



GUIDE

LÉSION CÉRÉBRALE AIDANTS NATURELS



Vivre après une lésion cérébrale

Guide à l'intention des aidants naturels et des familles



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa



Avertissement

Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation.

Table des matières

Section 1 – Guide à l'intention des aidants naturels

Suis-je un aidant naturel?	1
Le cerveau	2
À quoi s'attendre après une lésion cérébrale	4
Gérer les symptômes	5
Conscience de soi	5
Problèmes physiques	7
Problèmes émotionnels et comportementaux	10
Problèmes cognitifs (réflexion)	14

Section 2 – Complications

Complications possibles	18
Dépression	20
Convulsions	22
Solitude	24
Problèmes en lien avec les médicaments	25
Consommation d'alcool et de drogues	26
Conflit familiaux	27

Section 3 – Professionnels de la santé et équipe de réadaptation

Équipe de réadaptation	29
Adaptation de la famille après une lésion cérébrale	33
Comment éviter l'épuisement	35
Comment faire face au sentiment de culpabilité	37
Gérer le stress	38
Références	40
Ressources communautaires	41
Soutien familial et par des pairs	41
Services de soutien et de relève	42
Services de renseignements	44

Section 1

Guide à l'intention des aidants naturels

Suis-je un aidant naturel?

Oui. Si vous prenez soin d'une personne qui a subi une lésion cérébrale, vous êtes un aidant naturel. Une professionnelle comme une infirmière est une soignante professionnelle, mais des membres de la famille et des amis qui viennent en aide à la personne qui a subi une lésion cérébrale sont des aidants naturels.

Vous et les autres membres de la famille pouvez avoir de la difficulté à vous adapter à ce nouveau rôle.

La lésion cérébrale de la personne peut affecter toute la famille.

Elle peut influencer vos relations et être une source de stress pour toutes les personnes concernées.

Nous avons conçu ce guide pour vous aider à vous adapter à votre nouveau rôle d'aidant naturel. Il peut aussi être utile aux membres de la famille.

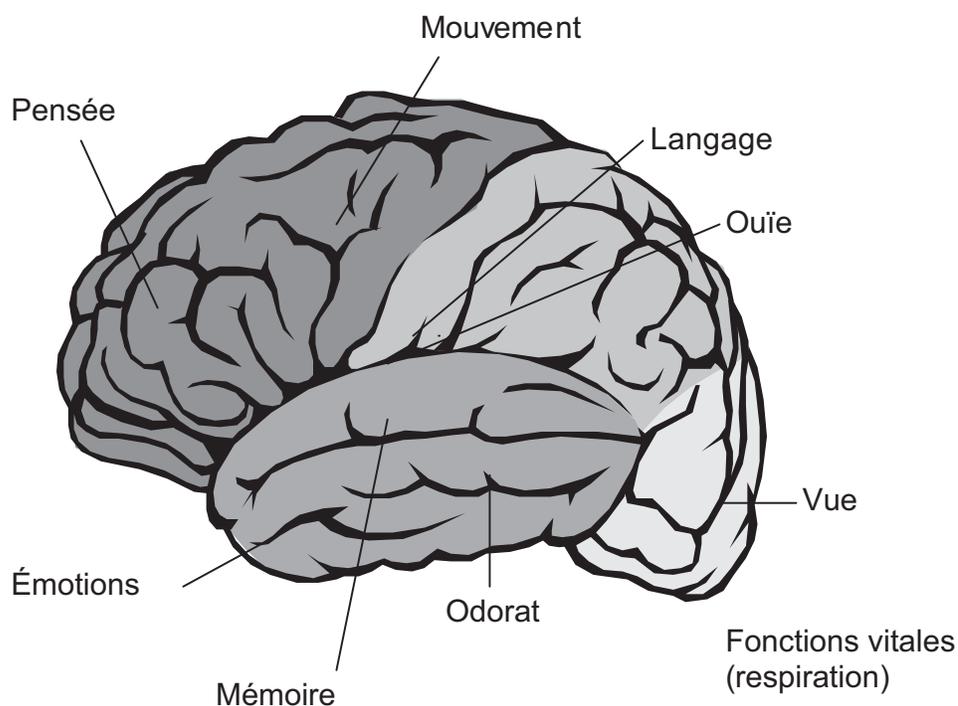
Rappel : C'est normal d'avoir de la difficulté à s'adapter à ces changements, en particulier si le concept de lésion cérébrale est une chose nouvelle pour vous.

Le guide contient des renseignements importants sur les sujets suivants :

- Les lésions cérébrales
- À quoi s'attendre
- À qui demander de l'aide
- Les stratégies d'adaptation
- Les ressources communautaires
- Les choses à retenir

Le cerveau

Le cerveau est une partie très complexe du corps humain. Il contrôle nos pensées, nos sentiments et nos mouvements. Quand il ne fonctionne pas bien, il a un impact sur tout ce que nous faisons. Par exemple, il influence notre façon de conduire une voiture aussi bien que notre humeur (si nous sommes heureux ou tristes).



Chaque région du cerveau a une fonction différente. C'est pourquoi la région touchée et la gravité de la blessure vont avoir un effet sur les symptômes que la personne éprouvera.

Les types de lésions cérébrales

Notre cerveau influence presque tout ce que nous faisons. C'est pour cette raison qu'une lésion cérébrale peut changer bien des choses dans la vie d'une personne.

Qu'est-ce qu'une lésion cérébrale acquise?

Une lésion cérébrale acquise est un dommage causé au cerveau après la naissance.

Il existe deux principaux types de lésion cérébrale : « traumatique » et « non traumatique ».

- Si la lésion de la personne est causée par un événement comme un accident d'automobile ou une chute, c'est une lésion cérébrale traumatique.
- Si la personne a un problème médical (comme un accident vasculaire cérébral ou une tumeur au cerveau) qui a causé des dommages au cerveau, elle a une lésion cérébrale non traumatique.

Les deux types de lésion cérébrale peuvent causer des symptômes semblables.

À quoi s'attendre après une lésion cérébrale

La personne qui subit une lésion cérébrale peut connaître de nombreux changements physiques, intellectuels et comportementaux.

Voici une liste de problèmes et de symptômes courants que vous pourriez remarquer chez la personne. Ils peuvent survenir à tout moment pendant la période de rétablissement.

Pour plus d'information sur chaque symptôme ou problème, lisez le livret d'information qui a été remis au patient.

