CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

Brochure pour la clientèle ayant subi un accident vasculaire cérébral



Cette brochure contient des renseignements sur votre séjour à l'hôpital à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Juin 2018

Québec

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2018

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018

ISBN 978-2-550-82172-4 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-82173-1 (PDF)

La reproduction d'un extrait quelconque de ce feuillet, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Table des matières

À propos de l'unité 3
Partenaire de vos soins 6
Notre équipe 7
Le déroulement du séjour 9
Diagnostic, gravité et causes de l'AVC et plan de traitement médical 9
Conséquences de l'AVC 11
Durée du séjour 11
La planification du congé 12
Retour à domicile 13
Réadaptation 13
Retour à domicile compromis 15
Le jour du congé 15
Avant de quitter l'hôpital 16
Recommandations au congé 17
Ressources 20
NOTES 26

À propos de l'unité

Le personnel du 5e Ouest-Nord prodigue des soins à une clientèle variée composée principalement d'usagers ayant subi un AVC et d'autres ayant différents diagnostics.

Le 5e Ouest-Nord comporte des chambres à un, à deux et à quatre lits. Les chambres individuelles sont utilisées avant tout pour les usagers agités devant être isolés ou ceux porteurs d'une bactérie résistante, d'une bactérie contagieuse ou en attente d'un diagnostic à cet effet. Les visiteurs et les usagers doivent éviter de se rendre dans ces chambres à moins d'y être hospitalisés.

Remarque :

Pour éviter qu'un usager ayant subi un AVC demeure longtemps à l'urgence, nous avons aussi une civière temporaire, le lit 541-5. Si vous êtes admis au 541-5, vous serez transféré le plus rapidement possible dans un lit d'hôpital ailleurs sur l'unité.

Informations utiles pendant votre séjour

Les heures de visite sont de **14 h** à **20 h 30**, mais le proche aidant et la personne significative sont admis de 8 h à 20 h 30. À moins de situations exceptionnelles, les enfants de moins de 12 ans ne sont pas admis à l'hôpital.

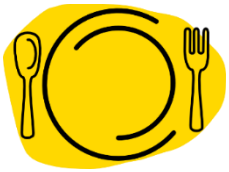
Les heures pour les différents examens et traitements à venir dans la journée sont indiquées par numéro de chambre sur un tableau prévu à cet effet au poste des infirmières.

Des téléphones sont disponibles au chevet de tous les usagers. Vous pouvez faire des appels en tout temps. Par contre, vous ne pouvez pas recevoir d'appel entre 22 h et 7 h pour favoriser le sommeil des usagers hospitalisés.



Vous pouvez joindre le personnel de l'unité en composant le **450 668-1010**, poste **23477**.

En général, les repas sont distribués à **8 h 15**, **11 h 45** et **17 h 15**.



Si vous souhaitez regarder la télévision, vous devez composer le **1 866 223-3686**. Vous pourrez alors louer l'appareil selon le nombre de jours désirés.



Pour votre confort, voici quelques effets personnels à apporter qui ne sont pas fournis par l'hôpital :

- pantoufles fermées ou chaussures de type sportives antidérapantes et robe de chambre;
- sous-vêtements;
- dentifrice, brosse à dents et rince-bouche;
- serviettes hygiéniques;
- papiers mouchoirs;
- nécessaire pour se raser;
- peigne ou brosse à cheveux;
- savon et shampooing;
- déodorant;
- étui à lunettes;











- dentier, prothèses dentaires et un contenant identifié pour les conserver;
- appareils auditifs, un contenant identifié pour les conserver et des piles de rechange;
- vêtements, manteau et chaussures adaptés à la saison, clés de maison et sac ou valise pour faciliter le transport de vos effets personnels (en prévision de votre congé).

Remarque :

Nous vous recommandons de ne pas garder d'objet de valeur, d'argent ou de bijoux avec vous. Il est préférable de les retourner chez vous.

Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

Partenaire de vos soins

Au CISSS de Laval, nous vous considérons, vos proches et vous, comme des partenaires de soins.

Vous pouvez participer à votre propre processus de guérison en suivant ces quelques conseils :

- Lavez-vous les mains régulièrement, particulièrement avant les repas. Cela vaut aussi pour vos proches. Cela permettra de diminuer le risque de transmission de bactéries qui peuvent vous rendre malade.
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour (avant et après chaque repas si vous avez de la dysphagie), selon les directives de l'équipe.
- Cherchez à réaliser toutes les activités que vous pouvez accomplir par vous-mêmes de façon sécuritaire. Cela envoie le bon signal au cerveau qui comprend que c'est une fonction qu'il doit préserver et réparer. Nous pourrons vous guider en ce sens.
- Si vous avez des symptômes qui empirent ou qui apparaissent pendant votre séjour, avisez-nous tout de suite pour que puissions vous examiner.
- Si vous êtes en mesure de le faire, marcher est une excellente façon de reprendre des forces!
- La fatigue est un symptôme fréquent après un AVC qui est amplifié par le manque de sommeil ou un sommeil avec réveils fréquents. Le cerveau utilise les périodes de sommeils pour récupérer et guérir. Essayez de vous reposer le plus possible tout en participant activement aux séances d'activités.

Tout ça peut être très exigeant pour vous, mais nous serons là pour vous soutenir pendant cette période.

Les tableaux blancs

Au 5e Ouest-Nord, vous trouverez un tableau blanc dans chaque chambre à l'exception des chambres à quatre lits. Il est là pour faciliter la communication avec l'équipe et entre les membres de l'équipe.

Il sert à indiquer les précautions à prendre pour vos transferts ou vos déplacements dans votre chambre et à inscrire vos objectifs de rétablissement que vous aurez discutés avec nous.

Il permet aussi aux membres de votre famille de vous laisser des mots d'encouragement ou de nous laisser des notes dans l'espace prévu à cet effet.

N'hésitez pas à nous demander plus d'information sur l'utilisation de ce tableau.

Notre équipe

Elle comprend tous les intervenants qui sont là pour vous soigner.

Au niveau médical, vous êtes suivi par un neurologue ou par un médecin de famille (qu'on appelle médecin de secteur). En général, tous les vendredis, un nouveau médecin s'occupe de vos soins médicaux pour la semaine à venir.

L'équipe de soins infirmiers est celle qui vous aide pour vos soins quotidiens. Elle comprend les personnes suivantes :

- ✓ **Les infirmières**

  Chefs de l'équipe composée de l'infirmière, l'infirmière auxiliaire et la préposée aux bénéficiaires. Elles suivent votre évolution, vous évaluent, ajustent le traitement, au besoin, en collaboration avec le médecin.

- ✓ **Les infirmières auxiliaires**

  Sont là pour vous prodiguer plusieurs soins comme vous fournir vos médicaments, faire vos pansements, etc.

- ✓ **Les préposés aux bénéficiaires**

  S'occupent de vous aider à vous laver, vous asseoir au fauteuil, vous rendre à la salle de bain, vous alimenter, etc.

- ✓ **L'assistante infirmière-chef**

  S'assure du bon fonctionnement quotidien de l'unité et gère les arrivées et les départs.

- ✓ **La chef d'unité**

  Gestionnaire qui assure le bon fonctionnement administratif et la gestion générale du personnel de l'unité.

- ✓ **L'infirmier de liaison en AVC**

  Assure le lien entre les membres de l'équipe, vous suit tout au long de votre séjour et aide à planifier votre congé.

- ✓ **L'agente administrative (commis)**

  Travaille avec l'assistante infirmière-chef pour planifier les rendez-vous et les examens, etc.

✓ Les techniciennes en diététique

S’assurent que vous receviez une alimentation adaptée à vos besoins et à vos préférences alimentaires.

