

# AVEZ-VOUS SUBI UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL?



NOUS POUVONS VOUS AIDER

Northern Independent  
Living Agencies



# SAVIEZ-VOUS QUE...

## TOUTES LES DIX MINUTES, UNE PERSONNE AU CANADA SUBIT UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL.

Toutes les dix minutes, une personne au Canada subit un accident vasculaire cérébral (AVC). On compte 60 000 cas d'AVC par année et 75% des personnes atteintes ont une incapacité à long terme. On estime que 300 000 Canadiens et Canadiennes sont actuellement aux prises avec les effets d'un AVC.

Nous sommes fiers de notre engagement en vue de créer une société où la pleine accessibilité pour les personnes qui ont une incapacité physique est prévue et promue. Notre équipe de professionnels est axée sur les besoins des clients et leur travail auprès de personnes qui subissent les effets d'un AVC a fait ses preuves. Nous nous engageons à poursuivre notre développement en tant que centre d'excellence pour la prestation de soins aux personnes atteintes d'un AVC.

### QU'EST-CE QU'UN AVC?

*Un accident vasculaire cérébral (AVC) est une diminution soudaine des fonctions cérébrales causée par l'interruption du flux sanguin au cerveau. À l'endroit où le cerveau est privé de sang, les cellules cérébrales meurent.*

*Bien que les effets d'un AVC varient d'une personne à l'autre, les effets les plus courants sont la faiblesse ou la paralysie d'un côté du corps, les problèmes de vision, le déséquilibre, la fatigue, les changements émotionnels, la difficulté à avaler, à lire, à parler, à penser et la perte de mémoire.*

### RÉTABLISSEMENT

*Le rétablissement d'une personne qui a subi un AVC dépend de la partie de son cerveau qui a été touchée, de son état de santé avant l'AVC et de son travail de réadaptation après l'AVC.*

*Le rétablissement gagne en efficacité grâce à l'éducation, à l'exercice (du corps et du cerveau), à la saine alimentation et à l'interaction avec d'autres personnes. Chaque pas de l'avant que vous faites augmente vos chances de succès.*

*Si vous ou un être cher avez subi un AVC récemment ou il y a longtemps, sachez qu'il y a de l'aide sur la route du rétablissement.*

# ORIENTATION VERS LES SERVICES COMMUNAUTAIRES

## CE QU'ON FAIT

Notre intervenante-pivot en soutien communautaire post-AVC :

- facilite la prise de contact avec toutes sortes de services offerts aux personnes vivant avec un AVC
- accompagne les clients à leurs rendez-vous et dans les centres de loisirs
- aide à trouver des solutions pour le transport, les soins infirmiers à domicile, les soins personnels, l'entretien ménager, les programmes d'activité physique ou d'autres services offerts par d'autres organismes dans leur région
- aide à chercher un logement approprié ou à présenter une demande pour un logement avec services de soutien ou à obtenir des services de proximité

## VOTRE CHEMINEMENT VERS LE RÉTABLISSEMENT COMMENCE ICI

1. Joignez-nous par téléphone, courriel, la poste ou télécopieur pour nous faire savoir que vous vous intéressez à nos programmes et services.
2. Notre intervenante-pivot vous téléphonera pour fixer un rendez-vous avec vous et votre famille pour discuter de nos services et remplir des formulaires de demande.
3. Après votre admission comme client, nous préparerons ensemble un plan pour poursuivre vos buts et soutenir votre rétablissement.
4. Nous vous orienterons vers des services offerts par notre organisme ou d'autres organismes dans la communauté pour que vous puissiez obtenir les bons soins au bon endroit et au bon moment.

