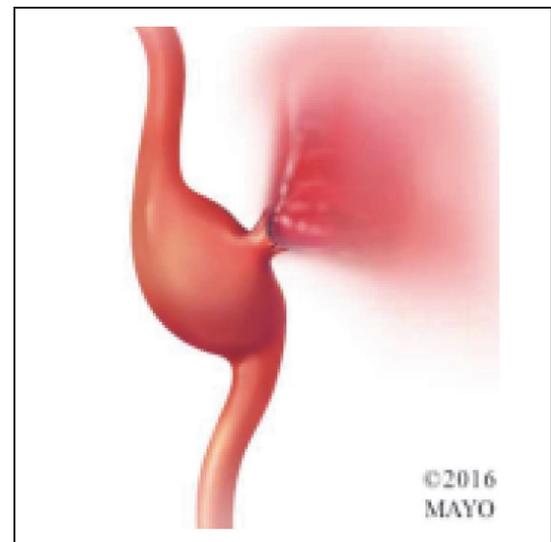
AVC hémorragique

Un AVC hémorragique survient lorsqu'il y a rupture d'une artère dans le cerveau. L'interruption du flux sanguin cause des dommages au cerveau.

L'hypertension artérielle, qui fragilise les artères au fil des années, est une cause fréquente d'AVC hémorragique. Des parties fragilisées des artères, appelées anévrysmes, se dilatent parfois trop et finissent par se rompre.



*Avec la permission de Matthew Holt.
Tous droits réservés.*



*Avec la permission de la Mayo Foundation
for Medical Education and Research. Tous
droits réservés.*

La section « Qu'est-ce qui se produit pendant un AVC » a été adaptée et reproduite avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Connaissez les signes d'un AVC

Un AVC est une urgence médicale. Sachez en reconnaître les signes afin d'y réagir immédiatement. Composez le 911 (ou votre numéro local des services d'urgence).

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE Est-il affaîssé?

INCAPACITÉ Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation?

EXTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SIGNES. PLUS **V I T E** VOUS RÉAGISSEZ, PLUS **V I T E** VOUS SAUVEZ LA PERSONNE.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

Certains traitements qui aident à réduire les effets d'un AVC ne sont efficaces que s'ils sont administrés dans des délais précis. Par exemple, un médicament thrombolytique, qui est indiqué pour les personnes dont l'AVC a été causé par un caillot de sang, doit être administré dans les 4,5 heures qui suivent l'apparition des symptômes. Voilà pourquoi il est si important de connaître les signes d'un AVC et de composer

immédiatement le 911. Ne conduisez pas! Les services d'ambulance sauront vous emmener à l'hôpital le mieux adapté pour traiter l'AVC.

Si vous êtes seul à la maison, ayez un téléphone portable ou portez un dispositif d'alerte médicale autour du cou que vous pouvez activer en cas d'urgence.

Vous aimeriez en savoir plus? Consultez le guide intitulé « **Votre cheminement après un accident vasculaire cérébral : Un guide à l'intention des survivants de l'AVC** » ou communiquez avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC par l'entremise de leur site Web à www.coeuretavc.ca ou par téléphone au 1-888-HSF-INFO (473-4636).

La section « Connaissez les signes de l'AVC » a été adaptée et reproduite avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.



Mon AVC

J'ai fait le type suivant d'AVC :

Date de mon AVC :



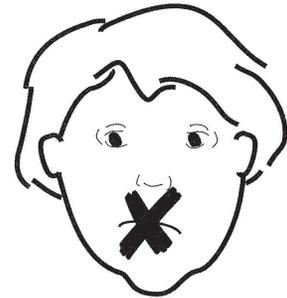
Ce que j'ai ressenti :

Effets de mon AVC :

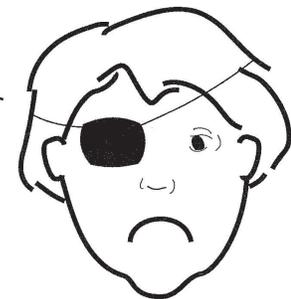
Avez-vous eu ces symptômes?



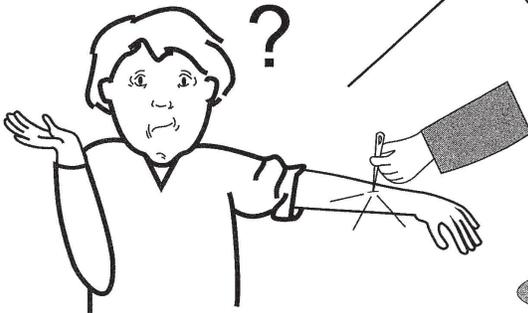
Incapable de marcher



Incapable de parler



Perte de la vision



Ne plus rien ressentir

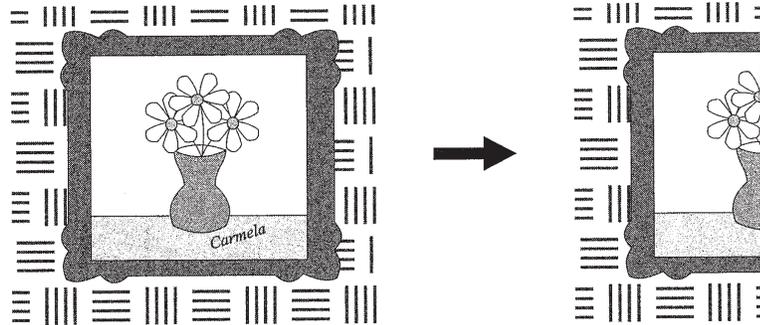


**Étouffement
(incapable d'avalier)**

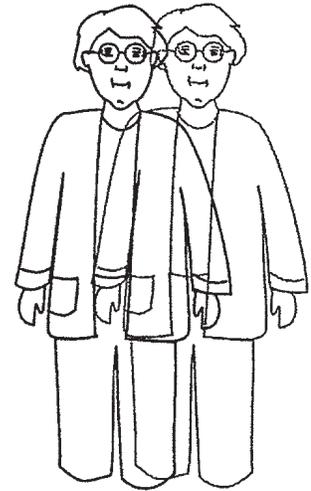


Étourdissement

Problème de champ visuel



Vision double



Comment grave?