Physiques	Comportementaux/ émotionnels	Cognitifs
<ul style="list-style-type: none">• Mal de tête• Fatigue ou somnolence• Problèmes d'équilibre• Étourdissements• Plus grande sensibilité à la douleur• Perte de contrôle de la vessie et des intestins• Changements sensoriels	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilité• Instabilité émotionnelle• Tristesse• Anxiété• Changement des habitudes de sommeil• Nervosité• Agitation ou agressivité• Impulsivité• Dénier• Manque de motivation• Modification de la libido	<ul style="list-style-type: none">• Réflexion plus lente• Problèmes de concentration et d'attention• Troubles de mémoire• Problèmes de communication (p. ex. parler, comprendre l'information)• Problèmes de raisonnement (planification, organisation, résolution de problèmes, prise de décisions)• Conscience moins précise des limites

Aider la personne : gérer les symptômes

Conscience de soi

Après une lésion cérébrale, une personne peut vivre toute une gamme de changements. Même si ces changements peuvent être évidents pour vous, il est possible que la personne elle-même ne les voie pas. C'est important que vous en soyez conscient, parce que cela peut influencer votre rôle dans le processus de guérison. Votre aide ne sera pas toujours désirée. Même si votre but est de l'aider, la personne pourrait vous trouver envahissant ou avoir l'impression que vous la rabaissez.

Qu'est-ce que la conscience de soi?

La conscience de soi est la capacité d'une personne à comprendre ses forces et ses faiblesses et à admettre qu'elles ont un effet sur sa vie de tous les jours et sur ses interactions avec les gens qui l'entourent.

Manque de conscience de soi ou déni

Un manque de conscience de soi n'est pas la même chose que le déni d'un problème pour des raisons émotionnelles. C'est le résultat direct d'une blessure neurologique. Cependant, les deux problèmes peuvent coexister et affecter la manière dont une personne va s'adapter à sa lésion cérébrale.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Diminution de la conscience de soi	<ul style="list-style-type: none"> • N'accepte pas l'aide des autres • Affirme pouvoir faire les choses par elle-même • A des attentes irréalistes • Ne suit pas les recommandations faites par les professionnels de la santé • Ne se soucie pas de ses nouvelles limites • Blâme les autres pour son état • Peut sembler confuse quand un problème survient 	<ul style="list-style-type: none"> • Permettez les faux pas. Tout en veillant à sa sécurité, laissez la personne essayer de faire les choses par elle-même pour l'aider à prendre conscience de sa situation. • Aidez-la à se fixer des objectifs réalistes. • Évitez la confrontation. • Sachez qu'elle sera probablement moins tolérante au stress. Trouvez des façons de réduire les irritants avant qu'ils ne provoquent de crise. • Informez-vous pour pouvoir lui faire des commentaires et des suggestions utiles (soyez constructif).

Problèmes physiques

La personne pourrait avoir plusieurs problèmes physiques. La douleur, la fatigue, les problèmes d'équilibre, les étourdissements et les changements sensoriels sont les plus fréquents.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Douleur	<ul style="list-style-type: none">• Se plaint de douleurs• Change souvent de position• Évite certaines activités• Est irritable• A des spasmes musculaires	<ul style="list-style-type: none">• Appliquez de la chaleur ou du froid selon les directives.• Suggérez une activité pour lui faire oublier sa douleur. Si la douleur persiste, consultez un médecin.• Aidez-la à accomplir ses tâches quotidiennes et à prendre ses médicaments chaque jour à la même heure.
Fatigue	<ul style="list-style-type: none">• Se plaint souvent d'être fatiguée• Manque d'énergie• Est irritable• Pense lentement• Somnole pendant la journée, a mal à la tête, est plus émotive ou capricieuse, oublie davantage de choses, a des problèmes d'attention	<ul style="list-style-type: none">• Suggérez-lui de faire une sieste ou une pause dans ses activités.• Aidez-la à établir un horaire de sommeil.• Essayez de limiter les demandes familiales et sociales.• Encouragez-la à se reposer pendant la journée.• Aidez-la à prendre ses rendez-vous à des moments de la journée où elle est plus alerte.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
----------	------------------------	------------

Mal de tête

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se plaint de maux de tête, est stressée, irritable, capricieuse • Se plaint de douleur | <ul style="list-style-type: none"> • Encouragez-la à se détendre; proposez un endroit sombre et calme pour se reposer ou dormir. • Évitez les déclencheurs et aggravants des maux de tête, comme la lumière du soleil, l'alcool et certains aliments comme le chocolat. • Essayez de garder un suivi des maux de tête pour en informer le médecin. |
|---|---|

Problèmes d'équilibre

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • A une démarche instable • A besoin d'aide pour marcher ou s'asseoir • A tendance à tomber • Utilise les meubles et les murs pour s'aider à marcher • Se cogne contre les meubles | <ul style="list-style-type: none"> • Adaptez votre maison (p. ex. en retirant les tapis). • Veillez à ce qu'il y ait une autre personne avec elle pour éviter les chutes. • Encouragez-la à utiliser des dispositifs d'aide (comme une canne). • Contactez un physiothérapeute. |
|--|---|

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Étourdissements	<ul style="list-style-type: none"> • Se plaint que les choses tournent ou bougent • Souffre de nausées, de vertiges • A des problèmes d'équilibre, de la difficulté à juger les distances ou la vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez-la à s'asseoir et à prendre une bonne respiration dès qu'elle se sent étourdie. Elle doit se détendre avant de se lever lentement. • Soyez attentif aux problèmes d'équilibre. Déplacez certains objets (comme les petits tapis et les câbles) pour prévenir les chutes.
Changements sensoriels	<ul style="list-style-type: none"> • A des troubles d'audition, entend des bourdonnements dans les oreilles • A des problèmes de vision (vision trouble ou double) • Est sensible à la lumière ou au bruit • Perçoit des changements de goût ou d'odeur • Est sensible à la douleur physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutez de ces symptômes avec le médecin ou un spécialiste. • Encouragez-la à utiliser des dispositifs d'aide (comme des lunettes, des prothèses auditives). • Faites-lui passer des examens de la vue et de l'ouïe. • Demandez conseil à une diététiste au sujet des changements de goût et d'odorat.