Le choix des autres intervenants dépendra de votre état et de votre évolution.

✓ Les physiothérapeutes

Évaluent votre capacité à vous mobiliser (vous lever, marcher, propulser un fauteuil roulant, monter les escaliers, etc.) et commencent votre réadaptation. Leur intervention se poursuit jusqu’à votre congé de l’hôpital ou avant, selon le cas.

✓ Les ergothérapeutes

Évaluent votre capacité à faire vos tâches quotidiennes comme manger, vous laver, vous habiller, etc.

✓ Les orthophonistes

Évaluent votre capacité à avaler et à communiquer (parler, comprendre les autres, etc.).

✓ Les nutritionnistes

Évaluent votre alimentation en tenant compte de vos besoins, vos restrictions et votre capacité à avaler.

Plusieurs autres intervenants pourraient s’ajouter, comme les médecins spécialistes, les travailleurs sociaux, les psychologues, les neuropsychologues, etc.

À la Cité-de-la-Santé, nous recevons aussi beaucoup d’étudiants de toutes les disciplines. Leurs interventions sont réalisées sous la supervision de leur professeure ou d’un membre de notre équipe. N’hésitez pas à nous poser des questions si vous souhaitez connaître leur rôle.

Le déroulement du séjour

Pendant votre séjour à l'hôpital, avec votre participation et celle de vos proches, nous allons :

1. Déterminer votre diagnostic, la gravité et les causes de votre AVC et votre traitement médical;
2. Évaluer les conséquences de votre AVC sur votre capacité à effectuer vos tâches quotidiennes;
3. Déterminer le plan prévu à votre sortie de l'hôpital (orientation au congé).

UN AVC EST UN ÉVÉNEMENT MAJEUR QUE VOUS DEVEZ PRENDRE TRÈS AU SÉRIEUX MÊME SI VOS SÉQUELLES SONT MINIMES.

Diagnostic, gravité et causes de l'AVC et plan de traitement médical

En général, lorsque vous êtes admis au 5e Ouest-Nord, c'est parce qu'un diagnostic d'AVC a déjà été posé. Il peut aussi arriver que le diagnostic ne soit pas final et que d'autres examens soient nécessaires.

Tous les usagers ne présentent pas les mêmes symptômes lorsqu'ils font un AVC. En général, la gravité de l'AVC dépend de la gravité de vos symptômes. C'est le neurologue qui détermine la gravité de votre AVC.

Une fois le diagnostic posé, le médecin cherche à déterminer les causes physiques de l'AVC. Vous aurez donc à subir un ou plusieurs des examens suivants :

1. Des prises de sang;

2. Une ou plusieurs tomodensitométries (scan cérébral) pour confirmer le diagnostic d'AVC et suivre l'évolution de votre AVC;



3. Une imagerie par résonance magnétique ou IRM pour mieux voir les lésions au cerveau et préciser le diagnostic;

4. Des radiographies pour connaître l'état de vos poumons, si vous avez des fractures, etc.;



5. Un électrocardiogramme, un Holter ou un Cardiomémo pour savoir si un problème électrique au cœur peut avoir causé l'AVC;

6. Une échographie cardiaque pour savoir si un problème physique au cœur peut avoir causé l'AVC;



7. Un Doppler des carotides ou une angiographie par tomodensitométrie (angioscan) pour savoir si un problème dans les artères du cou ou du cerveau peut avoir causé l'AVC.



D'autres examens peuvent s'ajouter selon votre situation. Certains d'entre eux peuvent être faits après votre congé de l'hôpital.

Le médecin déterminera ensuite avec vous quel est le meilleur traitement pour votre AVC, selon la cause et votre évolution.

Conséquences de l'AVC

En plus du suivi médical, notre premier objectif est de déterminer les conséquences de l'AVC pour vous.

