



Guide sur la guérison après un anévrisme



L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

Le présent guide d'accompagnement fournit des renseignements généraux en matière de santé. Certains d'entre eux peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour le déterminer et obtenir des réponses à vos questions.

P1488 (05/2024)

le design graphique et l'impression par
les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa

Contents

| | |
|---------------------|----------|
| Introduction | 2 |
|---------------------|----------|

| | |
|------------------------------|----------|
| Changements possibles | 4 |
|------------------------------|----------|

- » Changements physiques..... 4
- » Changement de l'attention et de la fonction exécutive... 8
- » Changements sociaux et émotionnels..... 11
- » Reprendre vos activités normales 13

| | |
|--|-----------|
| Renseignements additionnels et groupes de soutien | 18 |
|--|-----------|

Introduction

Si vous lisez ce guide, c'est parce que vous ou une personne que vous connaissez avez eu dans le cerveau un saignement appelé « anévrisme cérébral » ou « hémorragie sous-arachnoïdienne ». C'est une forme d'AVC, ou accident vasculaire cérébral. Les facteurs de risque connus associés à l'anévrisme sont peu nombreux. L'anévrisme peut toucher des personnes qui sont jeunes et qui semblent en bonne santé. Une rupture d'anévrisme se produit sans crier gare et peut apporter de très grands changements dans votre vie. Beaucoup de gens ne savent pas à quoi s'attendre lorsqu'ils quittent l'hôpital. Vous remarquerez probablement plus de changements lorsque vous serez rentré chez vous.

Il peut être angoissant de ne pas savoir ce qui nous attend après un anévrisme. Cependant, se rendre à l'hôpital et recevoir des traitements est déjà un grand pas vers la guérison! Beaucoup de patients qui ont un anévrisme n'arrivent pas à temps à l'hôpital. Lorsque les choses semblent difficiles, tâchez de vous rappeler que vous avez déjà réalisé un grand objectif : vous avez survécu à votre anévrisme.

Personne ne saura vous dire exactement combien de temps vous prendrez pour vous

rétablir. La guérison peut être longue et sa durée varie d'une personne à l'autre. La différence est due au fait que les problèmes causés par l'anévrisme dépendent de l'endroit exact dans le cerveau où le saignement s'est produit.

Ce petit guide vous aidera à comprendre les changements que vous pourriez remarquer après votre sortie de l'hôpital. Voici quelques points à garder en tête :

- La guérison de chaque personne qui a eu un anévrisme est différente.
- Se remettre d'un anévrisme peut parfois prendre des mois ou des années.
- Personne ne saura vous dire exactement quand vous commencerez à vous sentir mieux. Normalement, cela prend beaucoup de temps.
- Ce guide présente les changements courants que vous ou votre famille pourriez remarquer. Vous pourriez vivre ces changements, en tout ou en partie, ou n'en ressentir aucun, selon la zone du cerveau qui a été touchée.
- Si la guérison peut être lente, elle est cependant possible dans bien des cas. Soyez patient et indulgent envers vous-même ou votre être cher.

- Souvent, les personnes qui ont un anévrisme sont plus jeunes que celles qui ont un autre type d'AVC. Différents aspects de votre vie (retour au travail ou aux études, rôle de parent, etc.) peuvent donc être perturbés. Vous avez déjà fait de grands pas vers la guérison en survivant à l'anévrisme et en recevant des soins à l'hôpital.

Changements possibles

Changements physiques

Fatigue

- La fatigue est l'un des problèmes les plus courants pendant la guérison après un anévrisme.
- La fatigue dont on parle ici est un manque d'énergie et un sentiment d'épuisement, et non un manque de sommeil. Vous pourriez ressentir une fatigue autant physique que mentale. La fatigue fait qu'il est difficile de se lever et de faire des activités normales. Vous pourriez vous fatiguer plus facilement.

- Vous pourriez aussi avoir de la difficulté à dormir, ce qui aggraverait votre état de fatigue. Un tiers des personnes ayant eu un anévrisme disent avoir de la difficulté à dormir.
- Jusqu'à deux survivants sur trois ressentent de la fatigue après un anévrisme cérébral pendant une période qui peut atteindre trois ans.
- Essayez de reprendre lentement vos activités, pour que votre corps et vos muscles aient le temps de s'ajuster.

Maux de tête

- Après un anévrisme, beaucoup de gens ont des maux de tête qui peuvent revenir pendant des années. Deux tiers des personnes ayant eu un AVC ont régulièrement des maux de tête pendant plus de deux ans.
- L'intensité du mal de tête peut varier de jour en jour, mais il peut durer des semaines.
- Un mal de tête après un anévrisme peut faire peur, mais ce n'est pas nécessairement un mauvais signe.