Problèmes émotionnels et comportementaux

Il est essentiel d'offrir un soutien émotionnel en plus d'un soutien physique. La personne pourrait présenter des émotions très variées (colère, frustration, anxiété, tristesse, impulsivité). Évitez de cataloguer et de juger la personne pour ne pas renforcer les sentiments négatifs.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Irritabilité ou colère	<ul style="list-style-type: none">• Il en faut peu pour l'agacer• A tendance à avoir des réactions exagérées ou à se fâcher• Est impatient	<ul style="list-style-type: none">• Évitez la confrontation et les représailles, qui sont susceptibles de la mettre encore plus en colère.• Incitez-la à mettre en pratique des stratégies pour gérer sa colère.• Discutez de ses problèmes quand vous êtes tous les deux calmes.• Essayez de changer de sujet quand ce dernier suscite la colère.• Essayez d'identifier ce qui déclenche la colère. Puis, éliminez ou évitez le sujet identifié.• Ne le prenez pas personnellement. La personne est en colère à cause de sa lésion et non à cause de vous.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Impulsivité	<ul style="list-style-type: none"> • S'emporte verbalement ou physiquement (jure ou frappe) Dit ou fait des choses inappropriées • Dit ou fait des choses inhabituelles • Ne semble pas réaliser comment les autres voient son comportement ni l'impact de son comportement sur les autres • Interrompt les autres • Peut sembler centrée sur elle-même 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixez des règles de comportement. Parlez des comportements qui sont appropriés et de ceux qui ne le sont pas. • Quand la personne fait ou dit quelque chose d'inapproprié, dites-lui (de préférence en privé). • Renforcez les bons comportements. • Entendez-vous sur un signal que vous pourrez utiliser pour lui faire savoir que son comportement est inapproprié. • Si elle a un comportement inapproprié, arrêtez-la et discutez calmement des conséquences possibles. • Retirez tous les objets dangereux comme les couteaux, s'il y a possibilité de violence ou risque de violence.
Anxiété	<ul style="list-style-type: none"> • Est souvent inquiète • Est nerveuse, agitée ou irritable • Se plaint que ses pensées se bousculent dans sa tête • Se plaint de problèmes physiques : sueurs, tremblements, essoufflement, palpitations cardiaques 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la personne devient anxieuse ou agitée lorsqu'elle parle, essayez de changer de sujet. • Aidez-la à apprendre des techniques de relaxation. • Suggérez-lui de tenir un journal. • Discutez avec elle de ses problèmes et de ses peurs. Vous pouvez ainsi l'aider à résoudre des problèmes.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Instabilité émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"> • A des sautes d'humeur. Elle peut être joyeuse un moment, puis triste l'instant d'après, sans raison évidente • A des réactions émotionnelles qui ne semblent pas appropriées à la situation • N'arrive pas à bien maîtriser ses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de comprendre pourquoi cela se produit. • Essayez d'aider les autres à comprendre les raisons de ces sautes d'humeur. • Si la personne devient agitée, essayez de changer de sujet.
Tristesse	<ul style="list-style-type: none"> • Pleure plus souvent que d'habitude • Est d'humeur chagrine • A tendance à s'isoler, est renfermée 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayez de lui parler de ses sentiments. • Essayez de l'encourager à participer à des activités qui l'intéressent. • Si l'humeur chagrine persiste, encouragez-la à voir son médecin de famille.
Manque d'initiative	<ul style="list-style-type: none"> • Reste couchée plus longtemps qu'à l'habitude • Passe beaucoup de temps à paresser ou à regarder la télévision • Ne parle pas beaucoup, à moins qu'on ne lui adresse la parole • Dit vouloir faire des choses, mais ne donne pas suite 	<ul style="list-style-type: none"> • Gardez en tête que ce n'est pas de la paresse. C'est une conséquence de la lésion cérébrale. • Évitez les sarcasmes et ne la ridiculisez pas. Pour la motiver, encouragez-la à accomplir de petites choses qu'elle aime faire. • Vous pourrez devoir l'aider à commencer ces tâches et à les terminer.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Changement sur le plan de la sexualité	<ul style="list-style-type: none"> • N'a plus d'appétit sexuel ou en a trop • Est mal à l'aise dans des situations d'intimité • A des comportements sexuels devant d'autres personnes • Fait des commentaires charmeurs ou suggestifs 	<ul style="list-style-type: none"> • Dites-lui quand ses comportements ou ses commentaires sont inappropriés. • Utilisez un signal pour lui faire savoir que son comportement est inapproprié. • C'est important que les partenaires continuent à communiquer pendant qu'ils s'adaptent à ces changements. • Trouvez des façons pour elle d'exprimer ses désirs sexuels (c.-à-d. en privé). • Les changements peuvent être reliés à des effets physiques ou émotionnels du traumatisme. Encouragez la personne à parler à son médecin ou à un autre fournisseur de soins. • Vous êtes peut-être vous aussi en train de vous adapter aux changements, et la personne le remarque. Il est important d'en parler avec la personne.

Problèmes cognitifs (réflexion)

Les problèmes cognitifs sont très courants après une lésion cérébrale. Ils influencent la manière de penser et de gérer l'information. La personne peut ainsi avoir des problèmes de mémoire, de communication et d'attention. Les problèmes cognitifs peuvent aussi empêcher une personne d'apprendre de nouvelles choses.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Problèmes d'attention	<ul style="list-style-type: none">• Est facilement distraite• A de la difficulté à faire plusieurs choses à la fois• A une capacité d'attention réduite• A de la difficulté à porter son attention d'une chose à une autre• A de la difficulté à terminer ses tâches	<ul style="list-style-type: none">• Encourage-la à faire une chose à la fois.• Si vous avez une discussion avec elle, essayez de limiter les distractions (par exemple, éteignez la télévision).• Évitez le désordre.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Troubles de mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • A de la difficulté à se rappeler certaines choses, comme des noms et des rendez-vous • Range souvent les choses au mauvais endroit • Répète souvent les mêmes choses • A de la difficulté à apprendre de nouvelles choses 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites des aide-mémoire écrits. • Répétez les renseignements les plus importants. • Essayez de garder la maison en ordre. Demandez à tous les membres de la famille de ranger les choses à leur place quand ils en ont terminé. • Mettez des étiquettes sur les armoires et les tiroirs. • Essayez d'avoir un horaire le plus régulier possible. • Dites-lui peu de choses nouvelles à la fois. • Essayez de faire des liens entre une nouvelle chose et une chose qu'elle se rappelle facilement. • Posez des questions sur sa journée. Parlez de ce qu'elle a fait, des endroits où elle a été.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
Problèmes de communication	<ul style="list-style-type: none"> • Parle plus fort, plus doucement ou plus rapidement qu'avant • N'arrive pas à trouver les bons mots • Suit difficilement la conversation • Prend de longues pauses ou ne répond pas du tout • Devient facilement hors sujet • Comprend mal ce que les gens disent • Articule mal • A de la difficulté à comprendre ce qu'elle lit 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlez lentement et soyez le plus clair possible (simplifiez l'information). • Parlez de choses qu'elle connaît. Évitez de changer de sujet trop rapidement. • Vous devrez peut-être lancer la conversation. Poser des questions ouvertes peut aider. • Soyez patient. La personne peut avoir besoin de temps pour penser à la question ou à la réponse. • Si elle ne trouve pas le bon mot, demandez-lui de décrire ce qu'elle veut dire (p. ex. l'objet que nous utilisons pour changer de chaîne). • Essayez de ne pas parler tous les deux en même temps.