Pour ce faire, vous (ou l'un de vos proches) devrez répondre à un questionnaire portant sur votre niveau d'autonomie AVANT votre AVC : vos activités de la vie quotidienne (comme manger, vous laver, aller à la salle de bain, etc.) et celles de votre vie domestique (prendre vos médicaments, vous faire à manger, faire votre ménage, gérer vos finances, etc.).

Nous évaluerons ensuite comment votre AVC a affecté votre capacité à effectuer ces activités comme avant. Nous suivrons vos progrès et nous assurerons que votre état de santé se stabilise.

Durée du séjour

La durée de votre séjour à l'hôpital dépendra de plusieurs choses :

- la gravité de votre AVC,
- la vitesse à laquelle vous récupérez,
- l'accès à certains examens,
- votre stabilité médicale et
- le plan de congé.

Chaque personne et chaque AVC sont différents.

Le rétablissement spontané

Après un AVC, votre corps commence à réparer les parties endommagées de votre cerveau. Cela permet au cerveau de refaire de nouvelles connexions ou de réparer les connexions qu'il peut réparer. C'est ce qu'on appelle le « rétablissement spontané ». Pour que cette réparation soit optimale, le cerveau doit être bien stimulé.

C'est là que votre implication et celle de vos proches et des membres de l'équipe prend toute son importance!

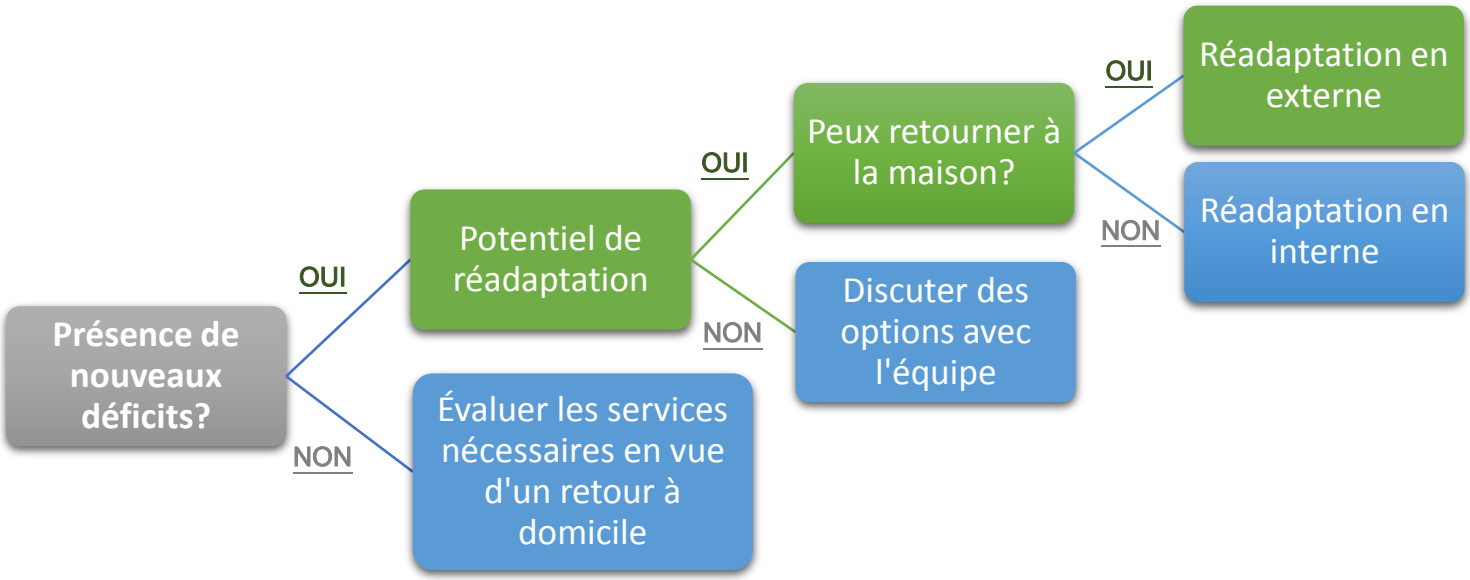
La planification du congé

Une fois les évaluations terminées (à moins que certaines soient faites en externe) et le plan de traitement déterminé, il faudra décider avec vous de l'orientation au congé.

