



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Se rétablir d'un arrêt cardiaque



GUIDE À L'INTENTION DES PATIENTS ET DES PROCHES AIDANTS

À propos de ce guide

Le présent guide contient de l'information sur le rétablissement après un arrêt cardiaque. Il s'adresse aux patients et aux proches aidants. Si vous avez des questions au sujet du contenu de ce guide ou si vous avez besoin d'autres renseignements, parlez-en à votre équipe soignante.



IMPORTANT

Vous pouvez joindre la coordonnatrice des soins infirmiers jour et nuit en cas de symptômes ou de préoccupations durant le rétablissement. Composez le 613-696-7000, faites le 0 et demandez à parler à la coordonnatrice des soins infirmiers. Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'une ligne d'urgence.

© 2026 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications à communications@ottawaheart.ca.

Cette publication est aussi disponible en anglais sous le titre | *This document is also available in English under the title: Recovery After a Cardiac Arrest*

UOHI 280 (dernière révision : 02/2026)

Table des matières

À propos de ce guide	2
Qu'est-ce qu'un arrêt cardiaque?	4
Causes de l'arrêt cardiaque	4
Arrêt cardiaque et lésions cérébrales	4
L'équipe de soins.....	5
Gérer les effets physiques.....	6
Gérer les comportements et émotions.....	7
Gérer les changements cognitifs.....	10
Conseils pour les proches aidants	15
Composer avec de nouveaux rôles familiaux.....	15
Composer avec l'hospitalisation d'un proche	17
Ressources	18
Programmes thérapeutiques.....	20
Programme de lésions cérébrales acquises de L'Hôpital d'Ottawa	20
Centre Robin Easey	20
Annexe : Exercices pour améliorer la dextérité et la force dans les mains	21

Qu'est-ce qu'un arrêt cardiaque?

L'arrêt cardiaque est un événement soudain qui affecte non seulement le cœur, mais aussi le cerveau et d'autres organes. La compréhension de ses effets vous aidera à vous préparer au processus de rétablissement et à accompagner votre proche.

Causes de l'arrêt cardiaque

La cause la plus fréquente d'arrêt cardiaque est une crise cardiaque causée par des blocages dans une ou plusieurs artères coronaires. Ces artères sont les vaisseaux sanguins qui approvisionnent le cœur en sang, en oxygène et en nutriments.

Si un blocage empêche le sang de passer, cela peut endommager le cœur et perturber son système électrique. Cette perturbation peut causer une arythmie (battements de cœur irréguliers) fatale et une perte de la capacité de pompage du cœur. Le cœur peut alors cesser de fonctionner. C'est ce qu'on appelle un arrêt cardiaque soudain, et cela nécessite une réanimation d'urgence.

Arrêt cardiaque et lésions cérébrales

Un arrêt cardiaque prive le cerveau d'oxygène. Si la privation d'oxygène dure plus de quelques minutes, elle peut causer des lésions (dommages) cérébrales dites « anoxiques » (causées par un manque d'oxygène). Les lésions anoxiques affectent différentes capacités. Parmi les effets les plus courants de ces lésions :

- **Changements physiques** : faiblesse, manque d'équilibre ou de coordination, fatigue intense.
- **Changements émotionnels et comportementaux** : sautes d'humeur, frustration ou colère faciles, tristesse ou déprime, changements de personnalité, troubles du sommeil.
- **Changements cognitifs (pensée et mémoire)** : perte de mémoire, difficulté à se concentrer ou à rester attentif, sentiment de confusion.

Les lésions cérébrales peuvent prendre du temps à guérir. La vitesse et l'étendue de la guérison varient d'une personne à l'autre. Elles dépendent de plusieurs facteurs : combien de temps le cerveau a été privé d'oxygène, la présence d'autres problèmes médicaux, l'âge de la personne, son état de santé général et la présence de toute autre lésion ou blessure.

L'objectif de la réadaptation est de récupérer le plus possible de capacités, d'améliorer la qualité de vie au quotidien et de faciliter la reprise des activités habituelles. Il est important de comprendre qu'un rétablissement complet n'est pas toujours possible. Certains symptômes peuvent persister. Le soutien des amis et de la famille est essentiel tout au long du processus de rétablissement.