Symptôme	Comment le reconnaître	Quoi faire
<p>Problèmes de raisonnement (planification, organisation, prise de décisions, résolution de problèmes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prend plus de temps à se décider, à répondre aux questions et à comprendre les choses • Est plus désorganisée • Arrive souvent en retard à ses rendez-vous • A du mal à commencer une tâche • Trouve difficile de se fixer des priorités ou des objectifs • Prend trop les choses au pied de la lettre • Est impulsive 	<ul style="list-style-type: none"> • Recommandez-lui de commencer par de petites tâches. • Découpez les activités en plusieurs petites tâches. • Gardez les choses simples. • Prévoyez plus de temps pour terminer une tâche. • Essayez d'éliminer les distractions quand elle essaie de terminer une tâche. • Pour l'aider à prendre une décision, discutez du pour et du contre. Essayez de limiter les options.

Section 2

Complications

Complications possibles

La personne qui a subi une lésion cérébrale risque d'avoir d'autres problèmes graves.

Quand obtenir de l'aide pour la personne

Il faut parler à la personne et à son médecin si le symptôme empire ou nuit à la vie quotidienne ou à la vie de famille.

Voyez immédiatement un médecin si vous observez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Aggravation des troubles de la vue
- Plus grande confusion
- Perte de sensation dans les bras, les jambes ou le corps
- Plus de douleur que d'habitude
- Maux de tête qui persistent
- Suralimentation ou sous-alimentation
- Changement soudain de comportement
- Vomissements
- Écoulement de liquides ou de sang de l'oreille ou du nez
- Pertes de connaissance
- Troubles d'élocution

Ces symptômes peuvent indiquer que l'état de la personne s'aggrave ou qu'elle a eu une autre blessure. Une deuxième lésion cérébrale peut avoir de graves conséquences.

Autres complications possibles

Les pages suivantes contiennent des renseignements sur d'autres complications qui peuvent survenir à la suite d'une lésion cérébrale, dont les suivantes :

- Dépression
- Convulsions
- Solitude
- Problèmes pour prendre les médicaments
- Consommation d'alcool et de drogues
- Problèmes familiaux

Dépression

On peut décrire la dépression comme un état d'extrême tristesse. Une personne dépressive peut aussi se sentir inutile ou inintéressante. Elle peut cesser de s'intéresser plus aux choses qu'elle aimait.

Signes de dépression

- Ne plus s'intéresser aux choses que l'on aimait
- Ne plus avoir d'intérêt pour rien et faire moins d'activités
- Être triste pendant de longues périodes
- Se sentir inutile ou inintéressant
- Être fatigué
- Rester couché et ne pas vouloir se lever
- Être déçu de soi-même
- Dormir plus ou moins que d'habitude
- Avoir du mal à s'endormir
- Manger plus ou moins que d'habitude
- Pleurer plus qu'avant
- Boire trop d'alcool
- Ne pas finir ce qu'on a commencé
- Être en colère
- Ressentir de l'anxiété ou de l'inquiétude
- Avoir du mal à garder son attention
- Souffrir de solitude
- **Avoir des pensées suicidaires**

Que puis-je faire?

- Offrez votre soutien, votre compréhension et vos encouragements à la personne.
- Parlez-lui de ses émotions et écoutez-la attentivement.
- Rappelez-lui que la dépression n'est pas un signe de faiblesse.
- **Sachez reconnaître les signes précurseurs du suicide. La personne pourrait avoir besoin de voir un médecin ou un psychologue.**

Signes précurseurs du suicide

Une personne qui pense au suicide peut :

- Faire un testament
- Commencer à mettre de l'ordre dans ses affaires
- Donner des objets de valeur
- Avoir le désir soudain de visiter d'anciens amis
- Commencer à accumuler des médicaments
- Avoir des sautes d'humeur soudaines et inattendues
- Rédiger une note de suicide
- Parler de suicide

N° de téléphone de la ligne de crise :

- 1-613-722-6914 (résidents d'Ottawa)
- 1-866-996-0991 (extérieur d'Ottawa)

Convulsions

Il n'est pas rare, après une lésion cérébrale, d'avoir des convulsions. Les crises convulsives peuvent survenir immédiatement après la lésion ou beaucoup plus tard. Le risque d'avoir des convulsions dépend de la gravité de la lésion cérébrale.

Types de convulsions

Convulsions généralisées

- C'est un problème qui touche les connexions dans l'ensemble du cerveau.

Convulsions partielles

- C'est un type de convulsions plus subtiles qui causent des symptômes moins graves.

Épilepsie

- L'état de la personne la prédispose beaucoup à avoir des convulsions répétées de tout type.

Signes et symptômes

- Perte de connaissance
- Raidissement du corps
- Secousses des membres
- Regard fixe (non-réceptivité)
- Perception altérée
- Sens altérés
- Perte de contrôle de la vessie ou des intestins
- Cri
- Les symptômes durent environ 2 minutes ou moins

Un médecin ou un électroencéphalogramme (EEG) peuvent aider à déterminer s'il s'agit de convulsions.

Que puis-je faire?

- Consultez un médecin. On peut bien souvent corriger la situation avec des médicaments.
- Notez par écrit la date et les détails importants au sujet des crises convulsives à donner au médecin de la personne.
- Limitez sa consommation d'alcool et empêchez-la de prendre de la drogue.
- Évitez qu'elle fasse des activités à risque comme conduire ou travailler sur une échelle.

Solitude

La personne qui a subi une lésion cérébrale peut se sentir seule même si elle est entourée de proches qui s'occupent d'elle. Après la blessure, elle peut être incapable de faire les activités qu'elle aimait.

Elle peut perdre contact avec ses amis et ses collègues de travail.

Signes et symptômes

- Difficulté à engager une conversation
- La fatigue peut limiter les activités et ainsi entraîner un isolement
- Sentiment d'être incompris ou seul
- Nervosité en présence d'autres personnes par peur du rejet
- Perspective négative sur la vie
- Attitude de rejet; refus d'aide
- Perte de contact avec les amis, les collègues de travail ou d'autres personnes

Que puis-je faire?

- Faites avec la personne une liste d'activités et de passe-temps qu'elle est capable de faire. Faites de l'exercice. Par exemple, allez marcher avec elle.
- Demandez-lui de participer aux tâches qu'elle a la capacité physique et cognitive de faire; cela la tiendra occupée.
- Favorisez la communication en lui posant des questions sur ses sentiments, ses opinions et ses préoccupations.
- Vérifiez s'il existe un système de soutien par les pairs.

Problèmes en lien avec les médicaments

Il est extrêmement important de prendre les médicaments prescrits pour guérir. La personne qui a subi une lésion cérébrale pourrait toutefois avoir des problèmes à prendre ses médicaments pour différentes raisons (effets secondaires, problèmes à avaler ou difficulté à suivre l'horaire des médicaments).

Elle peut aussi avoir de la difficulté à prendre ses médicaments à cause d'une série de petits problèmes.

Qu'est-ce qui complique la prise de médicaments?