Selon le contexte, vous pourriez :

- retourner directement à votre domicile avec ou sans services du CLSC;
- entreprendre une réadaptation à l'interne ou en externe;
- devoir rencontrer une intervenante sociale pour discuter des différentes options qui s'offrent à vous.

La figure suivante illustre les différentes options possibles :



Retour à domicile

Pour décider du retour à votre domicile, il faut savoir :

1. Si vous pouvez retourner à votre domicile en toute sécurité (selon votre état, votre risque de chute, etc.);
2. Si vous avez des gens autour de vous qui peuvent compenser pour vos déficits;
3. Si votre domicile est sécuritaire (possibilité de se déplacer avec une marchette, danger à utiliser les escaliers, etc.).

Le CLSC est souvent impliqué pour offrir des services à votre domicile et vous permettre de retourner chez vous de façon sécuritaire. Vous pourriez aussi vous déplacer directement au CLSC pour recevoir certains services. Si l'AVC n'a laissé que peu ou pas de symptômes et qu'il n'a pas changé votre capacité à réaliser vos activités quotidiennes (comme vous laver, manger, vous habiller), vous pourriez aller directement chez vous sans autres services.

Réadaptation

Si vous avez des déficits en raison de votre AVC, nous chercherons d'abord à déterminer votre « potentiel de réadaptation », c'est-à-dire votre capacité à vous améliorer avec la thérapie. Il faudra ensuite savoir si vous êtes un candidat ou non à un suivi en centre de réadaptation.

LA RÉADAPTATION EST UN PROCESSUS CONTINU QUI COMMENCE DÈS LES PREMIERS JOURS APRÈS L'AVC.

Il y a plusieurs critères pour déterminer votre capacité à être suivi dans un centre de réadaptation, dont les suivants :

1. Avoir des déficits qui vous empêchent de réaliser vos activités quotidiennes;
2. Être motivé à suivre un programme de réadaptation;
3. Avoir l'endurance pour suivre un programme de réadaptation, soit être capable de participer à au moins deux séances de 30 minutes d'activité par jour;
4. Présenter une amélioration pendant le séjour à l'hôpital.

Si vous êtes candidat à un suivi en centre de réadaptation, il faudra décider avec l'équipe interprofessionnelle si celle-ci aura lieu à l'interne (vous êtes hospitalisé dans un centre de réadaptation) ou en externe (vous retournez chez vous et vous vous rendez dans un centre de réadaptation pour recevoir vos traitements).

Si vous demeurez à Laval et que vous avez besoin de réadaptation, l'Hôpital juif de réadaptation vous accueillera à votre départ de l'hôpital.



Hôpital juif de réadaptation

3205, Place Alton-Goldbloom

Laval (Québec)

H7V 1R2

Téléphone : 450 688-9550

Si vous demeurez en dehors de Laval, l'infirmier de liaison discutera avec vous du lieu de votre réadaptation.

Retour à domicile compromis

Si vous n'êtes pas candidat à la réadaptation et qu'un retour à votre domicile s'avère précaire, une intervenante sociale s'impliquera pour évaluer les différentes options qui s'offrent à vous pour l'orientation au congé.

Le jour du congé



Peu importe le jour de votre congé, une personne identifiée de votre entourage devrait se rendre disponible pour venir vous chercher. Dans l'éventualité où aucun de vos proches n'est disponible, veuillez en aviser votre infirmière. Celle-ci fera le nécessaire pour qu'un service de taxi (ou de transport adapté, si vous êtes déjà inscrit) soit demandé pour vous.