- Les maux de tête dus à une rupture d'anévrisme sont soudains et intenses. Composez le 9 1 1 si vous en éprouvez un.

Troubles de la vision

- Selon l'endroit où l'anévrisme s'est produit dans le cerveau, vous pourriez avoir une vision trouble ou de la difficulté à voir. La vision tend à s'améliorer avec le temps.

Détérioration de l'odorat ou du goût

- Vous pourriez ne pas pouvoir sentir ou goûter aussi bien qu'avant. Malheureusement, la perte d'odorat ou de goût ne se corrige pas avec le temps.
- Entre un quart et un tiers des patients éprouvent ce changement après un anévrisme.
- La détérioration de l'odorat ou du goût peut aussi avoir une influence sur votre appétit.

Douleur au bas du dos

- Certaines personnes ont de la douleur au bas du dos ou une douleur vive à l'arrière des jambes. Cela peut vouloir dire que l'anévrisme a irrité vos nerfs. Cela peut aussi se produire si une personne reste couchée longtemps sans faire d'exercice.

- La douleur au dos diminue habituellement une fois que vous augmentez vos activités physiques.

Constipation

- La constipation après un anévrisme peut être due à votre alimentation, au type de médicaments que vous prenez ou à un manque d'activité physique.
- La constipation diminue habituellement lorsque vous commencez à bouger ou à prendre moins de médicaments antidouleur.

Ralentissement du traitement de l'information

- Votre cerveau traite de l'information, c'est-à-dire qu'il interprète ce que vous voyez, entendez et ressentez chaque jour, et ce traitement peut se faire plus ou moins rapidement et la quantité d'information traitée peut varier.
- Après un anévrisme, la plupart des gens traiteront l'information plus lentement. Cela signifie que vous pourriez réagir moins vite qu'avant, par exemple au volant d'un véhicule. Cela peut rendre la conduite difficile, surtout si vous avez aussi des problèmes de mémoire ou de vision.

Épilepsie ou crises épileptiques

- Certaines personnes peuvent avoir des crises épileptiques au début de leur convalescence, sans toutefois être atteintes d'un trouble épileptique chronique.
- Dans de rares cas, les crises épileptiques peuvent revenir continuellement. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour mieux gérer les crises ou les contrôler totalement.
- Pour en savoir plus sur les différents types de crise épileptique et les mesures à prendre pour réduire le risque, visitez le site Web <https://www.epilepsyottawa.ca/resources>.

Changement de l'attention et de la fonction exécutive

Attention/concentration

- La plupart des personnes ayant eu un anévrisme cérébral ont une capacité d'attention réduite et de la difficulté à se concentrer.

- Cela peut être dû au fait que votre cerveau est encore en train de réparer les dommages causés par l'hémorragie. La fatigue peut aussi avoir des effets sur la capacité d'attention et la concentration.

Fonction exécutive

- La fonction exécutive est la capacité de planifier, de prendre des décisions, de réfléchir, de structurer nos idées et de réaliser plusieurs tâches à la fois.
- La plupart des patients ont de la difficulté à prendre des décisions complexes, à planifier leur journée ou à s'organiser après l'anévrisme. Les trois quarts des gens environ auront ces problèmes.
- Divisez un projet en tâches courtes, faites un horaire quotidien et évitez les endroits très bruyants ou les foules pour atténuer l'angoisse ou le désarroi que vous pourriez ressentir.

Mémoire

- Entre la moitié et les deux tiers des personnes qui ont eu un anévrisme ont des problèmes de mémoire pendant plus d'un an.
- Comme la création et la conservation des souvenirs font appel à plusieurs parties du cerveau, les problèmes de mémoire sont courants après un anévrisme.
- Beaucoup de patients retrouvent ces capacités en quelques mois, mais pour certains, il faut plus de temps.
- Certaines personnes ne réalisent pas qu'ils ont des problèmes de mémoire ou de résolution de problèmes après un anévrisme cérébral.
- Différents aspects de votre mémoire peuvent être touchés. Par exemple, vous pourriez vous rappeler de choses qui se sont produites il y a longtemps, mais avoir de la difficulté à créer de nouveaux souvenirs. La situation peut s'améliorer graduellement, à mesure que vous vous rétablirez et apprendrez à composer avec ces difficultés.

- Vous pourriez ne jamais vous rappeler la journée où vous avez eu votre anévrisme ni ce qui s'est passé à l'hôpital. C'est normal. Cette perte de mémoire peut être causée par le saignement ou par les traitements que vous avez reçus.

