

# Vivre au quotidien après un AVC

**Le site du Docteur Sélim NASSIF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s.nassif](http://www.docvadis.fr/s.nassif)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**L'accident vasculaire cérébral peut avoir des conséquences très variées selon son importance et la zone du cerveau dans laquelle il a eu lieu. Dans les mois qui suivent, l'objectif est de retrouver, dans la mesure du possible, la vie d'avant. Des aménagements sont parfois nécessaires.**

## **J'ai besoin de rééducation, comment cela va-t-il se passer ?**

La rééducation a pour objectif de récupérer au mieux : capacité à marcher, à prendre des objets, à parler... Elle doit être démarrée le plus rapidement possible. Sa durée dépend de l'importance de l'AVC et de votre capacité à récupérer. Elle peut durer de quelques semaines à plusieurs années.

## **Qui va s'occuper de ma rééducation ?**

La rééducation fait appel à différents intervenants selon la fonction touchée :

- Le médecin rééducateur définit et suit le programme de rééducation, en collaboration avec les autres médecins.
- Le kinésithérapeute vous fait faire des exercices physiques précis

destinés à faire travailler tel ou tel muscle.

- L'ergothérapeute vous réadapte à la vie quotidienne : activités manuelles, jeux, gestes, capacité à écrire, à mémoriser...
- L'orthophoniste vous aide à communiquer par le geste, l'écriture et la parole.

## **Je vais devoir faire réaménager ma maison. Y a-t-il des consignes particulières?**

Si vous avez des difficultés à marcher ou à rester debout :

- Pensez à faire poser des barres d'appui pour vous aider à sortir de la baignoire ou de votre lit et à vous relever de la cuvette des W.-C.
- Faites installer des mains courantes ou un point d'appui (une simple poignée peut suffire) aux endroits où il y a des marches.
- Prenez votre douche assis sur une chaise en plastique.
- Faites enlever les tapis qui pourraient vous faire trébucher.
- Faites disposer les meubles de manière à ce qu'ils ne vous gênent pas, mais qu'ils puissent au contraire vous servir de points d'appui.

Si vous êtes en fauteuil roulant :

- Faites ôter les portes et pousser les meubles qui pourraient gêner votre passage.
- Faites en sorte que votre lit se situe à la même hauteur que votre siège. Faites-le surélever si nécessaire.
- Pensez à faire descendre les objets usuels des placards hauts pour qu'ils soient à portée de vos mains.

## **On me recommande de voir un psychologue. Pourquoi ?**

L'AVC est un événement parfois difficile, tant pour le patient que pour son entourage.

Le psychologue est là pour écouter, conseiller, rassurer.

## **Vais-je pouvoir rapidement reprendre mon travail ?**

Le travail est une source de fatigue et de stress. La reprise de votre activité professionnelle ne peut donc s'envisager qu'une fois complètement remis de votre AVC, tant sur le plan physique que psychologique.

Si votre travail nécessite des efforts physiques ou est une source importante de stress, il est possible de demander au médecin du travail une adaptation de votre poste de travail, un aménagement du temps de travail, une mutation dans un autre secteur de l'entreprise...

## **Les séquelles m'empêchent de reprendre tout travail. Suis-je considéré invalide ?**

Si vous avez moins de 60 ans et que votre capacité de travail est réduite de 2/3, vous pouvez être considéré invalide. Il existe différentes catégories d'invalidité, permettant de travailler à temps partiel ou d'être pensionné. Les différentes possibilités vous seront proposées par le médecin du travail, selon votre état de santé et votre aptitude à travailler.

Après un AVC, le retour à la vie normale peut être long. Votre vie comme votre logement doivent être réaménagés. La reprise du travail n'est pas toujours possible. Elle exige l'accord de votre médecin et celle du médecin du travail.

S'il ne vous est pas possible de réoccuper pleinement votre poste, des aides existent. Renseignez-vous auprès de votre caisse de Sécurité sociale ou de votre médecin du travail.