



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Se rétablir d'un accident vasculaire cérébral (AVC)

Chaque année, environ 50 000 Canadiens souffrent d'un accident vasculaire cérébral; cependant, une évaluation et un traitement précoces améliorent les chances de s'en rétablir. Les médecins sont maintenant en mesure de déterminer la partie du cerveau touchée par l'AVC, ce qui permet de mieux évaluer et d'utiliser de meilleures méthodes de traitement.



Si une proche a été victime d'un accident vasculaire cérébral, préparez-vous physiquement et mentalement à participer au processus de rétablissement. Comme un AVC peut entraîner des déficiences physiques et mentales, la période de rétablissement n'est pas toujours de tout repos.

### Comprendre l'accident vasculaire cérébral

Un accident vasculaire cérébral est causé par l'interruption du débit sanguin qui assure le transport de l'oxygène et des nutriments vers certaines parties du cerveau. Un AVC peut se produire à la suite d'une obstruction des vaisseaux sanguins ou de l'éclatement d'un caillot, causant ainsi des dommages à la partie du cerveau touché. Les signes précurseurs d'un AVC comprennent, entre autres :

- de la fatigue
- des difficultés d'élocution
- des troubles de la vue
- des maux de tête
- des étourdissements

Toute personne qui présente l'un de ces symptômes devrait immédiatement consulter un médecin afin d'optimiser ses chances de rétablissement.

### Des conseils aux personnes qui prodiguent des soins

- Évitez de parler de façon enfantine à ceux qui se relèvent d'un AVC. Continuez de les traiter comme des adultes intelligents.
- Dans le cadre du processus de rétablissement, il est important pour le malade d'agir le plus possible de façon autonome. Ne vous mettez pas à le servir trop rapidement.
- Avant de faire quoi que ce soit pour le malade, demandez-lui toujours s'il souhaite obtenir votre aide ou si elle est vraiment nécessaire.
- Quand vous aidez, essayez de le faire discrètement.
- Laissez le temps au malade de faire de deuil de ses pertes d'autonomie.
- Certaines personnes réalisent des progrès rapides au cours des deux premières semaines qui suivent l'AVC. Après cette période, le rétablissement s'effectuera plus lentement.

## **L'équipe des intervenants**

Ne vous imaginez pas que vous devez être la seule personne à vous occuper du malade. Différents types de spécialistes peuvent vous apporter de l'aide :

- Un travailleur social ou un psychologue traitera ses problèmes émotionnels.
- Un neuropsychologue évaluera son discours, sa concentration, sa mémoire, ainsi que son aptitude à résoudre des problèmes et à maintenir son attention.
- Un ergothérapeute l'aidera à trouver de nouveaux moyens d'effectuer ses activités quotidiennes.
- Un physiothérapeute l'aidera à retrouver certains mouvements et à maintenir la tonicité des membres touchés.
- Un planificateur de congés organisera l'aide et les services supplémentaires à la maison.

Pour les personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral, l'élément le plus important du rétablissement, c'est la patience. Ne vous attendez pas à ce que la personne que vous aimez redevienne comme avant du jour au lendemain. Assurez-vous de lui offrir du soutien durant sa période de rétablissement. Si la santé du malade vous préoccupe, n'hésitez pas à consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.