Changements sociaux et émotionnels

Après un anévrisme, vous pourriez être plus émotionnel ou avoir de la difficulté à interagir avec les autres comme vous le faisiez avant. Cela se produit chez beaucoup de gens qui reçoivent des nouvelles graves au sujet de leur santé. Il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas seul. **Si vous êtes aux prises avec l'un des changements ci-dessous, parlez-en à un membre de votre famille ou à un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide.**

Perte de contrôle émotionnel / confusion

- Pendant un certain temps, la plupart des patients perdent le contrôle de leurs émotions comme la colère et la frustration et deviennent hypersensibles. Cela s'améliore avec le temps. Si le problème devient trop difficile à gérer, consultez un professionnel pour apprendre à mieux gérer vos émotions.

Estime de soi / relations

- Les changements physiques et mentaux causés par l'anévrisme pourraient affecter l'estime personnelle et la confiance en soi. Il est important de parler à votre famille, à votre médecin ou à votre thérapeute de vos sentiments et des moyens de vous adapter à votre « nouvelle » réalité.
- Vous pourrez assurément avoir une vie normale, mais vous aurez besoin de temps pour vous adapter et guérir. Ces changements sont temporaires dans bien des cas et vos relations redeviendront normales au fil de votre guérison.

Isolement

- Vous pourriez vous sentir différent ou isolé après un anévrisme. Vous n'êtes pas seul. Il existe des groupes de soutien permettant aux personnes qui ont eu un anévrisme cérébral de s'entraider. Vous trouverez une liste à la section Renseignements additionnels et groupes de soutien, à la fin de ce guide.

Dépression et anxiété

- La dépression est une maladie qui affecte votre corps, votre humeur et vos pensées. La dépression agit sur votre appétit et votre sommeil, sur votre perception de vous-même et des autres et sur votre façon de voir la vie. Les traitements contre la dépression, qui combinent habituellement la prise de médicaments et la psychothérapie, sont très efficaces.
- La dépression et l'anxiété sont très courantes chez les personnes qui ont survécu à un anévrisme. La moitié des patients se sentent déprimés ou anxieux un an après l'anévrisme et un tiers pourraient être en état de stress post-traumatique.
- Ces troubles pourraient être causés par l'anévrisme ou par les changements dans la vie depuis l'anévrisme.

Reprendre vos activités normales

- Chaque personne est différente. Voici un aperçu général de ce qui se passe généralement au fil du temps :

Premiers jours :

- L'équipe de soins se consacre à stabiliser le patient et réparer l'anévrisme.

Premières semaines :

- La plupart des patients sont à l'unité de soins intensifs de l'hôpital pour être étroitement surveillés par l'équipe de soins

Après les premières semaines :

- L'équipe de soins se consacre à préparer le patient pour son départ de l'hôpital. En quittant l'hôpital, le patient peut soit retourner à la maison, soit aller dans un centre de réadaptation ou un autre centre de soins. L'équipe de soins aide le patient à réapprendre à s'occuper de lui-même en réalisant des activités de la vie quotidienne, comme s'habiller, se laver et marcher.
- Si vous avez de la difficulté à réaliser les activités de la vie quotidienne ou avez besoin de plus de soutien pour votre réadaptation, demandez à votre médecin de vous diriger vers une clinique de traitement des lésions cérébrales acquises. Demandez à consulter un physiatre ou un neuropsychologue.

Six premiers mois et après :

- Vous travaillez à prendre des forces et à vous rétablir. Vous reprenez une vie normale, par exemple en retrouvant votre autonomie, vos responsabilités parentales et vos activités sociales et en retournant à l'école, au travail, et aux activités que vous aimez.
- La récupération peut être longue et durer même des années. Vous pourriez parfois avoir l'impression d'avancer dans certains aspects et de reculer dans d'autres.
C'est normal.
- Certaines personnes ne comprendront pas ce que vous vivez ou ne sauront pas de quoi vous avez besoin.
- Soyez indulgent envers vous-même et vos proches. **Continuez à essayer de faire de petits pas.**
- Reprendre ce que vous faisiez avant l'anévrisme peut faire peur et être difficile, mais il est important d'essayer. Cela vous aidera à penser à d'autres aspects de votre vie, en dehors de l'anévrisme, ainsi qu'à retrouver votre force et votre confiance.

- Cherchez d'autres champs d'intérêt et d'autres activités que vous pouvez faire. Vous vous sentirez mieux et vous penserez moins à ce que vous avez de la difficulté à faire en ce moment.
- **Au lieu de viser seulement le retour au travail ou aux études, songez à des activités que vous aimez faire présentement qui peuvent vous servir à mesurer vos progrès.** Le travail occupe une grande place dans la vie de beaucoup de gens et dans de nombreux cas, le retour au travail ou aux études est un objectif ultime. Toutefois, vous pourriez avoir à modifier votre façon de travailler après un anévrisme. Par exemple, il pourrait être plus facile de reprendre vos fonctions à temps partiel plutôt qu'à temps plein, ou de changer de poste. Les deux tiers des patients réussissent à reprendre le travail de deux à quatre ans après un anévrisme cérébral. Un tiers des personnes qui retournent au travail occupent un poste différent ou travaillent moins d'heures.
- Il faut investir de l'énergie et des efforts pour se rétablir d'un anévrisme. Plus vous vous exercerez pour atteindre vos objectifs de guérison, plus vous aurez de chances de les atteindre.

