

Important

La crise cardiaque, l'arrêt cardiaque et l'AVC sont des urgences nécessitant des soins médicaux immédiats.

Composez le 9-1-1 si vous ou une personne de votre entourage en présentez les **signes**.

Une séance en personne peut être nécessaire selon les besoins. Discutez-en avec votre dispensateur de soins de santé.

Continuez de respecter les mesures de santé publique et la distanciation physique.

Renseignements supplémentaires :

Détails sur les soins virtuels :

[« Trousse d'outils pour la mise en œuvre des soins de santé virtuels 2020 »](#)

[Site Web sur les pratiques optimales en matière de soins de l'AVC au Canada](#)

Définition : que sont les soins virtuels?

Il s'agit d'une séance de soins de santé entre un dispensateur de soins et une personne aux prises avec un problème de santé, depuis des endroits différents, comme le domicile ou une clinique, et au moyen de la technologie (par téléphone ou ordinateur, avec vidéo ou non).

But

L'aide-mémoire vous fournit, ainsi qu'à votre famille et vos proches aidants, des conseils pour optimiser vos rencontres virtuelles avec un dispensateur de soins de santé. Les personnes vivant avec un trouble cardiaque, l'AVC ou un déficit cognitif d'origine vasculaire ont de plus en plus recours à ces séances. Utilisez cet outil pour votre évaluation initiale, vos suivis et vos séances de réadaptation.

Conseils pour se préparer à une séance de soins de santé virtuels

- Discutez de vos droits, de la protection de votre vie privée et de la confidentialité avec votre dispensateur de soins de santé.
- Évaluez votre capacité à participer à une séance de soins de santé virtuels (p. ex., capacités physiques, aptitudes techniques, troubles de communication, barrières linguistiques et capacité cognitive).
- Demandez à votre dispensateur de soins de vous indiquer l'espace dont vous aurez besoin pour la séance.
- Planifiez l'espace pour assurer la protection de votre vie privée, la confidentialité, un bon éclairage, un minimum de bruit et de distractions (p. ex., télévision, animaux). Dégagez l'espace pour vous déplacer en toute sécurité pendant l'examen ou la réadaptation (déplacez un tapis ou les fils d'appareils électroniques, sur lesquels vous pourriez trébucher).
- Gardez vos lunettes, appareils auditifs, dispositifs de communication ou appareils d'aide à la mobilité à portée de main.
- Demandez à quelqu'un de participer si possible (p. ex., parent, proche aidant, ami) en respectant la distanciation physique et les mesures sanitaires (p. ex., lavage des mains fréquent).
- Ayez votre carte d'assurance-maladie, la liste de vos médicaments actuels, les coordonnées de votre pharmacie ainsi que vos résultats de santé récents (p. ex., mesure de la pression artérielle et taux de glucose) à portée de main.
- Préparez une liste de questions et le nécessaire pour prendre des notes.
- Renseignez-vous sur les ressources en ligne et les applications fiables utiles pour votre rétablissement et vos activités quotidiennes.
- Prévoyez un transport pour vous rendre à un rendez-vous en personne, au besoin. Renseignez-vous sur les protocoles de la clinique pour un accès sécuritaire aux soins.

Conseils technologiques pour la séance de soins virtuels

- Lors de la prise de rendez-vous, demandez quel programme ou application seront utilisés et téléchargez-les.
- Demandez s'il y a une personne que vous pouvez contacter pour du soutien technique, au besoin.
- Vérifiez comment contacter votre dispensateur de soins s'il faut annuler ou reporter la séance ou si la connexion est interrompue.
- Demandez de faire un test d'appel (si possible) pour vous assurer que le microphone, les haut-parleurs et la vidéo fonctionnent.
- Assurez-vous que votre appareil est chargé et que vous avez accès à une connexion Internet fiable.
- Portez attention au champ de la caméra pour que le dispensateur de soins de santé voit bien.