L'équipe de soins

Toute l'équipe de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) tient à fournir les meilleurs soins possibles aux patients et aux familles. Vos questions sont les bienvenues. Chaque patient a accès à un cardiologue ou à un chirurgien ainsi qu'au personnel infirmier et à d'autres professionnels, dont ceux décrits ci-dessous.

Travailleur social

Cette personne aide les patients dans leur planification (ex. sortie de l'hôpital, aide à domicile) et la prise de décisions à l'hôpital. Elle peut aussi fournir de l'information sur les ressources offertes dans la communauté (ex. logement, aide financière et autres services de soutien).

Physiothérapeute

Cette personne évalue les patients et propose des traitements visant à améliorer la force, l'endurance, la mobilité et la capacité fonctionnelle lorsque celles-ci sont diminuées en raison d'une blessure, d'une maladie ou d'un handicap.

Ergothérapeute

Cette personne évalue la façon dont un patient pense, voit et bouge afin de déterminer les effets de ses difficultés sur ses activités quotidiennes. Elle participe à la planification du congé et conseille l'équipe.

Psychologue

Cette personne est une experte des émotions, de la pensée et des comportements humains. Elle aide ses patients à surmonter des difficultés émotionnelles, comportementales et mentales. Après un arrêt cardiaque, il peut être utile de voir un neuropsychologue. Il s'agit d'un psychologue spécialisé dans les effets des lésions et des maladies cérébrales sur la capacité d'attention, la mémoire, le langage, la résolution de problèmes et d'autres facultés mentales. Il peut donner son avis et des conseils pour améliorer les points faibles et suggérer plus de soutien au besoin.

Orthophoniste

Cette personne évalue, traite et prend en charge les troubles de la communication et de la déglutition (capacité d'avaler), y compris les difficultés à parler causées par le retrait du tube d'un respirateur.

Diététiste

Cette personne évalue et améliore l'alimentation de ses clients. Certains patients ont besoin d'un régime spécial, de suppléments nutritifs ou d'une sonde pour combler leurs besoins. Les diététistes enseignent aussi les principes d'une saine alimentation.

Gérer les effets physiques

Un arrêt cardiaque peut causer de la douleur, de la fatigue, une sensation de faiblesse et d'autres problèmes physiques. Informez-vous auprès de l'équipe soignante au sujet des efforts et activités à éviter durant la période de rétablissement.

Le tableau ci-dessous décrit certaines conséquences courantes des arrêts cardiaques ainsi que des stratégies de prise en charge. Il est important de discuter de toute question ou inquiétude avec l'équipe soignante.

PROBLÈME	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Déglutition (capacité d'avaler)	Difficulté à mastiquer ou avaler, ou haut-le-cœur	Changement de régime alimentaire (ex. épaissir les liquides, réduire les aliments en purée) ou alimentation par sonde nasale ou gastrique
Incontinence urinaire ou fécale	Incapacité de ressentir le besoin d'uriner ou d'aller aux toilettes, et de s'y rendre à temps	Stratégies pour aller aux toilettes et médicaments (à discuter avec l'équipe soignante)
Douleur	Maux de tête, douleurs musculaires	Gestion de la douleur et évaluation de son intensité avec l'équipe soignante
Grande fatigue	Perte d'attention, difficulté à se concentrer et envie de dormir davantage	Alterner entre activité et repos. Méditation, respiration profonde et autres techniques de relaxation. Lecture ou casse-tête pendant les périodes de repos.
Convulsions	Tremblement d'une partie ou de tout le corps. Les convulsions peuvent également causer une perte de conscience de quelques secondes.	Médicaments pour aider à contrôler les crises

Gérer les comportements et émotions

Le rétablissement après un arrêt cardiaque peut être difficile sur le plan émotionnel, tant pour le patient que pour ses proches. Les lésions cérébrales anoxiques peuvent entraîner des changements dans l'humeur, les comportements et la personnalité. Ces changements peuvent également être influencés par la fatigue, le manque de sommeil, un sentiment d'isolement et des changements dans les habitudes. Certaines personnes sentent qu'elles ont perdu leur indépendance, notamment si elles ne peuvent plus conduire. Il est important de comprendre les changements possibles et de savoir comment y faire face.