— 0 **Aucun problème**

1

2

3

4

5

6

7

8

9



— 10 **Extrêmement grave**

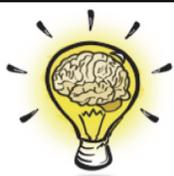
Objectifs de vos soins à L'Hôpital d'Ottawa



Vous donner des soins d'urgence.



Vous soigner et nous occuper de votre famille.



Déterminer les causes de votre AVC et vous aider à en prévenir un autre.

Déterminer les conséquences de l'AVC sur vos fonctions.

Objectifs



Vous aider à planifier votre vie après votre sortie de l'hôpital.



Pour vous aider, vous et votre famille, à prendre des décisions sur vos soins.

Votre équipe de soins évaluera :

- votre température, votre tension artérielle, votre pouls et votre respiration
- votre capacité à réaliser des activités quotidiennes comme prendre un bain, faire votre toilette, aller aux toilettes et vous habiller.



prendre un bain



peigner ses cheveux



aller à la toilette



S'habiller

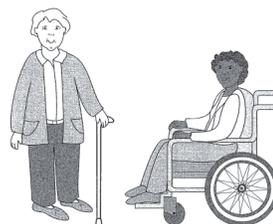
- Pouvez-vous bien avaler?



- Votre capacité de parler et de comprendre.



- Votre capacité de vous déplacer.



Votre plan clinique à L'Hôpital d'Ottawa

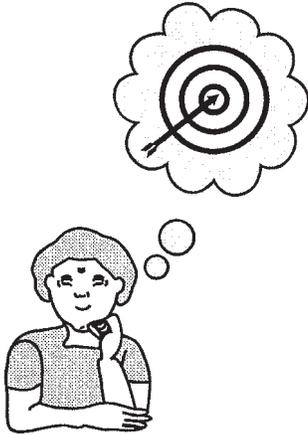
Votre équipe de soins a dressé un plan de soins (aussi appelé plan clinique) que vous devrez suivre après votre AVC. Ce plan prévoit les soins que doivent recevoir la plupart des patients ayant subi un AVC. Il inclut les examens, les traitements, les activités permises et l'enseignement au patient. Votre plan clinique pourrait être modifié et inclure d'autres traitements, selon vos besoins particuliers.

Vous êtes un membre important de votre équipe de soins. Veuillez lire le plan clinique avec votre équipe de soins. N'hésitez pas à poser des questions.



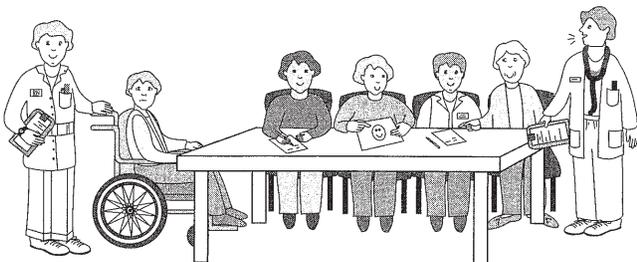
Plan clinique

Quels sont les objectifs pendant que vous êtes hospitalisé?



- Réduire les conséquences de l'AVC.
- Vous aider, vous et votre famille, à mieux comprendre les effets durables de l'AVC.
- Prévenir d'autres AVC.
- Vous encourager à participer au processus de traitement, vous et votre famille.
- Dresser un plan sécuritaire et complet pour votre départ de l'hôpital.
- Créer un plan de suivi (p. ex. des rendez-vous de suivi).

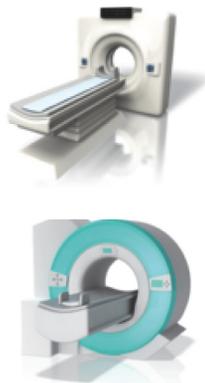
Qui vous verra?



L'équipe de soins vous aidera à déterminer si vous devriez prendre rendez-vous avec d'autres professionnels :

- Diététiste
- Ergothérapeute
- Physiothérapeute
- Travailleuse sociale
- Orthophoniste
- Pharmacien
- Préposé à la pastorale

Quels examens pourriez-vous devoir passer?



- Tomodensitométrie (scan) ou imagerie par résonance magnétique (IRM) pour examiner la structure du cerveau
- Électrocardiogramme (enregistrement de l'activité électrique de votre cœur)
- ARM, examen Doppler des artères carotides ou angiographie par tomodensitométrie (pour observer les vaisseaux sanguins)
- Surveillance Holter (surveillance du rythme cardiaque)
- Autres examens au besoin

Que se passera-t-il?



- Nous surveillerons votre état neurologique (fonctionnement du cerveau).
- Nous vous donnerons des liquides par voie intraveineuse (tube inséré dans une veine) au besoin.
- Nous vérifierons si vous avez de la difficulté à avaler.
- Au besoin, votre famille et vous rencontrerez des membres de l'équipe de soins qui peuvent répondre à vos besoins physiques, mentaux, émotionnels, nutritionnels, spirituels et de communication.

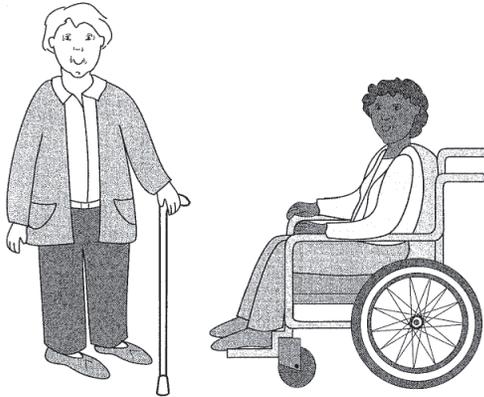
Que devez-vous savoir?



L'équipe de soins passera en revue l'information suivante avec vous et votre famille :

- type d'AVC, cause et étapes du rétablissement
- plan de soins et plan de suivi
- médicaments prescrits
- comment trouver un médecin de famille si vous n'en avez pas
- Vous et votre famille recevrez le guide intitulé « Votre cheminement après un accident vasculaire cérébral : Un guide à l'intention des survivants de l'AVC ».

