



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Fondation des maladies du cœur

LA VIE après un AVC

PARTICIPER AU RÉTABLISSMENT ET À LA
RÉADAPTATION APRÈS UN AVC

Pour de plus amples renseignements sur les heures
et les dates des ateliers *La vie après un AVC* et sur
la façon de vous y inscrire, communiquez avec :

Une série d'ateliers à l'intention
des personnes ayant subi un AVC
et des aidants naturels



Ou communiquer avec la
Fondation des maladies du cœur :
1-888-473-INFO
1-888-473-4636



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

www.fmcoeur.ca

www.fmcoeur.ca

PARTICIPER À VOTRE RÉTABLISSEMENT

La vie après un AVC a été élaboré à l'intention des personnes ayant subi un AVC et leurs aidants naturels. *La vie après un AVC* est un programme interactif comprenant huit séances d'apprentissage en groupe axées sur des discussions, des vidéos et des activités qui vous aident à en apprendre davantage sur la prise en charge de l'AVC. Les ateliers ont lieu une fois par semaine. Chaque atelier dure deux heures.

Au cours de ces ateliers, vous serez en mesure :

- de partager votre expérience, de poser des questions et d'entendre les témoignages d'autres personnes ayant subi un AVC;
- d'apprendre à mieux vivre au quotidien avec les conséquences de l'AVC.

S'ADAPTER À LA NOUVELLE RÉALITÉ APRÈS UN AVC

La vie après un AVC peut vous fournir les outils et le soutien pour :

- améliorer votre qualité de vie;
- réduire les risques de subir un autre AVC;
- participer à votre rétablissement;
- trouver l'aide nécessaire pour vous adapter à la nouvelle réalité après un AVC.

APPRENDRE À VIVRE AVEC UN AVC

Les huit séances hebdomadaires qui composent le programme *La vie après un AVC* abordent les sujets suivants :

- Approfondir vos connaissances sur l'AVC et ses incidences sur votre vie
- Comment vous adapter aux changements physiques et demeurer actif
- Comprendre l'importance d'une bonne alimentation pour vous rétablir et vivre avec des restrictions alimentaires
- Comment faire face aux problèmes de communication et de fonctions mentales
- Comprendre et gérer les émotions après un AVC
- Poursuivre vos activités et entretenir des relations importantes
- Apprendre comment vous pouvez réduire vos risques d'AVC
- Faire appel à vos connaissances pour poursuivre votre rétablissement et votre vie

Si vous essayez de vous adapter à la nouvelle réalité après un AVC, le programme *La vie après un AVC* est sans doute le programme qui vous convient.

Votre aidant naturel, un proche ou un ami devrait vous accompagner à l'atelier *La vie après un AVC*, car ce sera sans doute pour vous deux l'occasion d'obtenir des réponses à vos questions et d'exprimer quelques-unes de vos préoccupations. En apprenant et en travaillant ensemble, vous pouvez tous les deux faire face aux défis que pose l'AVC.