- Les effets secondaires des médicaments
- La difficulté à prendre les médicaments selon un horaire régulier
- Le manque de force au niveau des lèvres ou de la langue
- De la difficulté à avaler
- De la difficulté à ne pas se tromper avec tous les médicaments
- Des troubles de mémoire et de concentration

Que puis-je faire?

- Aidez la personne à suivre l'horaire pour prendre ses médicaments.
- Discutez des problèmes liés aux médicaments avec son médecin.
- Parlez au pharmacien, et demandez des renseignements et des instructions sur les médicaments prescrits.
- Utilisez un pilulier.
- Aidez la personne à suivre les directives et expliquez-lui combien il est important de prendre ses médicaments.
- Faites le suivi du renouvellement des médicaments.
- Associez les médicaments aux repas, en rappelant par exemple à la personne de prendre ses médicaments chaque fois qu'elle déjeune ou dîne.

Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool ou de médicaments qui ne sont pas prescrits par un médecin peut avoir de graves conséquences sur la personne qui a subi une lésion cérébrale. Elle peut ralentir son rétablissement ou l'empêcher de se rétablir complètement. Elle peut même aggraver la blessure et augmenter le risque de se blesser de nouveau.

Effets de la consommation d'alcool ou de drogues après une lésion cérébrale :

- diminue les chances de retrouver les capacités passées
- aggrave les symptômes (par exemple les problèmes d'équilibre, d'élocution, de dépression, de mémoire et de concentration)
- diminue l'efficacité des médicaments prescrits
- nuit à l'utilisation des stratégies d'adaptation apprises
- augmente les risques de blessures

Que puis-je faire?

- La consommation d'alcool et de drogues non prescrites doit être prise très au sérieux et ne pas être considérée simplement comme une « phase ».
- Préparez un plan avec la personne pour l'aider à faire face à ses problèmes. Il pourrait être nécessaire de contacter le médecin de famille ou un autre professionnel de la santé.
- Consultez un membre de l'équipe de réadaptation ou un médecin si vous pensez que la personne a un problème de dépendance à l'alcool ou à des drogues.
- Incitez la personne à adopter un mode de vie sans drogue ni alcool.
- Expliquez aux proches et aux amis pourquoi ils ne doivent pas offrir d'alcool ou de drogues non prescrites à la personne.

Les personnes qui commencent ou qui continuent à consommer de l'alcool ou des drogues après avoir subi une lésion cérébrale ne se rétablissent pas aussi rapidement.

Conflits familiaux

Tous les membres de la famille sont en général touchés par la lésion cérébrale. Les changements de rôle, les difficultés financières et les problèmes de communication entre les membres de la famille causent souvent des conflits familiaux.

Causes courantes de conflits familiaux

- Changements de rôles
- Changement de la personnalité de la personne
- Changement dans la capacité de l'aidant naturel à s'adapter à la situation
- Manque de temps pour les autres membres de la famille
- Émotions et sentiments déplacés
- Mauvaise compréhension des limites de la personne
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Changement de la situation financière
- Attention continue accordée à la personne qui a eu la lésion cérébrale

Pour résoudre les conflits familiaux

- Essayez de comprendre les changements de rôles.
- Faites une liste des nouvelles responsabilités de chacun des membres de la famille.
- Utilisez des techniques de relaxation.
- La communication avec les autres membres de la famille est importante. Elle peut vous aider à comprendre le point de vue de chacun et vous permettre de résoudre le problème ensemble.
- Engagez une personne de l'extérieur pour vous aider. Cette aide apportera un peu de répit à tous les membres de la famille.
- Participez à un groupe de soutien pour personnes touchées par une lésion cérébrale ou consultez un conseiller.

- Prenez du temps pour vous et passez du temps avec les autres membres de votre famille et vos amis.
- Laissez la personne aller rendre visite à d'autres membres de la famille ou à des amis.
- Parlez aux membres de la famille ou aux professionnels de la santé de tous les changements que vous avez remarqués chez la personne.
- Offrez aux autres membres de la famille un peu de répit.

Section 3

Professionnels de la santé et équipe de réadaptation

Équipe de réadaptation

Médecin de famille

Le médecin de famille est formé pour travailler avec la personne atteinte d'une lésion cérébrale et sa famille et fournir des traitements. Il peut faire le lien avec les autres professionnels de la santé. Quand la personne quitte l'hôpital ou le centre de réadaptation, son médecin de famille continue à la suivre pour surveiller son état. Si vous ou cette personne avez des problèmes, vous pouvez aller ensemble voir le médecin de famille. S'il ne peut pas régler le problème, il pourra vous aider à trouver des solutions ou vous référer à quelqu'un qui peut le faire. Le médecin de famille est responsable des médicaments du patient après sa sortie de l'hôpital et il recevra l'information nécessaire de l'hôpital à ce moment-là.

Le numéro de téléphone de votre médecin de famille est :

Infirmière

Pendant que la personne était à l'hôpital, des infirmières ont veillé 24 heures par jour sur elle. Dans un hôpital, l'infirmière est responsable de donner les soins de base au patient, de lui offrir un soutien moral et de surveiller son état en tout temps pour tenir les autres professionnels de la santé au courant de la situation. L'infirmière est aussi là pour aider le patient et sa famille à s'adapter aux changements et les encourager à bien suivre les recommandations.

Quand la personne retournera à la maison, l'infirmière assumera probablement un rôle moins important. Certaines personnes ont parfois besoin d'une infirmière à domicile. L'infirmière à domicile donne le même genre de soins que l'infirmière de l'hôpital, mais elle le fait à domicile. Le médecin de famille travaille habituellement avec une infirmière.

Ergothérapeute

Le rôle de l'ergothérapeute est de rendre le patient plus autonome. Il aide les gens à apprendre de nouvelles façons de faire les choses. Par exemple, il suggère de l'équipement ou des appareils fonctionnels pour compenser les limites. Il peut vous montrer comment modifier l'environnement de la personne pour lui faciliter la vie. L'ergothérapeute peut aussi aider la personne à décider si elle est prête à retourner travailler ou aux études. Il peut même l'aider à préparer un plan de retour au travail. L'ergothérapeute peut aussi vous apporter du soutien pour encourager la personne à participer à ces activités.

Pour joindre un ergothérapeute : _____

Physiatre

Un physiatre est un médecin spécialisé en médecine physique et en réadaptation. Au Centre de réadaptation, le médecin principal de la personne était physiatre. Habituellement, le physiatre est responsable d'une équipe de réadaptation comme celle du Centre de réadaptation. Il évalue l'état du patient, puis décide quels sont les traitements nécessaires. Il dirige le patient vers d'autres ressources ou professionnels de la santé au besoin. Après qu'on a établi le plan de réadaptation, le physiatre continue à travailler de près avec les autres membres de l'équipe de réadaptation pour suivre les progrès du patient et s'assurer que le traitement est efficace. Certains patients qui ont besoin d'un suivi iront à la clinique externe après leur sortie de l'hôpital tandis que d'autres seront suivis directement par leur médecin de famille. Vous aurez peut-être besoin de contacter le physiatre si de nouveaux symptômes apparaissent ou si vous avez des questions ou des problèmes au sujet de la lésion cérébrale.