Les proches aidants et les personnes qui ont été témoins de l'arrêt cardiaque peuvent également ressentir de l'anxiété, de la détresse et d'autres émotions difficiles.

Beaucoup ressentent un traumatisme. Il est important pour eux d'aller chercher de l'aide et de consulter un médecin s'ils éprouvent des difficultés. Pour pouvoir gérer le quotidien et rester en bonne santé, il est crucial, pour les aidants, de veiller à leur propre bien-être.

Beaucoup de gens se posent des questions spirituelles ou existentielles après un arrêt cardiaque. Il peut être utile d'en parler avec un chef spirituel ou un mentor.

Le tableau qui suit présente des stratégies générales pour gérer les nouveaux comportements et émotions.

Adressez-vous à l'équipe soignante pour du soutien additionnel et des recommandations personnalisées.

COMPORTEMENT OU ÉMOTION	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Agitation	<ul style="list-style-type: none"> Alterne entre des périodes d'activité intense et de somnolence Pleure, crie, agite les bras et les jambes de manière incontrôlée ou se débat dans son lit Frappe les autres ou se blesse 	<ul style="list-style-type: none"> Profitez d'un moment où la personne est calme ou attentive pour lui parler d'une voix douce et calme. Posez-lui des questions simples. Réduisez le bruit et les distractions pour créer un environnement calme. Le stress peut facilement submerger la personne. Évitez le plus possible les situations stressantes. Si la personne s'agit, rassurez-la doucement en lui disant qu'elle est en sécurité. Si nécessaire, tenez-vous à une distance sécuritaire. Évitez les disputes et désaccords. Parfois, il vaut mieux se taire.
Sommeil	<ul style="list-style-type: none"> A de la difficulté à s'endormir, se réveille souvent ou trop tôt A peur de s'endormir 	<ul style="list-style-type: none"> Voir la section des ressources.
Colère et irritabilité	<ul style="list-style-type: none"> A la mèche courte Se fâche pour des choses qui ne l'auraient pas dérangée avant son arrêt cardiaque (ex. crie après les autres conducteurs) 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenez une routine prévisible. Trouvez des solutions aux problèmes de sommeil et de fatigue qui peuvent contribuer à l'irritabilité et aux frustrations. Cherchez du soutien psychologique pour traiter la colère et l'irritabilité.
Anxiété, inquiétudes accrues	<ul style="list-style-type: none"> A peur de faire des choses qu'elle aurait faites avant son arrêt cardiaque A certaines peurs qui l'empêchent de dormir A peur d'être seule ou, au contraire, d'être entourée d'autres personnes 	<ul style="list-style-type: none"> Réintroduisez progressivement les activités familiaires tout en respectant le niveau d'énergie et la tolérance physique pendant le rétablissement. Proposez des techniques de pleine conscience et de méditation pour favoriser le sommeil. Consultez un médecin si l'anxiété empêche la personne de fonctionner ou semble disproportionnée par rapport à la cause.

COMPORTEMENT OU ÉMOTION	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Habitudes alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Mange sans arrêt • Mange en cachette • Ne se souvient pas d'avoir mangé • Se plaint fréquemment d'avoir faim, même après avoir mangé 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez un médecin. • Proposez d'autres activités, comme des exercices ou un passe-temps.
Émotions à fleur de peau	<ul style="list-style-type: none"> • Ne maîtrise pas ses émotions • Exprime des émotions au mauvais endroit et au mauvais moment • A des sautes d'humeur 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne critiquez pas la personne. • Félicitez-la lorsqu'elle arrive à maîtriser ses émotions. • Ne soulignez pas les comportements inadéquats pour ne pas l'embarrasser. • Donnez l'exemple en restant calme. • Fournissez-lui un espace sûr pour exprimer ces émotions, qui font partie du processus de rétablissement.
Impulsivité	<ul style="list-style-type: none"> • A tendance à parler ou à agir sans réfléchir • Se laisse guider par des idées confuses/déplacées • Exige trop d'attention 	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoyez des récompenses à court terme pour souligner les périodes de maîtrise de soi, même brèves. • Suggérez un comportement plus approprié.
Sexualité	<ul style="list-style-type: none"> • Fait des remarques à caractère sexuel ou des avances inappropriées • Manipule le partenaire pour obtenir un contact physique • Formule des menaces si on refuse ses avances • A une baisse de libido 	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez à la personne que son comportement est inacceptable. • Expliquez-lui les conséquences d'un tel comportement. • Ne vous sentez pas obligé(e) de répondre à ses avances sexuelles. • Envisagez la possibilité de médicaments ou d'une thérapie. • Discutez avec elle des options pour se satisfaire elle-même. • Si vous êtes l'objet d'avances sexuelles non désirées, éloignez-vous de la personne ou éloignez la personne de vous, si possible.