Quelles activités pouvez-vous faire?



- C'est important de bouger après avoir subi un accident vasculaire cérébral. Un membre de l'équipe vous aidera à vous placer dans un fauteuil au moins deux fois par jour.
- Votre équipe de soins travaillera avec vous afin de déterminer quelles activités vous pouvez faire.
- On vous encouragera à faire le plus possible par vous même afin d'accroître votre autonomie.

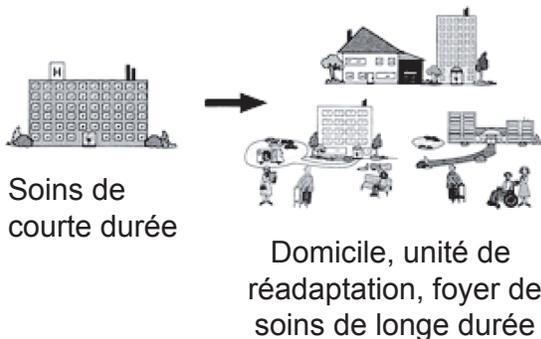
Quelles sont les prochaines étapes?



Pour préparer votre départ de l'Hôpital, vous et votre famille collaborerez avec votre équipe de soins pour :

- déterminer où vous irez (en réadaptation, dans un foyer pour personnes âgées, etc.)
- prévoir les services dont vous aurez besoin (p. ex. soins à domicile).

Mise en congé de l'hôpital



- Vous à aider à obtenir l'équipement dont vous aurez besoin (p. ex. fauteuil roulant)
- Planifier vos rendez-vous de suivi.

Prévenir un autre AVC

Parmi les facteurs de risque d'un AVC, mentionnons votre âge et vos antécédents familiaux, auxquels nous ne pouvons rien changer. Mais il est possible de réduire ces risques en modifiant votre mode de vie des façons proposées dans ce guide.

Comment réduire les risques?

Facteur de risque

Habitudes à changer



Hypertension artérielle

Une tension artérielle (pression) supérieure à 140/90 est élevée.

- ✓ Prendre vos médicaments
- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Arrêter de fumer
- ✓ Mieux manger
- ✓ Réduire le stress



Tabagisme

Le tabagisme nuit à plusieurs fonctions du corps, ce qui accroît les risques d'AVC.

- ✓ Prendre vos médicaments
- ✓ Arrêter de fumer



Cholestérol élevé

Taux de cholestérol élevé

Le cholestérol entraîne l'accumulation de plaques dans les artères.

- ✓ Prendre vos médicaments
- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Arrêter de fumer
- ✓ Mieux manger



Diabète non contrôlé

Le diabète peut entraîner l'accumulation de plaques dans les artères et augmenter la tension artérielle (pression).

- ✓ Prendre vos médicaments
- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Mieux manger

Facteur de risque

Habitudes à changer



Obésité abdominale

Réduire votre poids peut réduire votre tension artérielle et vos taux de cholestérol, en plus d'aider à contrôler le diabète.

- ✓ Faire de l'exercice
- ✓ Mieux manger
- ✓ Réduire le stress

Exercice



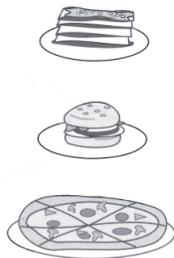
Sédentarité

Une personne inactive est deux fois plus à risque de faire un AVC.

- ✓ Faire de l'exercice

Mauvaise alimentation et consommation excessive d'alcool

- ✓ Mieux manger et moins boire d'alcool

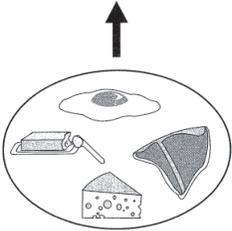


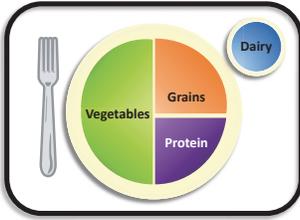
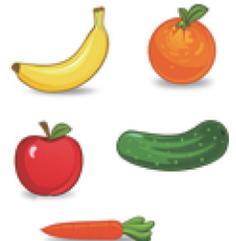
Quels sont vos objectifs?

Aujourd'hui :



	Votre situation actuelle	Cible	Ce que vous pouvez faire
	Pression : _____ / _____	La plupart des gens : <ul style="list-style-type: none"> • Moins de 140/90 dans le bureau du médecin • Moins de 135/85 à la maison • Personne diabétique : moins de 130/80 • Parlez à votre médecin de la tension artérielle idéale pour vous. 	
	Cholestérol : LDL: _____	Cholestérol total inférieur à 5,2 Inférieur à _____	

	Votre situation actuelle	Cible	Ce que vous pouvez faire
<p>cholestérol cholestérol</p>  <p>Cholestérol élevé</p>	<p>HDL :</p> <p>Triglycérides :</p>	<p>HDL (homme) : plus de 1,0</p> <p>HDL (femme) : plus de 1,3</p> <p>Triglycérides : inférieurs à 1,7</p>	
<p>Diabète</p> 	<p>HbA1c :</p> <p>Glycémie à jeun :</p>	<p>La plupart des gens :</p> <ul style="list-style-type: none"> • HbA1c: 7 % ou moins • Glycémie à jeun : 4 à 7 mmol/L • Glycémie 2 heures après un repas : 5 à 10 mmol/L 	
<p>Tabagisme</p> 	<p><input type="checkbox"/> Fumeur</p> <p><input type="checkbox"/> Réduire la consommation</p> <p><input type="checkbox"/> Non-fumeur</p>	<p>Non-fumeur et aucun tabac</p>	
	<p>Tour de taille</p>	<p>Homme : moins de 102 cm (40 po)</p> <p>Femme : moins de 88 cm (35 po)</p>	

	Votre situation actuelle	Cible	Ce que vous pouvez faire
<p>Exercice</p> 	<p>Exercice:</p> <p>Minutes par jour :</p> <p>Journées par semaine :</p>	<p>150 minutes d'exercice physique modéré ou vigoureux par semaine par blocs de 10 minutes ou plus.</p>	
<p>Alcool</p> 	<p>Nombre de consommations par semaine :</p>	<p>La plupart des gens :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Femme : moins de 10 par semaine ou 2 par jour • Homme : moins de 15 par semaine ou 3 par jour • Pour certains, aucune boisson alcoolisée 	
 	<p>Repas par jour :</p> <p>Fruits et légumes par jour :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 repas par jour • 7 portions de fruits et de légumes par jour 	

Exercice

Faire régulièrement de l'exercice aide à abaisser la pression et les niveaux de cholestérol. Cela aide aussi à réduire le stress et le poids, en plus de favoriser la bonne santé.

