

Encadré 2 : Liste de vérification de l'éducation et de l'autogestion de la maladie**Sujets d'éducation**

- La prévention secondaire de l'AVC
- La gestion des médicaments
- La gestion des facteurs de risque (y compris l'observance de la pharmacothérapie)
- Le but et l'importance de l'exercice et de l'information sur les programmes d'exercice communautaires
- Les techniques de gestion des symptômes et du stress
- Les stratégies relatives à la fatigue, à la gestion du sommeil et à l'économie d'énergie
- Les stratégies en matière de nutrition et d'alimentation saine
- L'adaptation aux changements physiques
- L'adaptation aux émotions comme la peur, la colère et la dépression
- L'adaptation aux changements cognitifs et mnésiques
- L'adaptation aux déficits de perception
- La résolution de problèmes et la prise de décisions en matière de santé
- Les relations, l'intimité et la sexualité
- La participation communautaire et la reprise d'activités plaisantes
- Les loisirs et la participation sociale
- Le soutien offert dans la communauté, comme le logement et les options de milieu d'aide à la vie autonome
- La réglementation et la réadaptation en matière de conduite automobile et les services de transport communautaires
- Les considérations et stratégies liées au retour au travail
- Les ressources financières
- Les options de la planification préalable des soins, des soins palliatifs et des soins en fin de vie
- Les options de soins de relève
- Le soutien par les pairs

Sujets de perfectionnement des compétences et d'autogestion de la maladie

- L'éducation en matière d'autogestion de la maladie pour favoriser l'autonomie, la confiance en soi, les compétences et une saine gestion de la santé
- Les techniques de soins personnels (p. ex., les techniques d'alimentation et de bain)
- Les stratégies de communication et la communication de soutien
- Les techniques de transfert, de levage et de repositionnement sécuritaires (p. ex., le transfert d'un lit à un fauteuil et le positionnement d'un membre hémiparétique)
- La préparation des aliments et l'adaptation à la dysphagie
- Les stratégies cognitives telles que les techniques de résolution de problèmes
- Les techniques de gestion du stress (p. ex., l'exercice, la pleine conscience et la méditation)
- L'accès aux services et aux ressources communautaires
- La navigation continue dans le système de santé
- La sensibilisation à l'importance des autosoins et à l'épuisement professionnel des aidants