Gérer les changements cognitifs

Une lésion cérébrale anoxique due à un arrêt cardiaque peut affecter les capacités cognitives et entraîner des difficultés dans les domaines suivants :

- Mémoire à court terme
- Capacité d'attention et de concentration
- Capacité de planification et d'organisation
- Apprentissage et mémorisation des nouvelles informations
- Prise de décisions et résolution de problèmes
- Multitâche et gestion des distractions

Ces changements peuvent compliquer les tâches quotidiennes. Le tableau suivant présente quelques exemples de changements cognitifs observés après un arrêt cardiaque et les stratégies possibles.

CHANGEMENT COGNITIF	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Confusion	<ul style="list-style-type: none">• Manque d'attention• A tendance à oublier• Tient un discours incohérent• Pose les mêmes questions à répétition	<ul style="list-style-type: none">• Répétez patiemment l'information et vos réponses.• Utilisez des calendriers, des photos, une horloge, un tableau d'affichage, un cahier ou d'autres outils.• Créez une routine lente et répétitive.• Limitez les stimuli.• Rappelez-lui l'heure et maintenez la distinction entre le jour et la nuit.• Utilisez des phrases simples et courtes.• Regardez la personne dans les yeux.• Rassurez-la gentiment.
Désorientation	<ul style="list-style-type: none">• A un discours désorganisé, décousu• Confond le réel et le fictif• Ne sait pas où elle se trouve, quel jour on est, qui elle est ou qui sont les autres• Perd ses repères temporels	<ul style="list-style-type: none">• Sans juger, rappelez les faits (qui vous êtes, où vous vous trouvez, la date, etc.).• Discutez de choses ou de gens que la personne connaît.• Utilisez un calendrier, des photos et des pièces musicales pour aider la personne à retrouver ses repères.

CHANGEMENT COGNITIF	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Inconscience de ses difficultés	<ul style="list-style-type: none"> • Ne réalise pas ou ne veut pas admettre ses difficultés • Se croit capable de faire les mêmes choses qu'avant • Se donne des excuses pour expliquer ses incapacités • Demande à d'autres de faire des tâches à sa place sans se rendre compte qu'elle a besoin d'aide • Utilise l'humour ou se met sur la défensive pour éviter de reconnaître ses difficultés 	<ul style="list-style-type: none"> • S'il n'y a pas de danger, laissez la personne tenter sa chance. • Si elle considère une tâche trop difficile, montrez-lui gentiment comment s'y prendre quand vous la sentirez prête. • Demandez-vous si le problème vient d'un manque de confiance ou d'une incapacité réelle. • N'oubliez pas que l'inconscience peut être due aux lésions cérébrales elles-mêmes. • Donnez-lui de l'information factuelle sur ses limites, de manière bienveillante et sans jugement, sans insister. • Demandez conseil à des professionnels de la santé pour assurer la sécurité de la personne.
Manque de motivation	<ul style="list-style-type: none"> • A perdu une partie de son sens de l'initiative, de sa motivation ou de son intérêt 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettez une routine en place en organisant des activités quotidiennes. • Divisez chaque tâche en une série d'étapes qui s'enchaînent. • Consultez un professionnel.
Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Parle plus ou moins que d'habitude • A de plus en plus de difficulté à trouver ses mots • Prononce mal certains mots • N'utilise pas bien certains mots, sans le remarquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Remédiez aux autres facteurs qui influent sur la communication, tels que l'humeur, l'anxiété, la fatigue et les distractions. • Suggérez des activités distrayantes, comme écouter de la musique, si la personne parle trop. • Consultez un orthophoniste. • Consultez un médecin afin de déterminer la cause du trouble de la communication et le traitement approprié.

