



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