Voici quelques conseils pour vous aider à commencer à faire de l'exercice.

- Allez-y doucement. Par exemple, faites une courte promenade et augmentez progressivement la durée de vos promenades à mesure que votre santé s'améliore. Plus vous progressez, donnez-vous l'objectif de faire 10 000 pas chaque jour.
- Demandez à vos proches de faire de l'exercice avec vous.
- Inclure l'exercice dans votre routine quotidienne. Marchez pour aller au travail ou faites de l'exercice pendant votre heure de dîner.
- Si vous avez l'intention d'augmenter beaucoup votre activité physique, parlez-en d'abord à votre médecin.
- Dressez une liste des activités que vous aimez faire et essayez de les intégrer à votre vie quotidienne :



L'objectif est de faire au moins 150 minutes d'exercice modéré ou vigoureux par semaine. Chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.



Parlez à votre médecin ou à votre physiothérapeute des exercices qui vous conviennent.

Vous aimeriez en savoir plus? Rendez-vous à www.heartwise.ottawaheart.ca.

Arrêter de fumer

Le geste le plus important que vous pouvez faire pour votre santé est d'arrêter de fumer!

Cela réduira considérablement vos risques d'AVC.



- Choisissez une date dans les 30 prochains jours. D'ici là, diminuez chaque jour le nombre de cigarettes que vous fumez par jour.
- Ne fumez pas et interdisez les autres de fumer dans votre maison et votre auto.
- Discutez avec votre médecin des médicaments qui peuvent vous aider à arrêter de fumer pour déterminer lequel vous convient le mieux.
- Pensez aux moments où vous avez envie de fumer et prévoyez ce que vous ferez pour ne pas succomber à l'envie.

Par exemple : Je suis tenté de fumer pendant ma pause au travail. Je vais plutôt aller me promener.

- Examinez quelles ressources existent dans votre collectivité pour vous aider à cesser de fumer pour de bon.



Du soutien personnalisé est disponible, y compris :



Accompagnement individuel



Accompagnement par téléphone



Accompagnement en groupe



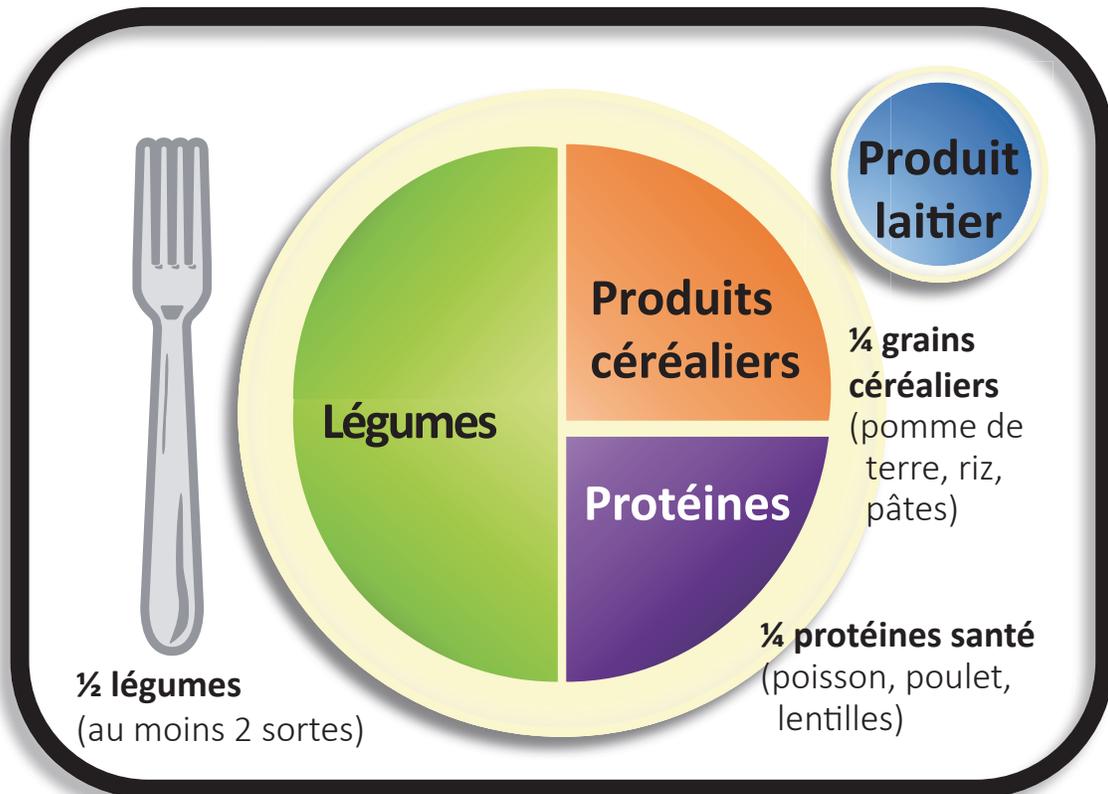
Programme en ligne

Pour plus d'informations sur les ressources dans votre région, visitez: www.myquit.ca/fr/ ou appelez 1-877-376-1701.

Habitudes alimentaires

Bien s'alimenter a un effet **puissant** sur des facteurs de risques comme le cholestérol, la pression (tension artérielle), le diabète et le poids. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires peut réduire vos risques de faire un AVC, accroître votre énergie et améliorer votre état de santé.