Notez que les frais associés à ce transport seront sous votre responsabilité ou celle de votre famille (ou couverts par votre numéro de transport adapté si vous êtes déjà inscrit).

Si votre état de santé le permet, il se peut qu'on vous demande de libérer la chambre quelques heures avant que votre congé ne soit signé. Dans une telle situation, vous serez dirigé vers un fauteuil de départ sur l'unité de soins. Notez que tous les soins et les services requis par votre état de santé vous seront dispensés à cet endroit.

LE CISSS DE LAVAL EST SOUCIEUX DE POUVOIR OFFRIR DES SOINS ET DES SERVICES DE SANTÉ ADAPTÉS AUX BESOINS DE TOUS LES USAGERS. À CE TITRE, NOUS FAISONS APPEL À VOTRE COMPRÉHENSION AFIN DE PERMETTRE À UN AUTRE USAGER D'OBTENIR UNE CHAMBRE DANS LES PLUS BREFS DÉLAIS.

Avant de quitter l'hôpital



Assurez-vous d'avoir :

- tous vos effets personnels et articles de toilette;
- tous les objets de valeur déposés dans le coffret de sûreté de l'hôpital;
- votre carte d'hôpital et votre carte d'assurance maladie;
- vos ordonnances de départ et tous les renseignements pour la prise de vos médicaments;
- l'information concernant les activités que vous pouvez pratiquer et les restrictions que vous devez respecter (voir ci-dessous);
- la liste des rendez-vous déjà planifiés et ceux à prendre.

Recommandations au congé

Vous êtes maintenant prêt à retourner chez vous. Les recommandations suivantes permettront de diminuer votre risque de subir un nouvel AVC, de faciliter votre suivi en externe et de favoriser votre rétablissement :

Alimentation

- ☐ Assurez-vous de bien suivre votre diète diabétique et de respecter vos prescriptions de médicaments pour le diabète.

- ☐ Intégrez une diète de type méditerranéenne à votre alimentation.
  Une nutritionniste peut vous guider à cet effet. Parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé.

- ☐ Suivez les recommandations d'Éduc'alcool pour la consommation d'alcool, soit maximum 1 à 2 verres d'alcool par jour, maximum 5 jours par semaine.

Reprise des activités et gestion du stress

- ☐ Reprenez graduellement vos activités à votre domicile. Il faut éviter de passer vos journées assis.
  Intégrez une activité physique régulière à votre routine.
  Au cours du premier mois après l'AVC, pratiquez une activité d'intensité légère à modérée (pas d'essoufflement).
  Par la suite, vous pouvez augmenter graduellement votre niveau d'intensité modérée à élevée, selon les directives de votre médecin.

- ☐ Diminuez vos sources de stress, car celles-ci peuvent contribuer à augmenter votre risque d'AVC. L'organisme Cible Santé peut vous aider à ce sujet (voir la section Ressources).

Tabagisme

- ☐ Cessez de fumer. La cigarette est un facteur majeur d'AVC. Vous pouvez faire appel à notre Centre d'abandon du tabagisme si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer (voir la section Ressources).

Conduite d'un véhicule

☐ Un mois après votre AVC, vous pourrez recommencer à conduire.

☐ Si votre neurologue l'autorise lors du rendez-vous de suivi, vous pourrez recommencer à conduire.

☐ Vous devrez subir une évaluation de votre conduite avant de recommencer à conduire.
Vous recevrez un appel de suivi à cet effet d'ici quelques semaines.

☐ Vous ne pouvez plus conduire.
Parlez à votre médecin ou à votre infirmière pour savoir quelles sont vos alternatives.

Voyages

☐ En général, un délai de trois mois est recommandé ou exigé avant de reprendre l'avion et certaines compagnies d'assurances exigent des délais plus longs.
Parlez-en à votre neurologue pour savoir quand vous pouvez reprendre l'avion.
Ce dernier pourra vous fournir une note médicale à cet effet.