Pour joindre le physiatre du Centre de réadaptation : _____

Physiothérapeute

Le travail d'un physiothérapeute est d'aider à améliorer la mobilité du patient. Il commence par évaluer son état physique, puis il propose un programme de traitement approprié pour l'aider à retrouver son autonomie physique. Le physiothérapeute s'occupe habituellement des problèmes de flexibilité, d'équilibre, de posture, de coordination, de force et de tonus musculaire. Il peut préparer un programme d'exercices, à décider si le patient a besoin d'équipement spécial (comme une marchette ou une canne) et lui apprendre à l'utiliser correctement. Si la personne a de la difficulté à se déplacer par elle-même, vous voudrez peut-être penser à prendre un rendez-vous avec un physiothérapeute.

Pour joindre un physiothérapeute : _____

Orthophoniste

L'orthophoniste traite les personnes qui ont des problèmes de communication. Il aide le patient à réapprendre à communiquer (lire, écrire, parler, etc.) ou lui montre de nouvelles façons de communiquer. L'orthophoniste peut aussi aider la personne si elle a de la difficulté à avaler.

Pour joindre un orthophoniste : _____

Travailleuse sociale

La travailleuse sociale est là pour conseiller le patient et sa famille. Elle donne une aide pratique durant le processus de réadaptation tant à l'hôpital qu'à la clinique externe. Elle prend en considération la vie personnelle et la situation du patient, surtout du point de vue familial, social et financier. La travailleuse sociale agit souvent comme le contact entre vous et les autres professionnels de la santé. Elle facilite la sortie de l'hôpital, recommande des ressources offertes dans la collectivité et fait des demandes de services communautaires.

Si la personne ou vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec une travailleuse sociale au : _____

Thérapeute en loisirs

Le thérapeute en loisirs aide le patient à atteindre ses objectifs thérapeutiques en suggérant des moyens de mettre en pratique ce qu'il a appris. Par exemple, il peut organiser une sortie dans la communauté ou aider le patient à utiliser ses nouvelles habiletés pour faire quelque chose qu'il aime (un passe-temps ou un autre intérêt). Le thérapeute en loisirs aide le patient à réintégrer la collectivité. Il utilise des activités récréatives pour améliorer les habiletés du patient et lui montre comment utiliser les ressources disponibles dans la collectivité.

Pour joindre un thérapeute en loisirs : _____

Neuropsychologue

Le neuropsychologue évalue les forces et les difficultés cognitives du patient. Il propose ensuite des stratégies de traitement pour améliorer ses capacités fonctionnelles. Il peut évaluer les habiletés mentales et le niveau de fonctionnement du cerveau (p. ex. mémoire à court et à long terme, raisonnement abstrait, attention, concentration, fonctions exécutives, habiletés motrices et autres facteurs cognitifs et psychologiques). Le neuropsychologue fait le lien entre le fonctionnement du cerveau et le comportement. Il propose aussi des traitements pour aider les patients qui ont subi une lésion cérébrale. Il existe deux principaux types de traitement : les soins de rétablissement, qui aident à rétablir les fonctions du cerveau qui ont été affectées, et la réadaptation compensatoire, qui montre comment s'adapter aux incapacités probablement permanentes et à les compenser.

Pour joindre un neuropsychologue : _____

Psychologue

Le psychologue aide les personnes qui ont des problèmes personnels. Il peut aider la personne si elle est déprimée ou si elle a d'autres problèmes émotionnels ou comportementaux. Le psychologue peut aussi aider les membres de la famille et les amis à faire face à leurs propres problèmes émotionnels.

Pour joindre un psychologue : _____

Adaptation de la famille après une lésion cérébrale

La personne qui subit une lésion cérébrale n'est pas la seule touchée; toute la famille est affectée. Chaque membre de la famille voit sa vie transformée par cette blessure. Les personnes ne vivent pas le processus de rétablissement de la même manière. Même au sein de la même famille, chaque personne réagit différemment et s'adapte à un rythme différent. Le rétablissement de chaque famille est différent et on ne peut pas dire ou prévoir le temps que cela prendra.

Voici le genre de problèmes que peuvent avoir les membres de la famille après le départ de la personne du service de réadaptation de l'hôpital :

- assumer des changements de rôles et, par moment, une plus grande dépendance de la personne
- veiller aux soins dont la personne peut avoir besoin : soins physiques, stratégies cognitives et comportementales et supervision
- vivre avec un plus grand stress et plus de demandes de temps et d'énergie
- trouver une façon de répondre aux besoins de tous les membres de la famille, y compris les vôtres
- assumer plus de responsabilités : gestion des finances, questions légales et d'assurance, gestion de la maison et éducation des enfants
- vivre un changement dans la relation avec la personne : profondeur de la relation, ouverture et intensité émotionnelle
- changer vos plans concernant le travail, les vacances, les activités sociales et récréatives
- vivre un deuil, de l'anxiété, de la colère, de la culpabilité et une dépression.

Lorsque la personne retourne à la maison, tous les membres de la famille doivent s'adapter aux défis liés à la blessure, ainsi qu'aux changements chez la personne et dans les rôles et les relations. Voici quelques conseils et stratégies pour vous aider à vous adapter de manière constructive :

Conseils et stratégies

- Un stress important peut causer des symptômes physiques (comme de l'hypertension, des maux de tête et des crises d'anxiété). Consultez votre médecin de famille.
- Délégez des responsabilités à toutes les personnes de la maison.
- Demandez de l'aide et acceptez l'aide des membres de la famille, des amis et des voisins.
- Participez à un groupe d'information ou de soutien familial pour les personnes atteintes d'une lésion cérébrale. Vous comprendrez mieux la situation et trouverez du soutien et de l'encouragement. Ces groupes sont aussi une bonne source d'information sur les stratégies d'adaptation et les ressources communautaires.
- Si l'unité familiale se dégrade sérieusement, envisagez du counselling pour aider à améliorer la communication, s'adapter aux changements de rôle, apprendre à régler les problèmes et à gérer le stress.
- Laissez la personne qui a la lésion cérébrale faire le plus de choses possible par elle-même, en tenant toujours compte de sa sécurité et de la sécurité de l'entourage.
- Rappelez-vous que la plupart des problèmes de comportement sont reliés à la lésion cérébrale. Autant que possible, abordez ces situations sans porter de jugement. Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel si les comportements deviennent hors contrôle.
- Assurez-vous de continuer à prévoir du temps pour votre travail, vos activités sociales et vos passe-temps.
- Demandez l'aide d'un professionnel pour vous aider à faire face aux sentiments de deuil et de perte et travaillez à redéfinir la relation avec la personne.