CHANGEMENT COGNITIF	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Problèmes de mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • Oublie de terminer des tâches • A oublié certains événements survenus depuis ou avant l'arrêt cardiaque • Met du temps à se rappeler les faits • A du mal à se rappeler certaines choses comme les noms ou les rendez-vous • Égare souvent des choses • Répète sans cesse les mêmes choses • A du mal à apprendre de nouvelles choses 	<ul style="list-style-type: none"> • Créez un environnement calme et reposant. • Corrigez les erreurs gentiment, si nécessaire. • Donnez des indices (ex. « Est-ce que c'était ceci ou cela? »). • Si les indices ne suffisent pas, donnez le renseignement oublié. Toutefois, évitez de répéter les détails de l'arrêt cardiaque au début de la convalescence. • Utilisez des affiches ou des aides visuelles (carnet-mémoire, calendrier, horloge ou montre, etc.) pour éviter l'oubli des choses importantes. • Demandez à la personne de récapituler certains événements et activités de façon à exercer sa mémoire. • Essayez de ne pas l'interrompre pour ne pas lui faire perdre le fil de sa pensée. • Essayer de maintenir une routine. • Collez des étiquettes sur les placards et les tiroirs. • Voir la section des ressources à la fin du présent guide.

CHANGEMENT COGNITIF	SIGNES OU SYMPTÔMES	STRATÉGIES
Capacité d'attention	<ul style="list-style-type: none"> • A de la difficulté à prêter attention aux conversations ou aux émissions de télévision • Perd le fil de ses pensées • Oublie ce qu'elle est en train de faire 	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que la personne est bien reposée avant de faire des tâches qui nécessitent de la concentration, car la fatigue peut nuire à l'attention et à l'exécution des tâches. • Organisez les tâches selon le niveau d'énergie de la personne : planifiez les activités exigeantes aux moments où la personne est la plus alerte et reposée. • Limitez les distractions.
Traitement de l'information	<ul style="list-style-type: none"> • A de la difficulté à répondre rapidement à des questions simples • A besoin de plus de temps pour planifier une activité ou un événement • A de la difficulté à suivre une conversation 	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoyez plus de temps pour l'exécution d'une tâche. • Demandez aux autres de parler moins vite et de laisser à la personne le temps de traiter les informations. • Limitez les tâches qui nécessitent une réponse immédiate ou urgente.
Lecture	<ul style="list-style-type: none"> • Doit relire plusieurs fois la même page • Ne s'intéresse plus aux lectures qui lui plaisaient avant • A de la difficulté à se souvenir de ce qu'il ou elle lit • Ressent des changements dans sa vision ou des maux de tête lors de la lecture 	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez la personne à diviser sa lecture en petites parties. • Suggérez à la personne de prendre des notes pendant qu'elle lit. • Réduisez les distractions. • Si la lecture reste difficile, suggérez des livres audio.

Favoriser le rétablissement

Voici quelques conseils généraux pour favoriser le rétablissement.

Créer un environnement familial et réconfortant

- Faire jouer de la musique, des émissions et des films que la personne aime.
- Afficher des photos de la famille et des amis dans la chambre d'hôpital.
- Apporter des objets familiers de la maison (ex. couverture préférée, pyjama ou oreiller).
- Si la personne sait lire l'heure, lui donner une montre.

Stimuler les fonctions cognitives

- Noter les renseignements médicaux, le nom des soignants et les détails des traitements dans un carnet ou un cahier.
- Noter les rendez-vous et les événements dans un calendrier ou un agenda.
- Proposer des activités telles que mots croisés, mots cachés et sudokus.
- Jouer à des jeux de cartes et à des jeux de société.
- Proposer des livres d'activités ou de jeux dans les journaux de type « trouvez les différences » ou « points à relier ».

Favoriser la mobilité

- Veiller à ce que la personne porte de bonnes chaussures (ex. chaussures de sport) lorsqu'elle se déplace.
- Encourager le port de vêtements confortables pour l'exercice.
- Rappeler à la personne de porter ses lunettes si elle en a.
- Veiller à ce que la personne utilise son aide à la marche (canne ou déambulateur) si recommandée par son physiothérapeute.
- Noter les exercices dans un journal.

Améliorer la dextérité (adresse de la main)

- Voir les suggestions d'activités en annexe pour renforcer les mains et améliorer la dextérité et la coordination.
- Un ergothérapeute peut proposer d'autres exercices.



