

La voie du rétablissement après un accident vasculaire cérébral

Il est possible de se rétablir après un accident vasculaire cérébral (AVC). Chaque personne empruntera une voie différente pour y arriver. Une équipe de professionnels vous aidera tout au long de votre parcours. Ils vous donneront, à vous et à votre famille, l'enseignement et le soutien nécessaire pour bien vivre après votre AVC.



LE RÉTABLISSMENT COMMENCE

LA RÉADAPTATION

LE RETOUR DANS LA COMMUNAUTÉ

LE RÉTABLISSMENT SE POURSUIT

Apprenez les signes de l'AVC

- V**isage Est-il affaîssé?
- I**ncapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
- T**rouble de la parole Trouble de prononciation?
- E**xtrême urgence Composez le 9-1-1.



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

- AIT : Accident ischémique transitoire
- ARTÈRE : Organisme de soutien à l'AVC et aux personnes aphasiques
- CEPNV : Clinique d'évaluation et de prévention neurovasculaire, Hôpital de l'Enfant-Jésus
- CHU : CHU de Québec-Université Laval
- IRDPQ : Institut de réadaptation en déficience physique de Québec
- IUCPQ : Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
- RC : Recherche clinique (participation volontaire)

Services spécialisés

- Clinique de spasticité
- Aides techniques
- Aides à la communication
- Conduite automobile
- Réadaptation au travail

Options de transport

- Transport adapté
- Transport en commun
- Taxi
- Organismes communautaires
- Entourage
- Votre propre véhicule

Services de proximité

- Soins et services à domicile
- Télésurveillance
- 211 : services d'information et de référence
- 811 : Info-Social/Info-Santé
- Service d'appel automatisé (PAIR)

Offre de services pour votre rétablissement



Si vous avez des questions, parlez-en à vos intervenants

LE RÉTABLISSEMENT COMMENCE

Séances d'information individuelles ou en groupe sur les AVC

Pour les patients ayant subi un AVC et leur famille :

- Information sur l'AVC et son pronostic;
- Recommandations générales (prévention des chutes et sécurité, régime alimentaire, conduite automobile, retour au travail);
- Information sur les ressources disponibles (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, etc.).

LA RÉADAPTATION

Réadaptation à l'interne ou à l'externe selon votre condition

Équipe interdisciplinaire qui offre de la réadaptation pour les personnes ayant subi un AVC. Cette équipe peut être composée de coordonnateurs cliniques, éducateurs spécialisés, ergothérapeutes, infirmières, kinésiologues, neuropsychologues, nutritionnistes, médecins, orthophonistes, physiothérapeutes, travailleurs sociaux, technologues en physiothérapie, etc.

Clinique d'évaluation et de prévention neurovasculaire (CEPNV), Hôpital de l'Enfant-Jésus

Clinique spécialisée d'évaluation et de suivi par un neurologue ou un neurochirurgien et une infirmière pour les personnes ayant subi un AVC ou un accident ischémique transitoire (AIT).



Services spécialisés

☎ 418 529-9141, poste 3719

Clinique de spasticité (\$ ou non)

Évaluation et traitement de la spasticité par une équipe interdisciplinaire.

Programme des aides techniques (\$ ou non)

Vente, fabrication et réparation d'aides techniques (ex. : orthèse, chaussure adaptée, aide compensatoire, fauteuil roulant). Programme AVQ/AVD (aide à la vie quotidienne et à la vie domestique).

Aides à la communication

Programme d'aides au contrôle de l'environnement et à la communication (PACEC) pour les personnes ayant des difficultés de communication orale ou écrite, d'utilisation du téléphone ou d'appareils domestiques courants, etc.

Conduite automobile (\$)

Programme d'évaluation et d'entraînement à la conduite automobile (PEECA) pour faciliter l'utilisation d'un véhicule aux personnes ayant une déficience physique. Il s'adresse tant aux passagers qu'aux conducteurs.

Réadaptation au travail

Programme de réadaptation au travail (PRT) pour faciliter la réintégration ou le maintien au travail ou aux études par des interventions en équipe interdisciplinaire.



Services de proximité

211

Banque d'organismes et de services communautaires, publics et parapublics accessible par téléphone (211) ou par le Web au www.211.quebecregions.ca.

811

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel : Info-Social / Info-Santé.

Coopératives et entreprises d'économie sociale (\$)

Popote roulante (repas à faible coût livrés chez vous), tâches ménagères, soins d'hygiène, répit, etc.

Services publics de soutien à domicile (CLSC)

Soins de santé et d'assistance à domicile (service psychosocial, programme d'accessibilité au domicile (PAD), centre de jour, etc.)

Services privés (\$)

Services de soutien à la personne (tâches ménagères, etc.), physiothérapie, orthophonie, ergothérapie, soins infirmiers, psychologie, etc.



Une présence rassurante !

Service d'appels automatisés

Deux types d'appels gratuits :

- Appel de sécurité : génère une alerte auprès des proches / services d'urgence en cas d'absence de réponse de l'abonné;
- Appel pour faire penser : rappeler à l'abonné de prendre son médicament ou son taux de glycémie, de se nourrir, de faire des exercices, etc.

☎ 418 688-1511, poste 229

LE RETOUR DANS LA COMMUNAUTÉ

Système de télésurveillance (\$)

Système de sécurité pour la maison qui permet d'appeler pour recevoir de l'aide en cas de danger, de malaise ou de chute.



Options de transport (\$ ou non)

Transport adapté, taxi, transport en commun, organismes communautaires, votre entourage, votre propre véhicule.



Plus que pour la forme...
Un contrat pour la vie !

Prévention secondaire

Traité Santé est un programme régional de réadaptation pour la personne atteinte de maladies chroniques.

LE RÉTABLISSEMENT SE POURSUIT



ARTÈRE

Artère, organisme de soutien à l'AVC et aux personnes aphasiques (\$)

Organisme à but non lucratif qui offre des activités (peinture, sorties, etc.) et des services aux personnes ayant subi un AVC, qu'elles soient aphasiques ou non.

Ex. : groupe de soutien après un AVC (rencontres d'information, de soutien et d'échanges lors d'un repas).

☎ 418 647-3684

La vie après un AVC^{MC}

Programme communautaire de soutien et d'éducation pour les personnes ayant subi un AVC et leurs aidants (offert par ARTÈRE).

Exercices physiques (\$)

- Programmes d'exercices PIED / ÉquiLIBRE pour aider à réduire le risque de chute chez les personnes âgées.
- ADAPTAVIE : organisme qui offre des programmes adaptés de conditionnement physique en salle ou en piscine. ☎ 418 529-9238
- Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC). ☎ 418 656-4594
- Centres privés de conditionnement physique (Énergie Cardio, Nautilus Plus, Zone Rouge, etc.).
- YWCA. ☎ 418 683-2155

Guide des loisirs des municipalités (\$)

Programmes de loisirs et groupes communautaires de la Ville de Québec et des municipalités avoisinantes : conditionnement physique, clubs de personnes âgées et activités communautaires.