



Pratiques optimales de l'AVC au Canada

RECOMMANDATIONS CANADIENNES POUR LES PRATIQUES OPTIMALES DE SOINS DE L'AVC

Réadaptation, rétablissement et participation communautaire
après un AVC

*Première partie : Planification de la réadaptation post-AVC
pour la prestation de soins optimaux
Septième édition, 2025*

**Encadré 9 : Liste de vérification pour l'éducation et la prise en charge
autonome**

*Salbach N, Yao J (Présidents du groupe de rédaction)
Nelson M, Shi J (chefs de section)*

*au nom du groupe de rédaction sur la réadaptation et rétablissement après un
AVC des Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins
de l'AVC*

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025.

Encadré 9 : Liste de vérification pour l'éducation et la prise en charge autonome

Sujets à aborder sur l'éducation :

- Prévention secondaire de l'AVC
- Gestion des médicaments
- Prise en charge des facteurs de risque (y compris l'adhésion à la pharmacothérapie et les comportements liés au mode de vie)
- Rôle et importance de l'exercice physique, renseignements sur la sélection des programmes d'exercice physique communautaires
- Techniques de prise en charge des symptômes et de gestion du stress
- Fatigue, gestion du sommeil et stratégies de conservation de l'énergie
- Nutrition, stratégies en matière de saine alimentation
- Adaptation aux changements physiques
- Adaptation aux émotions telles que la peur, l'anxiété, la colère, l'apathie et la dépression
- Adaptation aux changements cognitifs et de mémoire
- Adaptation aux limitations ou aux déficits sensoriels, de perception et de communication
- Sécurité et prévention des chutes
- Résolution de problèmes et prise de décision dans le domaine de la santé
- Relations, intimité et sexualité
- Participation communautaire et reprise d'activités valorisées
- Activités récréatives, loisirs et participation sociale
- Soutien offert au sein de la communauté, notamment les options d'hébergement et de soutien à la vie autonome
- Réglementation et réadaptation à la conduite, et services de transport communautaires
- Considérations et stratégies liées au retour aux activités éducatives, au travail et au bénévolat
- Ressources financières et services sociaux
- Planification des soins avancés, options de soins de fin de vie et de soins palliatifs
- Options de soins de relève
- Soutien social et par les pairs

Sujets relatifs à la formation sur les compétences et à la prise en charge autonome :

- Éducation à la prise en charge autonome pour encourager l'autonomie, accroître la confiance et les compétences afin de mieux prendre en charge leur santé
- Techniques de soins personnels (p. ex. techniques pour s'alimenter et prendre un bain)
- Stratégies de communication et communication de soutien
- Transferts, soulèvements et repositionnements sécuritaires (p. ex. transferts du lit à la chaise, positionnement d'un membre hémiplégique)
- Préparation et modification des aliments en cas de dysphagie
- Stratégies cognitives telles que les techniques de résolution de problèmes
- Techniques de gestion du stress (p. ex. exercice physique, pleine conscience et méditation)
- Techniques de conservation de l'énergie pour gérer la fatigue
- Participation à des exercices indépendants pour améliorer et maintenir la condition physique
- Accès aux services et ressources communautaires
- Navigation continue dans le système de santé
- Sensibilisation à l'importance des soins personnels et à l'épuisement des aidantes et aidants