SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Survivor Toolkits
ÉDITION FRANÇAISE



1 GUIDE RAPIDE DES PRESTATIONS D'INVALIDITÉ 2026

ÉDITION FÉDÉRALE DES ÉTATS-UNIS POUR LES SURVIVANTS D'AVC

CONNAISSEZ VOS DROITS • ACCÉDEZ AU SOUTIEN • BÂTISSEZ UN AVENIR PLUS FORT

INFORMATION
SOUTIEN
AVENIRS PLUS FORTS

1 QUI PEUT ÊTRE ADMISSIBLE ?

DIFFÉRENTS PROGRAMMES S'APPLIQUENT À DIFFÉRENTES SITUATIONS. VOUS POUVEZ ÊTRE ADMISSIBLE À UN OU PLUSIEURS.

SSDI
Assurance invalidité de la Sécurité sociale

Pour les travailleurs ayant un historique de travail admissible et une condition invalidante.

SSI
Revenu de sécurité supplémentaire

Pour les personnes ayant un revenu et des ressources limités qui sont handicapées, aveugles ou âgées de 65 ans +.

INVALIDITÉ VA / TDIU

Pour les vétérans admissibles ayant des invalidités. Le TDIU peut fournir des prestations au taux de 100 %.

INVALIDITÉ FERS

Pour les employés fédéraux admissibles qui ne peuvent plus travailler en raison d'une condition médicale.

FECA / OWCP

Pour les employés fédéraux ayant des blessures ou maladies liées au travail (y compris un AVC).

STD / LTD DE L'EMPLOYEUR

Prestations d'invalidité de courte ou longue durée par le biais du régime d'assurance de votre employeur.

PROGRAMMES D'ÉTAT

Programmes supplémentaires et prestations éventuellement disponibles selon votre état.

2 LES PRESTATIONS PEUVENT-ELLES SE CUMULER ?

OUI. PLUSIEURS PROGRAMMES PEUVENT ÊTRE REÇUS ENSEMBLE, MAIS CERTAINS PEUVENT EN AFFECTER D'AUTRES.

- 🟢 = **Généralement compatible**
  Peuvent habituellement être reçus en même temps.
- 🟡 = **Possible, mais le paiement peut changer**
  Une prestation peut réduire ou affecter le montant d'une autre.
- 🔴 = **Généralement pas ensemble / peut nécessiter un choix**
  Ne peuvent généralement pas être reçus en même temps ou vous devrez peut-être en choisir un.

3 COMBINAISONS COURANTES

VOICI DES COMBINAISONS FRÉQUENTES POUR LES SURVIVANTS D'AVC.

🟢 SSDI + Invalidité VA	Généralement oui.
🟡 SSDI + SSI	Possible, mais le SSI peut être réduit.
🟡 SSI + Invalidité VA	Possible, mais le SSI peut être réduit.
🟢 SSDI + LTD privée	Habituellement oui, mais la police d'assurance peut compenser ses propres paiements.
🟡 SSDI + Indemnisation des accidents du travail	Attention ; la règle des 80 % peut s'appliquer.
🟡 SSDI + invalidité FERS	Attention ; les prestations FERS peuvent être réduites.
🔴 Invalidité FERS + FECA	Utilisez généralement un seul.
🔴 Pension VA + Invalidité VA	Non versés ensemble.

4 CHIFFRES CLÉS 2026

MONTANTS FÉDÉRAUX IMPORTANTS POUR LA PLANIFICATION (É.-U.).

SSI personne seule **994 $** par mois	SSI couple **1 491 $** par mois	Ressources SSI **2 000 $ / 3 000 $** personne seule / couple
SGA non-voyant **1 690 $** par mois	SGA aveugle **2 830 $** par mois	Période d'essai de travail **1 210 $** par mois

5 AVANT DE FAIRE UNE DEMANDE

SUIVEZ CES ÉTAPES POUR RENFORCER VOTRE DOSSIER.