Éléments à surveiller à domicile

☐ Suivez votre tension artérielle.
Prenez votre tension tous les jours en vous levant et une autre fois dans la journée (en alternant matin, midi, soir).
Inscrivez le résultat dans un carnet et montrez-le à votre médecin de famille lors de votre rendez-vous de suivi.
Lorsque votre tension artérielle sera bien contrôlée, vous pourrez la vérifier seulement au besoin.

☐ L'apnée du sommeil peut augmenter votre risque d'AVC. Consultez votre médecin si vous avez les symptômes suivants :

- fatigue importante dans la journée qui est présente dès le réveil;
- somnolence et endormissements fréquents et incontrôlés;
- ronflements importants;
- maux de tête au réveil;
- irritabilité;
- troubles de la mémoire;
- sensation d'étouffer ou de suffoquer la nuit.

Suivis médicaux et autres rendez-vous

☐ Prévoyez un rendez-vous avec votre médecin de famille dans les deux à trois semaines suivant votre congé de l'hôpital.
Cela permet de l'informer que vous avez subi un AVC et d'avoir un suivi médical rapproché.

☐ Vous avez été dirigé vers le programme Cible Santé qui porte sur les saines habitudes de vie.
Un intervenant de ce programme communiquera avec vous pour prendre rendez-vous.

☐ Vous avez été dirigé vers le programme de réadaptation en externe.
Un intervenant communiquera avec vous pour prendre rendez-vous. Selon la région et le moment de l'année, cela peut prendre jusqu'à quatre semaines.

Ressources

1. **AIISPQ – Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec** (https://www.aiispq.org/) :

   Pour des services de soins de pieds au privé.

   Tél. : 514 344-7212 ou sans frais au 1 800 771-9664

2. **ALPA – Association lavalloise des personnes aidantes** (http://www.aldpa.org/) :

   Pour du répit à domicile, du soutien psychosocial individuel ou en groupe, des activités sociales, de la documentation, des formations et des conférences, […] de l'écoute et de l'aide.

   Tél. : 450 686-2572

3. **Association des popotes roulantes de Laval** (https://www.popotesroulantes.org/) :

   Livraison à domicile de repas chaud pour les aînés ou personnes en perte d'autonomie.

   Tél. : 450 627-2530, poste 64 922, option 1

4. **AVC-aphasie Laval** (http://www.avcaphasielaval.ca/) :

   Un lieu de socialisation, offrant des activités et des services stimulants aux personnes ayant subi un AVC, aux personnes aphasiques ainsi qu'à leurs proches. Il vise à favoriser la réintégration dans la communauté.

   Tél. : 450 937-3666

5. **Centre d'abandon du tabagisme (CAT)** (http://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/dependances/tabagisme/) :

   Pour des consultations individuelles et des ateliers en groupe pour cesser de fumer.

   Tél. : 450 978-8300 (option 1), poste 13169

6. **Centre de bénévolat et Moisson Laval** (http://benevolatlaval.qc.ca/) :

   Pour différents services dont le transport bénévole pour les rendez-vous médicaux.

   Tél. : 450 681-6164

7. **Cible Santé** :

   Pour des sessions de formation et un suivi avec une nutritionniste, une infirmière ou une kinésiologue pour vous aider à adopter de saines habitudes de vie.

   Votre infirmier clinicien en AVC, votre médecin, votre nutritionniste ou tout autre professionnel de la santé peut vous inscrire.

   Un intervenant de Cible Santé communiquera ensuite avec vous.

8. **Coopérative de soutien à domicile de Laval** (http://www.cooplaval.com/) :

   Pour des services d'entretien ménager, d'entretien des vêtements et de la literie, de préparation des repas, de répit et d'assistance personnelle à domicile.

   Tél. : 450 972-1313

9. **Éduc'alcool**
   (http://educalcool.qc.ca/) :

   Regroupe différentes institutions qui, mettent sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation de l'alcool et agir sur les contextes de consommation.