Notre intervenante-pivot connaît bien la multitude de services communautaires disponibles pour nos clients qui ont subi un AVC, donc elle peut guider et faciliter cette partie du processus de rétablissement. Puisque nous savons que la probabilité de subir un deuxième AVC dans les deux années qui suivent le premier AVC est de 20 % et que 80 % de ces AVC subséquents peuvent être prévenus, nous comprenons l'importance d'éduquer nos clients et leurs familles pour les aider à gérer leurs facteurs de risque et à apporter des changements bénéfiques à leur mode de vie.

# PROGRAMME DE SOINS DE TRANSITION POST-AVC

NOUS AIDONS LES PERSONNES QUI ONT SUBI UN AVC À REPRENDRE LEURS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ET À VIVRE LE PLUS PLEINEMENT POSSIBLE.

Le rétablissement après un AVC est un long cheminement qui aura des hauts et des bas. Nous tenons à être là pour vous accompagner. En plus des services de notre intervenante-pivot en soutien communautaire post-AVC qui vous aidera à dresser votre plan de rétablissement et à prendre contact avec les organismes qui peuvent vous offrir l'aide qu'il vous faut, nous avons plusieurs autres programmes dont vous pouvez profiter au cours de votre rétablissement.

## Le programme La vie après un AVC<sup>MC</sup>

C'est un groupe de soutien et d'éducation conçu par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et dirigé par des animateurs et animatrices formés. Au cours de 8 séances hebdomadaires, vous et votre être cher et/ou aidant aurez l'occasion d'entendre les témoignages et les conseils d'autres personnes, de discuter de ce que vous avez vécu et de mieux connaître les facteurs de risque de l'AVC.

## Groupe de soutien mensuel/soutien des pairs

Discutez avec d'autres personnes qui ont survécu à un AVC et leurs aidants.

## Services d'évaluation

Des ergothérapeutes et des physiothérapeutes fournissent des services de consultation à notre équipe de soutien à la réadaptation pour cibler des améliorations et créer des plans individualisés qui visent à rehausser votre autonomie et à vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes.

## Rééducation cognitive et habiletés de la vie quotidienne

Apprenez des stratégies pour améliorer votre mémoire, votre concentration, vos capacités organisationnelles, vos capacités communicatives, votre capacité de lire et d'écrire et d'autres habiletés de la vie quotidienne.

## GRASP - Graded Repetitive Arm Supplementary Program (programme graduel d'activités répétitives supplémentaires pour stimuler les bras)

Ce programme d'exercices pour les bras et les mains est conçu pour les personnes ayant subi un AVC. Il aborde le mouvement fonctionnel et les habiletés de motricité fine grâce à des exercices de renforcement, d'amplitude de mouvement et de poids. Ce programme a été élaboré par Dr. Janice Eng, PhD, BSc (PT/OT), à l'Université de la C.-B. et au Centre de réadaptation GF Strong.

### Thérapie par miroir

Il s'agit de séances individuelles qui consistent à placer un miroir entre les bras ou les jambes pour « tromper le cerveau » et le faire croire que le côté atteint est en train de bouger. Le cerveau est donc stimulé, ce qui crée de nouvelles voies et peut améliorer la force et le mouvement.

### Cuisiner pour un cœur en santé

Apprenez à utiliser les épices et les aliments sains pour préparer des mets délicieux. Les membres de ce groupe se réunissent régulièrement pour cuisiner et partager un repas ensemble.



## Programmes de physiothérapie individualisés

Apprenez des exercices appropriés pour vous aider à conserver et à améliorer la force, l'équilibre, l'endurance, la coordination, l'amplitude des mouvements et la flexibilité. Nous vous aiderons aussi à intégrer dans votre vie la pratique d'activités que vous appréciez.

### Programme TIME - Together in Movement and Exercise™

Ce programme d'activité physique d'une durée de 12 semaines a été mis au point par des physiothérapeutes à l'intention des personnes qui ont des conditions neurologiques comme un AVC. Conçu par Toronto Rehab et City of Toronto Parks, Forestry and Recreation, ses buts sont de rehausser la force, le niveau d'énergie, l'endurance et la mobilité.