1. **Dressez la liste de toutes les prestations.** Identifiez tout ce que vous recevez ou prévoyez de demander.
2. **Rassemblez les preuves médicales.** Incluez les dossiers, résultats d'examens, historique de traitement et déclarations des fournisseurs de soins.
3. **Suivez l'impact sur le fonctionnement.** Documentez comment votre condition affecte vos activités quotidiennes, votre travail et votre autonomie.
4. **Renseignez-vous sur les compensations.** Découvrez comment une prestation peut en affecter une autre avant de demander.
5. **Conservez des copies de chaque lettre.** Gardez une trace de toutes les demandes, décisions et correspondances.

À des fins éducatives uniquement.
Vérifiez les règles actuelles auprès de l'organisme responsable.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Survivor Toolkits
ÉDITION FRANÇAISE

2 RESSOURCES SOUS-UTILISÉES APRÈS UN AVC 2026

ÉDITION DES ÉTATS-UNIS

UNE AIDE SOUVENT MÉCONNUE. DES SOLUTIONS RÉELLES.
UN AVENIR PLUS FORT.



Le chèque d'invalidité n'est qu'une partie du rétablissement.
De nombreux survivants d'AVC peuvent aussi avoir droit à des services, des soutiens, des aménagements et des ressources communautaires.

1 DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN

DES ÉVALUATIONS SPÉCIALISÉES PEUVENT OUVRIR L'ACCÈS À DAVANTAGE DE SOUTIENS.

Ergothérapie, physiothérapie, orthophonie
Demandez une réévaluation pour identifier de nouveaux besoins et objectifs.

Neuropsychologie
Évaluation de la mémoire, de l'attention, de l'humeur et des fonctions cognitives.

Neuro-ophtalmologie / réadaptation de la basse vision
Évaluation et traitement des troubles de la vision après un AVC.

Fatigue et sommeil
Évaluation des troubles de la fatigue et du sommeil liés à l'AVC et prise en charge.

Douleur et incontinence
Évaluation et traitement de la douleur persistante, des troubles de la vessie ou de l'intestin.

Rééducation à la conduite
Évaluation des capacités pour reprendre la conduite en toute sécurité.

2 DEMANDEZ À VOTRE ASSURANCE

VOTRE PLAN DE SANTÉ PEUT OFFRIR PLUS QUE VOUS NE LE PENSEZ.

Gestion de cas
Un gestionnaire de cas peut vous aider à coordonner vos soins et vos avantages.

Autorisations pour thérapies supplémentaires
Demandez plus de séances de thérapie si nécessaire.

Soins de santé à domicile
Soins infirmiers, physiothérapie ou aide à domicile.

Équipement médical durable (EMD)
Déambulateurs, fauteuils roulants, équipements de communication et plus encore.

Transport médical
Renseignez-vous sur les avantages de transport vers les rendez-vous et les options de couverture.

3 DEMANDEZ AUX AGENCES LOCALES / DE L'ÉTAT

DES PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES PEUVENT OFFRIR UN SOUTIEN ESSENTIEL.

Services de transport adapté
Transport accessible pour les rendez-vous médicaux et la vie quotidienne.

Réadaptation professionnelle
Formation, orientation de carrière et aide au retour à l'emploi.

Services pour personnes aveugles ou malvoyantes
Formation, appareils et soutien indépendant pour les personnes ayant des troubles de la vision.

Renonciations Medicaid ou aide à domicile
Soutien à domicile et services de longue durée pour les personnes éligibles.

Aménagements du logement
Rampes, modifications de salle de bain et autres adaptations pour plus d'accessibilité.

Aide alimentaire ou nutritionnelle
Programmes d'alimentation abordables, livraison de repas ou soutien nutritionnel.

4 DEMANDEZ À VOTRE EMPLOYEUR

VOUS POUVEZ AVOIR DROIT À DES SOUTIENS ET DES PROTECTIONS AU TRAVAIL.