Consultez l'équipe soignante pour d'autres activités et instructions.

Conseils pour les proches aidants

Composer avec de nouveaux rôles familiaux

Donnez la priorité à votre bien-être. Pour prendre soin de quelqu'un d'autre, vous devez d'abord prendre soin de vous :

- **Essayez de bien manger, de bien dormir et de faire de l'exercice** : une activité physique régulière, un sommeil suffisant et de bonnes habitudes alimentaires peuvent améliorer votre humeur et votre niveau d'énergie.
- **Surveillez votre propre santé mentale** : portez attention à votre état émotionnel.
- **Allez à vos rendez-vous** : ne négligez pas votre santé et vos propres traitements médicaux.
- **Demandez de l'aide si nécessaire** : si vous avez besoin de répit ou si votre santé se détériore, il est important d'en parler.
- **Réservez-vous du temps** : même de courtes périodes de répit pour vous adonner à vos loisirs ou à des activités que vous aimez peuvent vous aider à vous ressourcer.

Organisez-vous et renseignez-vous

- **Préparez-vous aux rendez-vous médicaux** : notez vos questions et vos préoccupations avant les rendez-vous.
- **Prenez des notes pendant les rendez-vous** : notez les informations importantes et les conseils des professionnels de la santé.
- **Renseignez-vous sur l'état de santé de votre proche** : informez-vous sur les lésions cérébrales anoxiques et le rétablissement après un arrêt cardiaque.
- **Organisez les informations médicales** : conservez les informations médicales dans un endroit sûr et facilement accessible.

Demandez et acceptez l'aide des autres

- **N'oubliez pas que vous avez accès à de l'aide** : des ressources sont disponibles dans la communauté pour les proches aidants.
- **Demandez l'aide d'un professionnel de la santé** : si vous avez besoin d'aide pour trouver des ressources, parlez-en à votre équipe soignante.
- **Acceptez l'aide de vos amis et de votre famille** : laissez les autres vous soutenir, vous et votre proche.

Allez vers les autres

- **Maintenez des contacts sociaux** : les relations sociales peuvent réduire le stress et apporter un soutien émotionnel.
- **Demandez conseil et encouragements** : parlez à des amis, à votre famille ou à d'autres aidants qui pourront vous soutenir.
- **Joignez-vous à un groupe de soutien pour proches aidants** : vous pourrez parler de ce que vous vivez avec des gens qui vous comprennent.
- **Prenez soin de votre relation avec votre proche** : passez du temps de qualité ensemble, sans vous concentrer uniquement sur vos tâches d'aidant.

Communiquez clairement et ouvertement

- **Communiquez avec votre proche** : une bonne communication aide à s'adapter aux changements et aux incertitudes.
- **Exprimez vos besoins et vos émotions** : communiquez clairement vos propres besoins et émotions.
- **Adaptez-vous ensemble au changement**.
- **Faites équipe pour adopter de saines habitudes de vie** : vous en bénéficierez tous les deux.
- **Discutez de l'évolution des responsabilités familiales** : parlez ouvertement des changements possibles.
- **Partagez-vous les tâches ménagères** : décidez ensemble comment gérer et répartir les tâches ménagères.

Encouragez l'autonomie

- **Appuyez votre proche dans ses efforts pour regagner son indépendance** : en lui permettant de reprendre ses activités quotidiennes dans la mesure de ses capacités, vous favoriserez son autonomie tout en allégeant vos tâches.

Planifiez l'avenir

- **Parlez de l'avenir** : la planification peut réduire l'anxiété et vous aider à vous préparer.
- **Fixez-vous des objectifs personnels et familiaux** : établissez des priorités et planifiez des activités plaisantes qui ne sont pas liées aux problèmes de santé.

Reconnaissez vos forces et le chemin parcouru

- **Reconnaissez les aspects positifs du rôle de proche aidant** : le rôle de proche aidant peut être très gratifiant.
- **Traitez-vous avec douceur** : reconnaisssez vos efforts et vos limites.
- **Gardez à l'esprit qu'il y aura des hauts et des bas**. Préparez-vous aux deux et célèbrez les bonnes nouvelles tout en composant avec les défis.