Divisez votre assiette en sections :



Quelques petits conseils :

- Mangez des grains et des céréales entiers
- Consommez 7 portions de fruits et de légumes chaque jour
- Mangez du poisson 2 fois par semaine
- Consommez plus souvent des fèves, des pois chiches et des lentilles
- Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses, comme du lait écrémé et des fromages faibles en matières grasses
- Pour les collations, essayez des craquelins faits de grains entiers avec de l'hoummos, du popcorn nature, quelques noix non salées ou un fruit
- Réduisez votre apport en gras saturés. Utilisez des matières grasses d'origine végétale comme l'huile d'olive ou de canola
- Mangez à des heures régulières. Déjeunez au plus tard 1 ou 2 heures après le réveil.
- Limitez votre consommation de sel à 2 000 mg par jour
- Cuisinez plus souvent pour éviter les aliments transformés

Autres petits conseils : portions alimentaires

Apprenez à propos :

- des recommandations sur le nombre de portion du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires
- à quoi correspond une portion du Guide alimentaire

en allant au : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Apprenez, à l'aide de votre main, à mesurer des portions conformes aux recommandations du **Guide alimentaire canadien** et comparez-les aux portions d'aliments que vous consommez, en allant au : www.sainealimentationontario.ca/fr/Lesportionsalimentaires.aspx.

Vous cherchez des façons de mieux manger ou de contrôler votre poids?

Pour en savoir plus, visitez le www.sainealimentationontario.ca
Vous pouvez aussi contacter un diététiste professionnel gratuitement en composant le **1-877-510-5102**.



Prenez vos médicaments

Votre équipe de soins ou votre médecin de famille vous a peut-être prescrit de nouveaux médicaments. Il est très important de les prendre correctement. Si vous avez des questions ou des préoccupations, adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière praticienne avant de cesser de prendre un médicament prescrit. Voici d'autres conseils :



Comprenez les raisons pour lesquelles votre médecin veut que vous preniez chacun de vos médicaments et ce à quoi vous attendre.



Gardez la liste de vos médicaments avec vous en tout temps.



Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.



Signalez tout effet secondaire à votre équipe de soins pour qu'elle puisse envisager d'autres options.

Pour en savoir plus sur les médicaments pour le cœur et le cholestérol, adressez-vous à un pharmacien, à une infirmière ou à un médecin.

CONSEIL

Utilisez un **pilulier** ou des **plaquettes de comprimés** pour vous aider à suivre une routine.



Vos médicaments

Antiplaquettaire

Un médicament antiplaquettaire aide à empêcher les plaquettes dans votre sang de se coller les unes aux autres et de former des caillots. Il améliore la circulation du sang et réduit les risques d’avoir un AVC ou une crise cardiaque.



Antiplaquetitaires courants :

- ASA (Aspirin)
- Clopidogrel (Plavix)
- Aggrenox (ASA/dipyridamole à libération prolongée)



Mes antiplaquetitaires :

Nom de médicament	Raison	Dose	Façon de le prendre Nombre, heure et fréquence	Objectif
	Prévenir les caillots de sang			Réduire les risques de formation de caillots de sang.
	Prévenir les caillots de sang			

Vous aimeriez en savoir plus?

- Visitez: www.coeuretavc.ca/traitements/medicaments

Anticoagulant

Un médicament anticoagulant prévient la formation de caillots dans le sang. Il est surtout prescrit aux personnes qui ont subi le remplacement d'une valvule cardiaque ou à celles qui ont un trouble du rythme cardiaque (comme une fibrillation auriculaire). Ce médicament réduit les risques d'avoir un AVC ou une crise cardiaque.

Anticoagulants courants :

- Apixaban (Eliquis)
- Rivaroxaban (Xarelto)
- Dabigatran (Pradaxa)
- Warfarin (Coumadin)



Votre anticoagulant :

Nom de médicament	Raison	Dose	Façon de le prendre Nombre, heure et fréquence	Objectif
	Éclaircir le sang			Réduire les risques de formation de caillots de sang liée à un trouble du rythme cardiaque comme la fibrillation auriculaire.

Vous aimeriez en savoir plus? Consultez un des documents suivants.

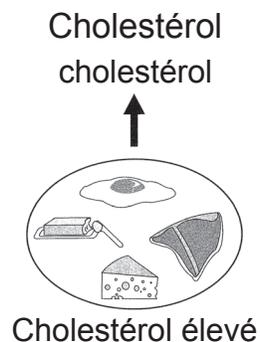
- Dabigatran (Pradaxa) : La fibrillation auriculaire augmente le risque d'AVC
- Rivaroxaban (Xarelto) : Entamer un traitement au Xarelto
- Apixaban (Eliquis): Vous devez prendre Eliquis pour réduire le risque d'AVC
- Visitez: www.coeuretavc.ca/traitements/medicaments
Ou visitez: www.poisson-rouge.ca

Médicament contre le mauvais cholestérol

Les statines aident à diminuer la production de LDL (souvent appelé « mauvais cholestérol ») dans le corps. Un niveau élevé de LDL est lié au durcissement des artères (athérosclérose). On recommande de prendre des statines aux patients qui ont un taux élevé de cholestérol, le diabète ou des antécédents de maladies cardiaques ou d'AVC. Les statines réduisent le risque de complications futures.

Médicaments courants contre le mauvais cholestérol :

- Atorvastatin (Lipitor)
- Rosuvastatin (Crestor)



Votre médicament contre le cholestérol :

Nom de médicament	Raison	Dose	Façon de le prendre Nombre, heure et fréquence	Objectif
	Diminuer la production de LDL, aussi appelé "mauvais cholestérol"			Protéger la paroi interne des vaisseaux sanguins

Vous aimeriez en savoir plus?

- Visitez: www.coeuretavc.ca/traitements/medicaments

Médicament pour réduire la tension artérielle

La tension artérielle est la pression exercée par le sang contre la paroi des vaisseaux sanguins lorsqu'il circule dans le corps. Si la tension artérielle est élevée, la pression peut endommager les vaisseaux sanguins et contribuer au déclenchement d'un AVC ou d'une maladie cardiaque. Il existe différentes façons de faire baisser la tension artérielle. Bien souvent, il faut prendre plus d'un médicament pour bien la contrôler.



Votre médicament pour réduire la tension artérielle :

Nom de médicament	Raison	Dose	Façon de le prendre Nombre, heure et fréquence	Objectif
	Hypertension artérielle			Garder la tension artérielle sous la cible suivante : ____/____

Vous aimeriez en savoir plus?