Aménagements en vertu de l'ADA
Demandez des aménagements raisonnables pour vos besoins liés au handicap.

Horaire modifié
Horaires flexibles ou réduction du temps de travail pendant la récupération.

Télétravail
Travailler à domicile si possible pour soutenir votre santé et votre niveau d'énergie.

Pauses supplémentaires
Pauses additionnelles pour les rendez-vous médicaux, la fatigue ou les besoins liés au handicap.

Équipement ou technologie adaptés
Outils et technologies adaptés pour vous aider à travailler de façon sécuritaire et productive.

5 LES OCCASIONS LES PLUS SOUVENT MANQUÉES

DE NOMBREUX SURVIVANTS NE RÉALISENT PAS QUE CES RESSOURCES EXISTENT.

Réadaptation pour la basse vision
Une formation spécialisée peut améliorer grandement l'indépendance au quotidien.

Évaluation de la sécurité à domicile
Une évaluation professionnelle peut prévenir les chutes et rendre la vie quotidienne plus facile.

Technologies d'assistance
Des appareils et applications peuvent améliorer la communication, la mobilité, la mémoire et les tâches quotidiennes.

Réadaptation professionnelle de l'État
De nombreux survivants peuvent bénéficier d'une aide pour reprendre le travail ou trouver de nouvelles opportunités.

Soutien aux aidants naturels
Des services de relève temporaires offrent un répit bien mérité et soutiennent le rétablissement de tous.

6 PROCHAINES ÉTAPES

PASSEZ À L'ACTION POUR OBTENIR LES SOUTIENS QUE VOUS MÉRITEZ.

1. **Dressez la liste de tous les obstacles auxquels vous faites face et de ce dont vous pourriez avoir besoin.**
2. **Faites une demande écrite.**
   Envoyez des demandes écrites à votre médecin, assureur, employeur ou agence locale.
3. **Conservez des copies de toutes les approbations et de tous les refus.**
   Gardez une trace de vos lettres, courriels et notes.
4. **Assurez un suivi régulier.**
   Vérifiez l'état de vos demandes et n'hésitez pas à relancer.
5. **Créez un dossier de ressources.**
   Regroupez tous vos contacts, documents et informations au même endroit (papier ou numérique).

À des fins éducatives uniquement.
Vérifiez les règles actuelles auprès des organismes responsables.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Trousse Survivant
ÉDITION FRANÇAISE

3 MON CENTRE DE COMMANDE DE RÉTABLISSEMENT 2026

PLANIFICATEURS ET FEUILLES DE TRAVAIL

PLANIFIEZ. SUIVEZ. RESTEZ ORGANISÉ(E). REPRENEZ VOTRE DEMAIN EN MAIN.



MOINS DE STRESS | UNE MEILLEURE SANTÉ | DES PROGRÈS RÉELS | UN(E) VOUS PLUS FORT(E)

PLANIFIEZ AUJOURD'HUI
GUÉRISSEZ DEMAIN
PLUS FORT(E) TOUJOURS

1 TABLEAU DE BORD QUOTIDIEN

SUIVEZ LES BASES. VOYEZ VOS TENDANCES.

Médicaments
Notez ce que vous prenez et quand.

Symptômes
Consignez vos symptômes et leurs évolutions.

Énergie / Fatigue
Évaluez vos niveaux d'énergie chaque jour.

Humeur
Suivez comment vous vous sentez émotionnellement.

Hydratation / Alimentation
Notez votre apport en eau et vos repas.

Petites victoires du jour
Célébrez chaque progrès, petit ou grand.

2 RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

SOYEZ PRÉPARÉ(E). RESTEZ INFORMÉ(E).

Prochains rendez-vous
Gardez les dates, heures, lieux et noms des professionnels.

Questions pour les professionnels
Notez vos questions avant votre visite.

Résultats d'examens / Imagerie
Suivez vos analyses, examens et résultats.

Liste des contacts médicaux
Conservez les numéros de téléphone, portails et coordonnées.