Si vous avez des questions au sujet des conséquences que peut avoir une lésion cérébrale sur vous, l'aidant naturel, ou d'autres membres de la famille, n'hésitez pas à communiquer avec votre travailleuse sociale : _____
au _____.

Comment éviter l'épuisement

On peut s'épuiser à la suite d'une trop grande accumulation de stress. Une grande fatigue émotionnelle, mentale et physique peut mener à l'épuisement lorsqu'on l'ignore trop longtemps. Quand l'épuisement atteint un stade plus avancé, il faut plus de temps et plus d'efforts pour se rétablir. C'est pourquoi la prévention est si importante.

Signes et symptômes

- Désengagement ou détachement
- Perte d'espoir et sentiment d'impuissance
- Manque de motivation
- Dommages émotionnels importants
- Perspective pessimiste sur la vie
- Insatisfaction constante
- Sentiment d'être dépassé par les tâches et responsabilités
- Difficulté à relaxer même avec de l'aide
- Sentiment constant d'épuisement
- Changement de l'appétit
- Changement dans les habitudes de sommeil
- Manque d'énergie pour accomplir toutes vos tâches
- Plus souvent ou plus facilement malade
- Irritabilité et impatience à l'égard de la personne blessée ou des autres
- Incapacité à répondre à vos propres besoins

Conseils et stratégies d'adaptation

- Soyez conscient de vos limites et ne les dépassez pas.
- Soyez attentif aux signes d'épuisement, et prenez des mesures immédiatement pour éviter que la situation s'aggrave.
- Essayez de comprendre et d'accepter vos sentiments, sans compromettre le bien-être de la personne.
- Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance ou à un groupe de soutien.
- Renseignez-vous sur le problème de santé de la personne qui a subi une lésion cérébrale. On comprend mieux ce qui se passe quand on est bien informé.
- Intégrez des exercices de relaxation dans votre vie. Par exemple, prenez du temps pour méditer ou pour écrire vos pensées dans un journal personnel.
- Limitez vos responsabilités et vos tâches en les partageant avec les gens qui sont prêts à vous aider.
- Prenez soin de vous en vous accordant du temps pour faire des activités que vous aimez.
- Faites le deuil de ce que vous avez perdu et fixez-vous de nouveaux objectifs et de nouveaux rêves.
- Demandez de l'aide des membres de la famille, des amis et des ressources disponibles dans la collectivité.

Comment faire face au sentiment de culpabilité

Les aidants naturels se sentent tous coupables un jour ou l'autre, peu importe leur niveau d'efficacité pour fournir les soins. Plusieurs sentiments peuvent en être la cause, incluant le regret, la colère et l'autocritique. Le sentiment de culpabilité est souvent relié à une divergence entre ce qu'on voudrait être idéalement et ce qu'on est dans la réalité.

Un sentiment de culpabilité apparaît souvent pour les raisons suivantes

- Vous êtes déçu de vous dans votre rôle d'aidant.
- Vous avez des regrets (par exemple, vous pensez que vous auriez pu faire plus pour prévenir la situation).
- Vous vous blâmez.
- Vous trouvez injuste que la personne ait subi une lésion cérébrale et cela vous met en colère.
- Vos actes ne reflètent pas ce que vous voudriez faire dans un monde idéal.
- Vous avez l'impression de ne pas avoir réussi à aider la personne.
- Vous comparez votre santé à celle de la personne blessée.

Conseils et stratégies d'adaptation

- Reconnaissez votre sentiment de culpabilité.
- Demandez-vous si vos valeurs sont alignées sur vos actes.
- Prenez soin de vous, car vous serez plus utile si vous êtes en bonne santé.
- Revoyez vos objectifs et vos valeurs et redéfinissez-les.
- Essayez d'établir d'autres sentiments qui pourraient avoir un lien avec votre sentiment de culpabilité.
- La culpabilité n'est pas toujours une mauvaise chose. Elle peut vous aider à devenir l'aidant naturel que vous voulez être.
- Demandez de l'aide.

Gérer le stress

Si les demandes et les pressions deviennent trop lourdes et que vous n'arrivez pas à les gérer correctement, vous vous sentirez probablement de plus en plus stressé. Face à de tels événements, votre corps subit des changements émotionnels, physiques et mentaux. Si vous êtes toujours tendu pendant de longues périodes, le stress agit sur votre système immunitaire et peut vous rendre malade.

Signaux d'alarme

- Colère
- Inquiétude improductive
- Sautes d'humeur fréquentes
- Sentiment d'urgence et hyperactivité
- Agitation
- Mains moites
- Fatigue chronique
- Changements dans les habitudes de sommeil
- Changements dans les habitudes alimentaires
- Fluctuations de poids
- Douleurs au cou ou au dos
- Engagement excessif
- Réactions exagérées
- Impulsivité
- Consommation de drogues ou d'alcool
- Perte d'énergie
- Inattention

On devient stressé quand il faut s'ajuster à des changements. Votre capacité de gérer le stress de façon efficace dépendra de votre façon de réagir aux changements.

Conseils et stratégies d'adaptation

- Mangez sainement et faites de l'exercice régulièrement.
- N'essayez pas de contrôler chaque situation et « choisissez vos batailles ».
- Utilisez des techniques de relaxation (p. ex. techniques de respiration, imagerie guidée ou changements de comportement).
- Fixez-vous des objectifs et des attentes réalistes.
- Parlez de vos sentiments avec d'autres personnes.
- Apprenez à gérer votre temps en faisant un horaire.
- Créez-vous un réseau de soutien social.

Références

Voici quelques-unes des sources utilisées (documents et sites Web) pour préparer ce guide. Consultez-les au besoin si vous désirez approfondir vos recherches sur les stratégies d'adaptation à une lésion cérébrale.