- Visitez: www.coeuretavc.ca/traitements/medicaments

Stress reduction

Nous éprouvons tous du stress, mais parfois, il peut être difficile à gérer. Le stress peut nous empêcher d'être en santé, influencer nos choix alimentaires et nuire au sommeil. C'est pourquoi il est important de trouver des façons de le gérer.

Vous avez peut-être déjà remarqué que certaines activités aident à vous détendre, comme faire de l'exercice, méditer ou passer du temps avec vos proches. Prenez du temps pour vous-même et faites des activités que vous aimez. Riez souvent. Prenez de grandes respirations profondes lorsque vous sentez le stress monter en vous. Exprimez vos émotions à vos proches.



Si le stress vous empêche de faire vos activités quotidiennes, prenez le temps d'en parler à votre médecin.



Vous aimeriez en savoir plus?

- Visitez: www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress

Le stress des proches aidants

Quand une personne subit un AVC, les membres de sa famille éprouvent diverses émotions : tristesse, peur, frustration et deuil. Pendant cette période difficile, les proches du patient devraient être conscients de leurs pensées, de leurs émotions et de leurs comportements afin qu'ils sachent quand prendre une pause en raison du stress.

Les proches devraient soigner leur propre santé et prendre le temps de faire des activités agréables pour se détendre. Bien manger, dormir suffisamment et faire de l'activité physique aident à contrôler le stress et à rester en santé.

Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les événements, ou si vous ressentez certains des signes suivants de la dépression (que vous ayez fait un AVC ou non), vous devez consulter un professionnel.

La dépression après un AVC

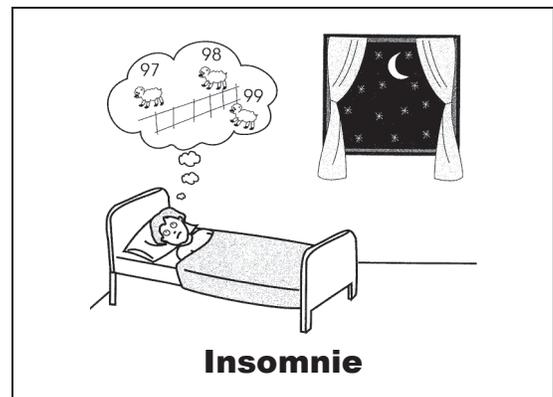
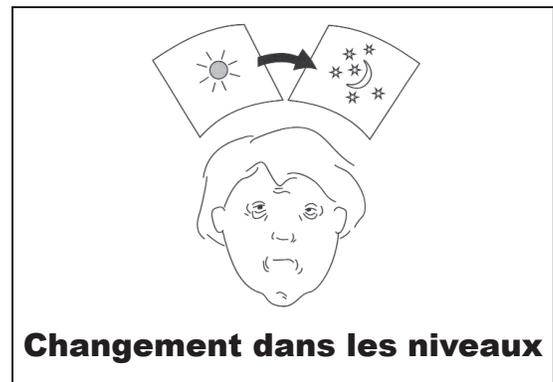
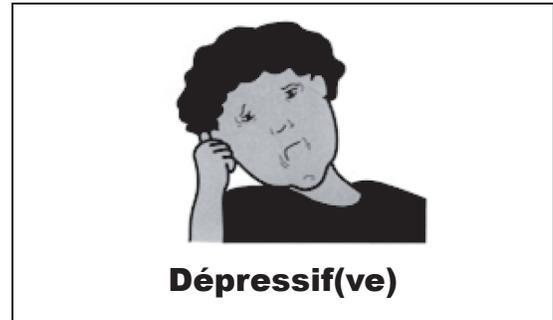
Les personnes qui survivent à un AVC font souvent une dépression par la suite. Heureusement, il est possible de la traiter. Apprenez à connaître les signes de la dépression afin d'obtenir rapidement de l'aide.

Les symptômes de la dépression après un AVC sont, notamment :

- Difficulté à dormir
- Perte de poids
- Perte d'énergie
- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer
- Sentiment de désespoir, d'impuissance
- Sentiment d'être seul
- Négativité
- Perte d'intérêt pour les activités qu'on aime

Cette liste ne donne qu'un aperçu des symptômes de la dépression. Si vous croyez avoir des signes de dépression, veuillez en parler à votre équipe de soins.

Pour en savoir plus, lisez le guide « **Votre cheminement après un accident vasculaire cérébral : Un guide à l'intention des survivants de l'AVC** » ou communiquez avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC par l'entremise de leur site Web à www.coeuretavc.ca ou par téléphone au 1-888-HSF-INFO (473-4636).



Prise de décisions

Après un AVC, il peut être difficile de réfléchir ou de prendre des décisions. Des membres de votre équipe de soins devront peut être vérifier vos capacités. Si vous êtes incapable de prendre des décisions sur vos soins, il existe des lois pour vous protéger. Si vous avez préparé d'avance une procuration selon laquelle une autre personne peut prendre des décisions en votre nom, il faudra exécuter cette procuration. En l'absence d'une telle procuration, l'équipe de soins fera appel à votre mandataire spécial. Votre travailleuse sociale peut vous fournir plus de renseignements sur la procuration relative aux soins et sur le mandataire spécial.



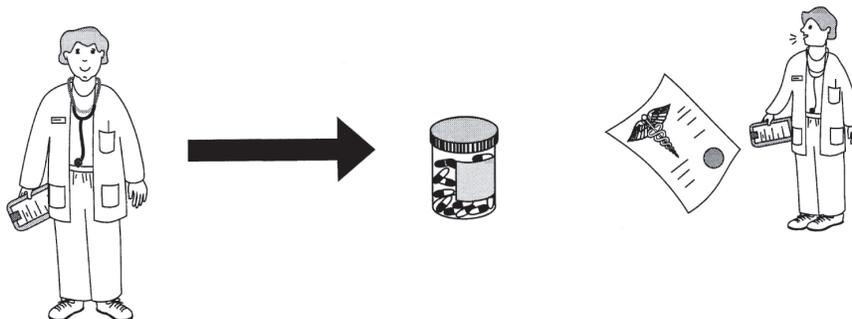
Avez-vous un médecin de famille?

