



Pratiques optimales de l'AVC au Canada

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

Systemes de soins de l'AVC

Septième édition, 2026

Encadré 5 : Liste de vérification pour la prise en charge autonome

Hunter G, Arsenault S (coprésidents du groupe de rédaction)
au nom du comité consultatif des Recommandations canadiennes pour les
pratiques optimales de soins de l'AVC, en collaboration avec le Consortium
Neurovasculaire Canadien, la plateforme CanStroke Essais post-AVC et la
Fédération des sciences neurologiques du Canada

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2026.

Encadré 5 Liste de vérification pour la prise en charge autonome

Sujets d'éducation

- Prévention secondaire de l'AVC
- Gestion des médicaments
- Gestion des facteurs de risque (y compris l'observance de la pharmacothérapie)
- But et importance de l'exercice et de l'information sur les programmes d'exercice communautaires
- Techniques de prise en charge des symptômes et de gestion du stress
- Fatigue, gestion du sommeil et stratégies de conservation d'énergie
- Alimentation, prise en charge de la dysphagie, stratégies en matière de saine alimentation
- Adaptation aux changements physiques
- Adaptation aux émotions comme la peur, la colère et la dépression
- Adaptation aux changements cognitifs et de mémoire
- Adaptation aux déficits de perception
- Gestion des troubles de la communication
- Résolution de problèmes et prise de décision dans le domaine de la santé
- Relations, intimité et sexualité
- Participation communautaire et reprise d'activités valorisées
- 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 au travail
- Ressources financières
- Planification des soins avancés, options de soins de fin de vie et de soins palliatifs
- Options de soins de relève
- Soutien par les pairs

Sujets de perfectionnement des compétences et de prise en charge autonome

- Éducation à la prise en charge autonome pour encourager l'autonomie, accroître la confiance et améliorer les compétences afin de mieux prendre en charge sa 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)
- Accès aux services et ressources communautaires, y compris les programmes d'exercices physiques
- Navigation continue dans le système de santé
- Sensibilisation des aidantes et aidants à l'importance de prendre soin de soi et à l'épuisement
- Adaptations ou modifications des activités de loisirs