Conseils pour une séance réussie de soins ambulatoires virtuels (p. ex., clinique de prévention de l'AVC ou d'insuffisance cardiaque)

Avant :

- Vérifiez si d'autres personnes veulent ou doivent participer, et s'ils le peuvent (p. ex., parents, médecin, infirmier).
- Demandez si des analyses sanguines, des imageries ou des tests doivent être faits (où, quand et comment).
- Prenez un rendez-vous pour éviter d'attendre dans un lieu public. Respectez les mesures de sécurité, comme la distanciation et le lavage des mains.
- Demandez à votre dispensateur de soins de santé si vous aurez besoin d'équipement (tensiomètre ou, pour un examen neurologique, cure-dents et glaçon, etc.).

Pendant :

- Participez selon vos capacités.
- Faites savoir si vous ne vous sentez pas bien, en sécurité ou à l'aise, ou si vous avez toute autre inquiétude par rapport à la séance. Vous pouvez mettre fin à la séance en tout temps.
- Assurez-vous de bien comprendre les instructions et les changements de médication. N'hésitez pas à répéter ce que votre dispensateur de soins vous dit, afin de vous assurer d'avoir bien compris.
- Parlez de vos changements d'humeur, de votre niveau d'énergie, de votre fatigue ou de vos habitudes de sommeil avec votre dispensateur de soins.
- Notez les rendez-vous de suivi, les recommandations ainsi que les tests et leur déroulement (en ligne ou en personne).
- Demandez une séance de suivi pour vous aider à gérer vos soins, au besoin.

Renseignements supplémentaires :

[Communauté de survivants](#) et [communauté d'aidants naturels](#) pour du soutien virtuel par les pairs

[Site Web de Cœur + AVC](#) pour d'autres informations



Pour une séance réussie de téléadaptation

Avant :

- Évaluez votre capacité à participer en toute sécurité à une séance de téléadaptation (p. ex., capacités physiques et cognitives).
- Planifiez l'espace pour participer de manière sécuritaire à la séance de téléadaptation.
- Renseignez-vous sur l'évaluation, les exercices qui seront faits, l'espace nécessaire et la durée de la séance.
- Informez-vous de l'équipement dont vous aurez besoin et de la manière de vous le procurer. Assurez-vous d'avoir cet équipement pour la séance.
- Demandez à quelqu'un (p. ex., parent ou proche aidant) d'assister à la séance avec vous afin d'aider avec l'évaluation et le traitement, d'assurer votre sécurité, d'aider à soutenir votre membre touché et de prendre des notes.
- Notez vos progrès et les changements (bons et mauvais) observés dans votre rétablissement entre les séances.

Pendant :

Si vous ne vous sentez pas bien ou en sécurité ou si vous présentez des symptômes nouveaux ou aggravés (p. ex., souffle court, faiblesse, vertiges) pendant la séance, mentionnez-le immédiatement à votre dispensateur de soins. Arrêtez les exercices, asseyez-vous et demandez conseil. Vous devrez peut-être aller à l'hôpital ou voir un professionnel de la santé.

- Portez des vêtements confortables et des chaussures antidérapantes si vous faites des exercices.
- Approchez une chaise ou une table pour vous y appuyer.
- Faites part de vos questions et inquiétudes concernant votre rétablissement, vos activités quotidiennes et vos traitements. Informez-vous sur la manière de suivre vos progrès. N'hésitez pas à répéter ce que votre dispensateur de soins vous dit, afin de vous assurer d'avoir bien compris.
- Parlez de vos changements d'humeur, de votre niveau d'énergie, de votre fatigue ou de vos habitudes de sommeil avec votre dispensateur de soins.
- Notez les rendez-vous de suivi, les recommandations ainsi que les tests et leur déroulement (en ligne ou en personne).
- Demandez et notez comment contacter les membres de l'équipe de réadaptation ou des équipes de soutien communautaire.