Il est important que vous ayez un médecin de famille qui pourra faire le suivi de votre état de santé, de vos facteurs de risque et de vos médicaments. Il est tout aussi important que votre médecin de famille sache que vous avez fait un AVC.

Pour obtenir des renseignements sur la façon de trouver un médecin de famille ou une infirmière praticienne, rendez-vous au www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne.

Si vous n'avez ni médecin de famille ni ordinateur, demandez à votre infirmière de parler à une travailleuse sociale, qui pourra vous aider à trouver un médecin.

Votre médecin de famille : _____

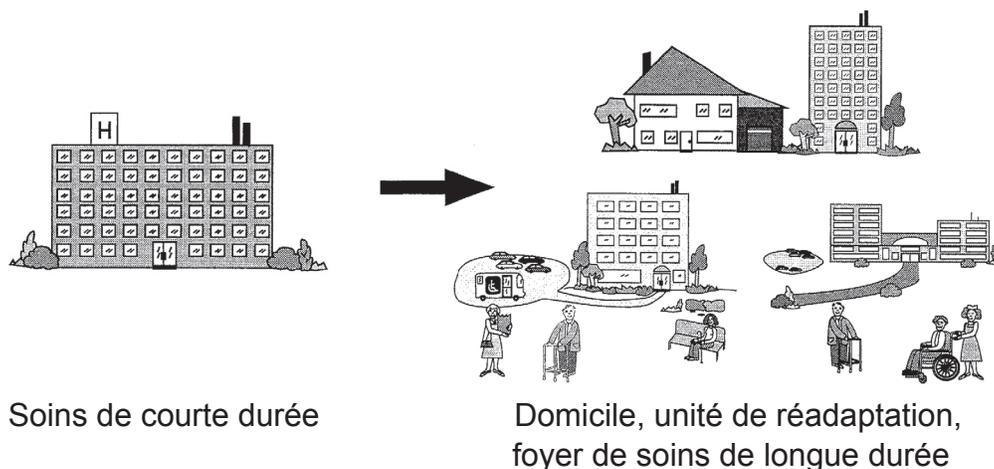


**Médecin responsable de votre état de santé général
et de vous prescrire les bons médicaments**

Planification des prochaines étapes

Lorsque vous êtes suffisamment bien pour quitter l'hôpital, votre équipe de soins travaillera de près avec vous et votre famille pour dresser un plan personnalisé en fonction de vos besoins.

Les options de réadaptation après un AVC sont nombreuses. Votre équipe de soins suivra les lignes directrices du ministère de la Santé de l'Ontario et collaborera avec vous et votre famille pour déterminer quelle option convient le mieux à vos besoins. Toutes les options comprendront des plans de réadaptation conçus sur mesure pour favoriser votre rétablissement.



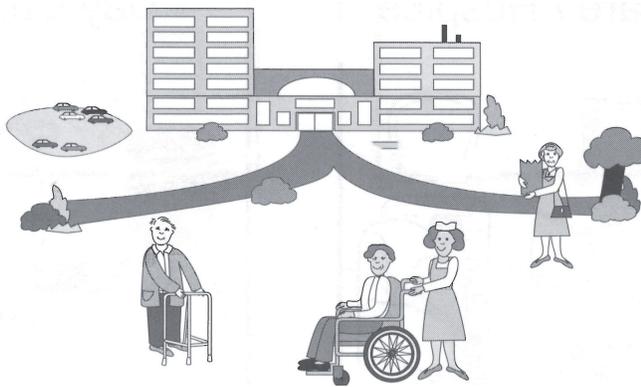
Quelques options possibles après votre sortie de l'hôpital :



Maison

Retour à la maison

Vous pourriez recevoir des soins à domicile fournis par votre famille, le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC), des organismes communautaires ou des agences privées.



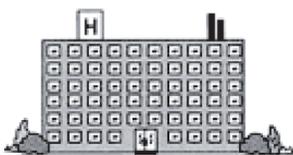
Maison de retraite ou Centre d'accueil ou centre d'hébergement

Maison de retraite

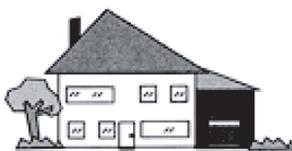
Ces foyers privés offrent différents niveaux de coûts, y compris pour les personnes au revenu limité. Ils offrent des services comme les repas et de l'aide à la prise de médicaments. Un résidant peut aussi y recevoir des soins d'un organisme externe.

Foyer pour personnes en perte d'autonomie

Il s'agit d'un établissement privé dont les coûts et la complexité des soins varient. Il est souvent possible d'y obtenir un séjour de rétablissement à court terme qui comprend des soins spécialisés. On y offre habituellement les services suivants : repas, aide à la prise de médicaments, soins personnels, soins infirmiers et physiothérapie. Un résidant peut aussi y recevoir des soins d'un organisme externe.



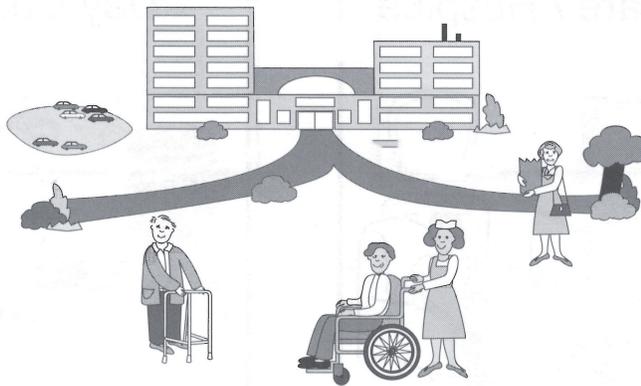
Patient hospitalisé Séjour à l'hôpital



Thérapie en clinique externe

Réadaptation (patient hospitalisé ou externe)

Quelques options sont possibles et l'admissibilité dépend des facteurs suivants, notamment : évaluations par l'équipe des soins de courte durée, état de santé, capacité de suivre des étapes, capacité de retenir de l'information, durée de la participation à une activité, capacité de se déplacer et fonctionnement avant l'hospitalisation. Une fois les évaluations complétées, une travailleuse sociale ou un membre de votre équipe de soins vous expliquera les options de réadaptation possibles.