Composer avec l'hospitalisation d'un proche

Voici quelques conseils pour réduire votre anxiété pendant l'hospitalisation de votre proche :

- Posez des questions et exprimez vos préoccupations à l'équipe de soins. Essayez de tirer profit au maximum des rencontres entre la famille et l'équipe de soins. Notez vos questions par écrit pour vous préparer aux rencontres.
- N'oubliez pas que vous faites partie intégrante de l'équipe, parce que vous êtes la personne qui connaît le mieux le patient ou la patiente.
- Si possible, accombez votre proche à ses rendez-vous et séances de thérapie. Vous comprendrez mieux les problèmes liés à sa situation et les solutions proposées.
- Profitez du temps où votre proche est sous la surveillance de son équipe soignante à l'hôpital pour faire le plein de sommeil et de repos à la maison, et vous préparer à son retour.

Ressources

Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles.

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Guide *Mieux vivre comme proche aidant*

Conseils pour bien prendre soin de votre être cher, et outils pour bien prendre soin de vous.

Voir : ottawaheart.ca/mieux-vivre-comme-proche-aidant

Série « 10 conseils »

Stratégies pratiques visant à promouvoir le bien-être, un sommeil réparateur et la santé émotionnelle.

Voir : ottawaheart.ca/10-conseils-readaptation

Guides de réadaptation cardiovasculaire

En particulier : Module du sommeil, Dépression et anxiété, Ressources en santé mentale.

Voir : ottawaheart.ca/guides-readaptation-cardiaque

Vidéo : Le cœur et l'esprit

Obtenez des stratégies et des ressources pour mieux gérer le stress et les émotions.

Voir : youtu.be/VMh9QuqfAKY

Vidéo: Sommeil 101

Conseils pour une bonne hygiène de sommeil et aperçu des stratégies cognitives et comportementales visant à réduire l'insomnie.

Voir : youtu.be/iHb9CFoPtGU

Autres organismes :

Brain Injury Association of the Ottawa Valley (Ang)

Organisme sans but lucratif qui aide les personnes atteintes de lésions cérébrales à réintégrer leur environnement.

Voir : biaov.org

Lésion cérébrale Canada — Hypoxie et anoxie (Ang | Fr)

Lésion cérébrale Canada soutient les personnes atteintes de lésions cérébrales, leurs proches et les professionnels de la santé.

Voir : braininjurycanada.ca/fr/les-familles-et-les-soignants/a-propos-des-lesions-cerebrales/hypoxie-et-anoxie

Ligne d'assistance OBIA (Ontario Brain Injury Association) (Ang)

La ligne d'assistance de l'Ontario Brain Injury Association offre du soutien émotionnel, des conseils et des ressources aux personnes vivant avec des lésions cérébrales ainsi qu'à leurs proches et aux professionnels qui les aident.

Composer le 1-800-263-5404 ou **voir** obia.ca/support/helpline

Programmes thérapeutiques

Programme de lésions cérébrales acquises de L'Hôpital d'Ottawa

Ce programme fournit des soins centrés sur le patient, depuis la phase aiguë jusqu'à la réintégration dans la communauté. Il offre des évaluations et des interventions thérapeutiques axées sur des objectifs afin de répondre aux besoins cognitifs, comportementaux, psychosociaux et physiques, et de maximiser les capacités fonctionnelles après des lésions cérébrales.

L'unité d'hospitalisation de 15 lits accueille généralement 10 à 12 patients atteints de lésions cérébrales acquises et de 3 à 5 patients en réadaptation comportementale. La famille et les amis des patients, dont la participation est encouragée, peuvent aussi y recevoir du soutien et de l'information.

La clinique externe et l'hôpital de jour fournissent des services de diagnostic, de traitement, d'éducation et de soutien aux patients et aidants. Ils fournissent aussi des conseils et recommandations de traitement aux professionnels de la santé externes.

Coordonnées :

505, chemin Smyth, Ottawa (Ontario) K1H 8M2

Téléphone : 613-737-7350, poste 75406

Télécopieur : 613-733-8336

Centre Robin Easey

Le Centre Robin Easey offre des services d'apprentissage de l'autonomie, de réadaptation cognitive et de formation aux adultes ayant subi des lésions cérébrales. Ces derniers y apprennent notamment les aptitudes sociales, la gestion de la maison, des stratégies pour stimuler la mémoire, la maîtrise des impulsions, la gestion du stress et de la colère, et se préparent à exercer un métier et à utiliser les transports publics. La mission du centre est de doter les patients et les familles d'outils pour faciliter la réintégration dans la communauté.