   Tél. : 514 875-7454 ou sans frais au 1 888 ALCOOL1

10. **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**
    (http://www.coeuretavc.ca/) :

    Organisme à but non lucratif qui se consacre à la défense des droits, à l'éducation et au financement de la recherche sur les maladies du cœur et l'AVC au Canada.

    Tél. : Sans frais au 1 888 473-4636

11. **Groupe de soutien aux proches aidants**
    (http://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/ateliers-et-groupes-de-soutien/aines-groupe-de-soutien-aux-proches-aidants/) :

    Programme de soutien aux proches aidants de 12 semaines, à raison d'une séance de deux heures par semaine, visant à soutenir la personne dans son rôle de proche aidant.

    Tél. : 450 978-2121, poste 2153

12. **Guide de parcours et de soutien du proche aidant**
    (http://gpsprocheaidant.ca/) :

    Guide pratico-pratique, simple à consulter, pour faciliter l'accompagnement d'un proche.

    Tél. : Ligne info-aidant 1 855 8LAPPUI (1 855 852-7784)

13. **Ordre des ergothérapeutes du Québec**
(http://www.oeq.org/) :

Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver des services d'ergothérapie au privé (par exemple, en vue de la reprise de la conduite automobile).

Tél. : 514 844-5778 ou sans frais au 1 800 265-5778

14. **Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec**
(http://www.ooaq.qc.ca/) :

Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver des services d'orthophonie au privé (par exemple, pour un suivi de vos problèmes d'aphasie, de dysarthrie ou de déglutition).

Tél. : 514 282-9123 ou sans frais au 1 888 232-9123

15. **Ordre des psychologues du Québec**
(https://www.ordrepsy.qc.ca/) :

Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver les services d'une psychologue, d'une neuropsychologue ou d'une psychothérapeute au privé.

Tél. : 514 738-1223 ou sans frais au 1 800 561-1223

16. **Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux**
(https://otstcfq.org/) :

Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver les services d'une travailleuse sociale ou d'un thérapeute conjugal au privé.

Tél. : 514 731-3925 ou sans frais au 1 888 731-9420

17. **Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** (https://oppq.qc.ca/) :

    Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver des services de physiothérapie au privé.

    Tél. : 514 351-2770 ou 1 800 361-2001

18. **Ordre professionnel des diététistes du Québec** (https://opdq.org/) :

    Site officiel de l'Ordre où vous pouvez trouver les services d'une nutritionniste au privé.

    Tél. : 514 393-3733 ou sans frais au 1 888 393-8528

19. **Partenariat canadien pour le rétablissement de l'AVC** (https://www.strokengine.ca/) :

    Site de référence sur l'AVC au Canada. Vous y trouverez beaucoup de renseignements sur l'AVC.

20. **Passeport Santé** (https://www.passeportsante.net/) :

    Site d'information sur la santé. Excellente référence pour tout ce qui touche la santé.

21. **Prestations fédérales pour les proches aidants** (https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/proches-aidants-adultes.html) :

    Pour obtenir jusqu'à 15 semaines d'aide financière pour fournir des soins ou du soutien à un adulte gravement malade ou blessé.

22. **Transport adapté de Laval**
(http://www.stl.laval.qc.ca/fr/transport-adapte/bienvenue-a-bord/) :

Service de transport (gratuit pour les 65 ans et plus) pour tout type de déplacement (pas seulement pour les rendez-vous médicaux) lorsque vous avez des incapacités permanentes qui limitent vos déplacements.

Tél. : 450 688-6520

NOTES :

Apprenez à reconnaître les signes rapidement.



Hôpital Cité-de-la-Santé
1755, boulevard René-Laennec
Laval (Québec) H7M 3L9

Le personnel du 5e Ouest-Nord

Vous pouvez nous rejoindre
en composant le :
450 668-1010, poste **23477**.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval
Québec