Foyer de soins de longue durée

Foyer de soins de longue durée

Ces établissements sont régis par le gouvernement et leurs coûts sont prédéfinis. La liste d'attente est en général longue. Il pourrait être plus sécuritaire et confortable pour vous de demeurer chez vous, dans un foyer de convalescence ou dans un foyer pour personnes âgées avant d'aménager dans un foyer de soins de longue durée. Ce premier séjour pourrait comprendre ou non des services privés et/ou des services du CASC. Vous devez d'abord faire une demande de soins de longue durée par l'entremise du CASC. Cette façon de procéder est conforme à la philosophie « Chez soi avant tout » du gouvernement. Pour en savoir plus : http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/ecfa/action/community/com_homefirst.aspx.

Programme de soins de convalescence

Financé par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP), le programme peut servir à un patient en santé qui obtient son congé de l'hôpital, mais qui a encore besoin de temps avant de retourner chez lui ou de recevoir un autre traitement. Vous devez avoir des objectifs thérapeutiques clairs et réalistes avant d'être accepté. Le programme est offert dans trois foyers locaux de soins de longue durée. Vous devez faire une demande par l'entremise du CASC.

Retour à l'hôpital dans votre communauté

Il s'agit de planifier votre retour à l'hôpital dans un établissement plus près de votre domicile. Un membre de votre équipe de soins vous en parlera si c'est l'option choisie pour vos soins.

Pour en savoir plus sur la planification de votre départ de l'hôpital, adressez-vous à votre travailleuse sociale ou à un membre de votre équipe de soins.

Ressources à L'Hôpital d'Ottawa

Ressources	Numéros de téléphone	Site Web
L'Hôpital d'Ottawa	613-798-5555	www.hopitalottawa.on.ca
Unité de soins intermédiaires en neurosciences – E2 (Campus Civic)	613-798-5555, poste 15491	www.hopitalottawa.on.ca
Aire de surveillance intensive – 5^e étage (Campus Général)	613-798-5555, poste 78661	www.hopitalottawa.on.ca
Unité de soins de courte durée – D7 ou F7 (Campus Général)	613-798-5555, poste 16728	www.hopitalottawa.on.ca
Unité de médecine 5 Nord-Ouest Unité de soins de courte durée (Campus Général)	613-798-5555, poste 78685	www.hopitalottawa.on.ca
Clinique de prévention des AVC – C2 (Campus Civic)	613-798-5555, poste 16156	www.hopitalottawa.on.ca
Soins spirituels	613-798-5555 Civic : poste 14587 Général : poste 78126	www.hopitalottawa.on.ca
Service social	613-798-5555 Civic : poste 16002 Général : poste 78600	www.hopitalottawa.on.ca

Ressources externes

Ressources	Numéros de téléphone	Site Web
Réseau régional des AVC de Champlain		champlainregionalstroke.network.org
Centre d'aphasie d'Ottawa	613-567-1119	www.aphasiaottawa.org
Familles endeuillées de l'Ontario	613-567-4278	bfo-ottawa.org
Soins continus Bruyère	613-562-6262	bruyere.org/fr/home
Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain	1-866-902-5446	rlisschamplain.on.ca
Centre d'accès aux soins communautaires de Champlain (CASC)	613-745-5525	healthcareathome.ca/CHAMPLAIN/FR
Centre de détresse d'Ottawa et la région, 24 heures par jour, 7 jours semaine (Service téléphonique en anglais) Vous pouvez parler de tout sentiment ou problème qui vous perturbe.	Ville d'Ottawa : 613-238-3311 Extérieur d'Ottawa : 1-866-676-1080	dcottawa.on.ca

Ressources	Numéros de téléphone	Site Web
<p>Ligne de crise en santé mentale – Régions d’Ottawa et de Champlain, 24 heures par jour, 7 jours semaine – Service bilingue. Une crise peut survenir sous la forme de difficulté à gérer le stress, du sentiment d’être dépassé, des symptômes de la dépression, de l’anxiété, une psychose, des idées suicidaires ou des préoccupations concernant votre santé mentale ou celle d’un proche.</p>	<p>Ville d’Ottawa : 613-722-6914</p> <p>Extérieur d’Ottawa : 1-866-996-0991</p>	<p>lignedecrise.ca</p>
<p>Fondation des maladies du cœur et de l’AVC</p>	<p>613-727-5060 1-800-HSF-INFO</p>	<p>coeuretavc.ca</p>
<p>Programme gériatrique régional</p>	<p>613-761-4458</p>	<p>rgpeo.com/fr.aspx</p>
<p>Association des survivants d’un AVC d’Ottawa</p>	<p>613-237-0650</p>	<p>www.strokesurvivors.ca (en anglais)</p>
<p>Services de santé pour la région de Champlain</p>		<p>lignesantechamplain.ca</p>
<p>Programme Corps à cœur</p>	<p>613-761-4753</p>	<p>heartwise.ottawaheart.ca/fr csep.ca/fr/directives</p>

Ressources	Numéros de téléphone	Site Web
Vivre en santé Champlain	1-877-240-3941	vivreensantechamplain.ca
Renseignements sur le diabète		diabetes.ca diabetesottawa.ca/fr/
Saine alimentation Ontario		sainealimentationontario.ca hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
Programme d'abandon du tabac du Centre d'éducation en santé cardiaque	613-761-5464 1-866-399-4432 (sans frais)	ottawaheart.ca/fr/clinique/ programme-d'abandon-du- tabac
Autres ressources pour arrêter de fumer		myquit.ca/fr/ teleassistancepourfumeurs. ca
Recherche d'un médecin de famille	1-866-532-3161	ontario.ca/fr/page/trouver- un-medecin-de-famille-ou- une-infirmiere-praticienne
Services de santé et de soutien de la Ville d'Ottawa	613-724-4179	ottawa.ca/fr/guide-des- services-et-programmes- pour-les-personnes-agees/ services-de-sante-et-de- soutien