Le Centre Robin Easey offre un programme résidentiel, un programme de jour et des programmes communautaires combinant séances individuelles et de groupe. Les proches de la personne admise ont accès à un groupe de soutien offrant un espace sûr pour mieux comprendre les lésions cérébrales et acquérir des stratégies d'adaptation. La participation de la famille est importante pour la réussite du programme et fortement encouragée.

Coordonnées :

125, rue Scrivens, Ottawa (Ontario) K2B 6H3

Téléphone : 613-726-1558

Annexe : Exercices pour améliorer la dextérité et la force dans les mains

OBJET	IDÉES D'ACTIVITÉ
Crayon à mine	<ul style="list-style-type: none">• Aiguiser un crayon à l'aide d'un taille-crayon manuel. Faire pivoter le crayon dans la main pour effacer. Le faire pivoter de nouveau pour écrire. Répéter.• Faire tournoyer le crayon de 5 à 10 fois dans chaque main.• Glisser les doigts le long du crayon dans les deux sens. Saisir le crayon et le placer en position pour écrire.• Remplir des feuilles de « labyrinthes » en restant entre les lignes.
Cartes	<ul style="list-style-type: none">• Mélanger les cartes et les placer sur la table une à une, les retourner, les distribuer, les tenir en main.
Dés	<ul style="list-style-type: none">• Prendre un dé, le placer dans la paume de la main, le secouer et le lancer.• Faire tourner deux dés l'un autour de l'autre dans une main.
Trombones	<ul style="list-style-type: none">• Saisir les trombones un à un et les fixer sur du papier.
Pièces de monnaie	<ul style="list-style-type: none">• Saisir des pièces de monnaie une à une dans un porte-monnaie (ex. ramasser un 10 sous parmi les autres pièces). Insérer les pièces dans une tirelire ou un contenant à couvercle muni d'une fente.
Ceinture	<ul style="list-style-type: none">• Fermer la boucle de la ceinture.
Chaussure à lacets	<ul style="list-style-type: none">• Lacer la chaussure. Attacher les lacets.
Pâte à modeler (ex. Play-Doh)	<ul style="list-style-type: none">• Créer une structure avec la pâte et des cure-dents.• Rouler la pâte, faire une boule, comprimer la pâte.
Vis et écrous	<ul style="list-style-type: none">• Placer les rondelles et les écrous sur les vis.
Sacs de type Ziploc	<ul style="list-style-type: none">• Sceller les sacs.
Liens torsadés	<ul style="list-style-type: none">• Fermer un sac de pain à l'aide d'un lien torsadé.
Porte-clés	<ul style="list-style-type: none">• Tenir un porte-clés et choisir une clé (ex. pour ouvrir une porte).

OBJET	IDÉES D'ACTIVITÉ
Casse-tête et autres jeux	<ul style="list-style-type: none"> • Puissance 4 et cube de Rubik, par exemple. • Placer des jetons de bingo sur la carte. • Faire un casse-tête.
Pincettes, pince à épiler, baguettes	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des pincettes, une pince à épiler ou une paire de baguettes pour ramasser des objets.
Boutons	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir une couleur et extraire les boutons de cette couleur d'un sac ou d'un contenant (ex. tous les boutons bleus). • Trier les boutons par tailles et par couleurs.
Bandes ou ruban élastiques	<ul style="list-style-type: none"> • Placer l'élastique autour du pouce et de l'index. Étirer l'élastique au maximum. • Si vous avez les cheveux longs, faites-vous une tresse et attachez-la avec l'élastique.
Perles à enfiler	<ul style="list-style-type: none"> • Enfiler des perles sur un lacet ou fabriquer un collier.



Conseil

Vous pouvez alterner entre quatre ou cinq éléments à la fois (ex. aux deux semaines) selon ce que votre proche souhaite pratiquer.

Les patients doivent trouver leur propre rythme. Par exemple : 2 ou 3 séances de 10 minutes par jour.

NOTES