- Souvent, la guérison est plus rapide au début et ralentit avec le passage du temps. Cependant, l'amélioration se poursuivra pendant des mois et des années. Essayez de suivre votre progrès en tenant un journal pour vous rappeler tout le chemin parcouru. Cela vous sera utile dans les moments où vous avez l'impression que rien ne s'améliore.
- La guérison est différente pour chaque personne, selon le type d'anévrisme et le traitement.
- Vous ne pourrez peut-être pas faire tout ce que vous faisiez avant, mais vous pouvez toujours atteindre vos objectifs de guérison et profiter de la vie.

Renseignements additionnels et groupes de soutien

- Certains trouvent qu'il est utile d'exprimer leurs sentiments et d'obtenir de l'aide.
- Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles.



Brain Aneurysm Foundation (BAF) Résumé :

La Brain Aneurysm Foundation (BAF) est un organisme qui offre de l'éducation et du soutien aux personnes ayant eu un anévrisme cérébral. Ses activités d'information et de sensibilisation axées sur les symptômes et facteurs de risque associés à l'anévrisme cérébral ont pour but de prévenir les répercussions négatives de l'anévrisme. L'organisme collabore avec des équipes médicales afin de soutenir les patients et leur famille.

Site Web : <https://bafound.org/>





Brain Injury Association of the Ottawa Valley Résumé :

Cet organisme aide les personnes qui vivent avec des lésions cérébrales à réintégrer leur environnement.

Site Web : <http://www.biaov.org/>



Lésion Cérébrale Acquisée – Champlain :

Cet organisme offre du soutien clinique et communautaire aux personnes atteintes de lésions cérébrales.

Site Web :
<https://www.lignesantechamplain.ca/listServices.aspx?id=10385>





Centre de ressources pour les patients du Neuro, Institut et hôpital neurologiques de Montréal Résumé :

Le Centre de ressources pour les patients du Neuro est une bibliothèque spécialisée dans l'information sur la santé où vous pouvez trouver des renseignements pour mieux comprendre la santé neurologique et les soins.

Site Web

<https://www.mcgill.ca/infoneuro/online-resources/medical-topics/aneurysms-brain-cerebral>



Fondation des maladies du cœur Résumé :

Ressource canadienne d'information et de soutien pour la santé du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Certains des renseignements de ce site Web au sujet de l'AVC peuvent être utiles aux personnes ayant eu un anévrisme cérébral.

Site Web : www.coeuretavc.ca





Lésion Cérébrale Canada

Résumé : Cet organisme offre des ressources aux patients atteints de lésions cérébrales.

Site Web :

<https://braininjurycanada.ca/fr/>



Programme de recherche SAHaRA

Résumé :

Ce site Web présente de l'information sur les études réalisées à L'Hôpital d'Ottawa auxquelles peuvent participer les patients ayant eu un anévrisme cérébral.

Site Web :

<https://www.saharaprogram.com/>





Avez-vous des commentaires sur ce guide d'accompagnement?

Respecte-t-il vos origines, de votre culture et votre identité? Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à ce [sondage](#) ou communiquer avec l'équipe de l'Enseignement aux patients à patienteducation@toh.ca



Avez-vous besoin de ces renseignements dans un autre format?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous les fournir dans un format qui vous convient. Cette ressource est disponible en français et en anglais.



Informations sur le livre

No du document : P1488

Auteurs : Shane English, MD, FRCPC, M.Sc. et Gordon Fernie, Ph. D., en collaboration avec les patients-conseillers et l'équipe du Programme des lésions cérébrales acquises du Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa.

Service : Soins critiques

Date de révision : 05/2024

© **L'Hôpital d'Ottawa 2024**

Source : La version originale de ce guide a été créée par le conseil médical consultatif de la Brain Aneurysm Foundation (BAF). Avec la permission de la BAF, il a été modifié par des personnes ayant eu un anévrisme et des membres de leur famille, qui y ont intégré l'information qu'ils jugent la plus utile aux patients qui commencent leur convalescence et à leur famille. Pour la version originale complète du guide et d'autres ressources, consulter le site Web <https://www.bafound.org/>



L'Hôpital
d'Ottawa