### Programme FAME - Fitness and Mobility Exercise

Ce programme d'exercices en groupe de 12 semaines, conçu à Vancouver, au Canada par Dr. Janice Eng, PhD, BSc (PT/OT), aborde de multiples incapacités pouvant survenir à la suite d'un AVC, y compris les problèmes touchant l'équilibre, la force musculaire, la santé des os, la mobilité, la forme cardiovasculaire et la dépression. Il a été démontré que le programme FAME réduit les risques de complications secondaires, notamment les chutes, les fractures et les maladies du cœur.

### Stronger 4 Longer

Ce programme d'exercices assis, offert en groupe sur 12 semaines, est destiné aux personnes qui ont subi un accident vasculaire cérébral (AVC). Il a été conçu par Robyn O'Hara (kinésiologue inscrite) et Lauren Ward (physiothérapeute) du CERD. Les exercices, qui varient en intensité, visent à améliorer la santé cardiovasculaire et à fortifier le haut et le bas du corps. Même si le programme comprend des exercices qui aident à passer de la position assise à la position debout, ces exercices peuvent être modifiés pour les participants qui ne peuvent pas encore se lever sans aide.

### Aquaforme

Exercices hebdomadaires en piscine dirigés par notre personnel de soutien à la réadaptation.

*Consultez votre intervenante-pivot pour vous renseigner sur la disponibilité de ces programmes dans votre région.*

## L'OPTION D'UN APPARTEMENT POUR SOINS DE TRANSITION POST-AVC

Au besoin, nous pouvons aussi vous fournir un endroit où demeurer temporairement pendant votre rétablissement pour faciliter la transition de l'hôpital à votre résidence, qu'il s'agisse d'un domicile privé, d'un foyer de soins de longue durée ou d'une maison de traite. Vous pouvez demeurer chez nous quelques semaines pendant que nous vous aidons à vous ajuster aux changements et à reprendre vos activités quotidiennes. Vous pouvez aussi avoir accès à notre appartement pour des séjours plus courts lorsque votre aidant naturel n'est pas disponible ou lorsque votre aidant ou vous avez besoin de repos. Vous pouvez réserver un séjour pendant la fin de semaine ou simplement venir passer la journée.

### Notre unité de soins de transition

- Aménagement moderne et sans barrières
- Système de sonnerie d'appel
- Personnel compétent sur place en tout temps

*Vérifiez la disponibilité et les détails auprès de votre intervenante-pivot.*





765, rue Brennan  
Sudbury ON P3C 1C4  
Tél : 705.673.0655  
Télé : 705.673.6682  
Sans frais : 1.866.439.4226  
info@ican-cerd.com  
www.ican-cerd.com



280, avenue Oakwood  
North Bay ON P1B 9G2  
Tél : 705.476.0733  
Télé : 705.476.9287  
phara@phara.org  
www.phara.org



*Sault-Sainte-Marie*  
550, rue Queen ouest, bureau 103  
Sault-Sainte-Marie ON P6A 1A6  
Tél : 705.945.1044  
Télé : 705.945.6160

*Timmins*  
38, rue Pine nord, bureau 121  
Timmins ON P4N 6K6  
Tél : 705.360.5150  
Télé : 705.268.6848  
www.marchofdimes.ca



367, prom Sutherland, C.P. 428  
Haileybury ON P0J 1K0  
Tél : 705.672.2254  
Télé : 705.672.2635  
Sans frais : 1.800.361.5820  
info@homesupportservices.ca  
www.homesupportservices.ca



**LES AMIS**  
27, rue Forest  
Parry Sound ON P2A 2R2  
Tél : 705.746.5102  
Télé : 705.746.8139  
info@thefriends.on.ca  
www.thefriends.on.ca

**Supported by: / Financé par :**



**Ontario**

North East Local Health  
Integration Network  
Réseau local d'intégration  
des services de santé  
du Nord-Est