- BERGQUIST, T.F. *Changes in Self-Awareness Following Traumatic Brain Injury*. Communication Skill Builders Inc., 1994.
- *Traumatic Brain Injury: A Guide for Caregivers of Service Members and Veterans* (Module 2: Understanding the Effects of Traumatic Brain Injury and What You Can Do To Help). The Defense Health Board, The Defense and Veterans Brain Injury Center. 2010.
- TOMBAUGH, T. Ottawa Concussion clinic: *Head Injury and Concussion – Concussion and Memory: Information for Clients and Families; Head Injury and Concussion – Concussion and Fatigue: Information for Clients and Families; Head Injury and Concussion – Concussion, Personality Change and the Family: information for Clients and Families*.
- SANDER, A.M. *Managing Problems with Thinking and Behavior In the Home: Strategies for Caregivers*. Présenté dans le cadre de la 20^e conférence annuelle Pacific Coast Brain Injury , Vancouver, C.-B., 2007.
- Brain Injury Association of Canada. Pages *Caregiver Challenges* dans le site www.biac.aclc.ca (résultats de la recherche avec le mot « seizures »).
- *Alberta Brain Injury Initiative: Survival Guide*. 2006
- American Brain Tumour Association, *Caregiver Stress Management*, 2009 (www.abta.org/index.cfm?contentid=198)
- CHAKRABURTTY, A. *Stress Management Health Centre: Tips for Coping with Caregiver Stress*. WebMD, Inc., 2009.
- SMITH, M., E. Jaffe-Gill, J. Segal et R. Segal. *Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies*, 2008. (www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm)
- Faculty of the Harvard Medical School. *Generalized Seizures (Grand Mal Seizures)*, Harvard Health Publications, 2006.
- DEGENEFFE, C. E. *Family Caregiving and Traumatic Brain Injury*, National Association for Social Workers, 2001

Ressources communautaires

Soutien familial et par des pairs

Brain Injury Association of Ottawa Valley (BIAOV)

613-233-8303

211, avenue Bronson, bureau 300

La Brain Injury Association of Ottawa Valley offre plusieurs programmes communautaires destinés aux adultes qui présentent une lésion cérébrale, à leur famille et à leurs aidants naturels. L'Association offre aussi un groupe de soutien familial, un groupe d'entraide par des pairs et un programme de mentorat par des pairs. Ces groupes permettent aux personnes qui vivent avec les conséquences d'une lésion cérébrale de se lier avec des gens qui partagent des expériences similaires et d'apprendre de leur vécu. Le programme de mentorat par des pairs permet aussi de se porter volontaire pour aider les autres en partageant ses expériences.

Courriel : braininjuryottawavalley@bellnet.ca

Site Web : www.biaov.org

Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa

613-737-7350, poste 77532

505, chemin Smyth

Les travailleuses sociales du Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa offrent des séances de soutien et d'information pour les familles touchées par une lésion cérébrale (aucune recommandation nécessaire). Le Service de psychologie propose également des séances de consultation individuelle (recommandation nécessaire). Si vous n'êtes pas un patient de L'Hôpital d'Ottawa, vous devez obtenir une recommandation du Dr Marshall à la Clinique externe de traitement des lésions cérébrales acquises.

Site Web :

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/centre-de-readaptation/>

Services de soutien et de relève

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC)

613-745-5525

1160, chemin Cyrville, bureau 100

Le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) est un organisme de bienfaisance bilingue sans but lucratif financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Le CASC offre des services de soutien personnel à domicile et des services professionnels. Il peut aussi vous fournir de l'information et vous diriger vers des services communautaires et des services de soins de longue durée. Le CASC offre aussi des services de relève à domicile et peut vous aider à obtenir un lit à l'unité de soins de répit de l'Hôpital Saint-Vincent et dans des maisons de soins infirmiers. Pour trouver un CASC près de chez vous, dans le district de Champlain, composez le 613-310-2222.

Courriel : info@champlain.ccac-ont.ca

Site Web : www.healthcareathome.ca/CHAMPLAIN/FR

Pathways to Independence – Programmes d'hébergement, de jour et de soutien à la vie autonome Living Programs

613-233-3322

211, avenue Bronson, bureau 309

Foyers de groupe : le personnel offre un soutien continu 24 heures par jour.

Programmes de jour : activités de loisirs supervisées pour les clients.

Programme de soutien à la vie autonome : offre aux clients un soutien aux activités de la vie quotidienne (préparation d'un budget, gestion de la maison, etc.) dans leur propre appartement dans la collectivité.

Courriel : laurieb@pathwaysind.com

Site Web : www.pathwaysind.com

Centre Vista**613-234-4747**

211, avenue Bronson, bureau 214

Le Centre Vista offre aux personnes atteintes d'une lésion cérébrale des services d'hébergement à long terme et du soutien dans la collectivité grâce à un programme de jour et un programme de soutien à la vie autonome. Le Centre Vista aide à améliorer la qualité de vie, les relations, les habiletés personnelles et l'autonomie fonctionnelle des personnes tout en leur apportant de l'aide pour refaire leur vie dans la collectivité.

Courriel : sil@vistacentre.ca**Site Web : www.vistacentre.ca**

Services de renseignements

Brain Injury Association of Ottawa-Valley – Step Up Work Centre

613-233-0111

211, avenue Bronson, bureau 300

La Brain Injury Association of Ottawa Valley propose des groupes d'entraide aux personnes qui ont subi une lésion cérébrale et à leur famille. L'Association dispose d'un centre de ressources où l'on trouve de la documentation, des vidéocassettes d'information et d'autres ressources sur les lésions cérébrales. Elle prépare aussi un bulletin d'information trimestriel, et propose des activités spéciales ainsi que des séances de formation pour les membres.

Courriel : braininjuryottawavalley@bellnet.ca

Site Web : www.biaov.org

Ligne santé de Champlain

en ligne seulement

LignesantéChamplain.ca est un site Web créé par le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC). On y trouve des renseignements fiables et à jour sur les services de santé et les services communautaires offerts dans la région de Champlain. Une liste de plus de 2 100 entrées recense les organismes et les programmes qui servent la population d'Ottawa, des comtés de Renfrew, Prescott et Russell, Stormont, Dundas et Glengarry ainsi que North Lanark et North Grenville. Les utilisateurs peuvent y faire des recherches sur les services, les activités, l'actualité et les carrières en santé.

Courriel : edit@champlain.ccac-ont.ca

Site Web : www.champlainhealthline.ca

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC)

613-745-5525

100–4200, rue Labelle

Le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) d'Ottawa est un organisme de bienfaisance bilingue sans but lucratif, financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Il fait le lien entre les citoyens d'Ottawa et les services de soins de longue durée dont ils ont besoin. Le CASC soutient les

citoyens et leurs aidants en donnant des renseignements, de la formation et des recommandations vers les ressources sur les lésions cérébrales. Pour trouver un CASC près de chez vous, dans le district de Champlain, composez le 613-310-2222.

Courriel : info@champlain.ccac-ont.ca

Site Web : www.healthcareathome.ca/CHAMPLAIN/FR

Parrainage civique d'Ottawa

613-761-9522

312, avenue Parkdale

Parrainage civique est l'un des rares organismes à Ottawa à venir en aide aux personnes ayant des incapacités diverses. Parrainage civique jumelle des bénévoles et des personnes qui se retrouvent souvent isolées et vulnérables en raison d'une incapacité. Leurs rencontres peuvent avoir un effet marquant sur les deux parties. Les bénévoles peuvent sortir ces personnes pour les faire participer à la vie communautaire, ce qui donne également un peu de répit aux aidants naturels.

Courriel : info@citizenadvocacy.org

Site Web : www.citizenadvocacy.org