Tâches de suivi
Notez les prochaines étapes, références et choses à faire.

3 RÉADAPTATION ET PROGRÈS

SUIVEZ VOS EFFORTS. MESUREZ VOS GAINS.

Objectifs en physiothérapie / ergothérapie / orthophonie
Fixez vos objectifs pour vos thérapies.

Suivi des exercices à domicile
Notez vos exercices et leur fréquence.

Suivi de la marche / mobilité
Enregistrez vos distances, votre équilibre et vos améliorations de mobilité.

Suivi de la vision / cognition
Notez les changements en vision, mémoire, concentration et réflexion.

Niveaux de douleur
Évaluez votre douleur et ce qui aide.

Suivi des étapes importantes
Célébrez vos progrès et vos nouvelles capacités.



Votre rétablissement est plus facile à gérer quand tout est réuni au même endroit.

4 SUIVIS DE SANTÉ

GARDEZ VOS DONNÉES CLÉS AU MÊME ENDROIT.

Tension artérielle
Suivez vos relevés et vos tendances.

Glycémie
Notez vos niveaux et observations.

Sommeil
Suivez la durée et la qualité de votre sommeil.

Poids
Surveillez votre poids au fil du temps.

Effets secondaires
Notez tout effet secondaire de vos médicaments.

5 SÉCURITÉ ET INFORMATIONS D'URGENCE

SOYEZ PRÊT(E). GARDEZ-LES ACCESSIBLES.

Diagnostics
Listez vos conditions actuelles.

Allergies
Notez les médicaments, aliments et autres allergies.

Liste des médicaments
Gardez une liste à jour avec les posologies.

Contacts d'urgence
Listez les membres de la famille, les amis et les aidants.

Plan de transport
Planifiez vos rendez-vous, thérapies et urgences.

6 RÉINITIALISATION MENSUELLE

FAITES LE POINT. AJUSTEZ. RESTEZ SUR LA BONNE VOIE.

Consultez vos progrès
Voyez ce qui s'améliore et les changements positifs.

Mettez à jour vos objectifs
Ajustez vos objectifs selon vos besoins actuels.

Organisez vos documents
Classez les nouveaux résultats, notes et documents.

Renouvelez vos médicaments
Demandez des renouvellements avant d'être à court.

Planifiez les soins nécessaires
Prenez les rendez-vous et thérapies à venir.

À des fins éducatives uniquement.
Personnalisez selon vos propres besoins de santé.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE

ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER



4 DEMANDEZ-LE 2026
100 CHOSES QUE LES SURVIVANTS D'AVC PEUVENT DEMANDER

Autodéfense. Un soutien réel. Un vous plus fort.

CONNAISSEZ VOS DROITS • ACCÉDEZ AU SOUTIEN • BÂTISSEZ UN AVENIR PLUS FORT

1 CHEZ LE MÉDECIN
DEMANDEZ LES SOINS DONT VOUS AVEZ BESOIN.

Plus de thérapie.
Demandez des séances supplémentaires de physiothérapie, d'ergothérapie ou d'orthophonie.

Références à des spécialistes.
Demandez à être orienté vers des neurologues, physiatres ou autres spécialistes.

Rééducation de la basse vision.
Demandez une évaluation et des services de réadaptation en vision.

Neuropsychologie.
Demandez des tests cognitifs et un soutien pour la mémoire, l'attention et la résolution de problèmes.

2 AUPRÈS DE VOTRE ASSURANCE
UTILISEZ VOS PRESTATIONS.

Gestion de cas.
Demandez un gestionnaire de cas pour vous aider à coordonner vos soins.

Soins à domicile.
Demandez des services infirmiers, de thérapie ou d'aide à domicile.

Équipement médical durable (EMD).
Demandez des aides techniques comme un déambulateur, un fauteuil roulant, du matériel pour la salle de bain et des aides à la communication.

Prestations de transport.
Demandez une prise en charge pour vos déplacements médicaux et vos thérapies.

3 AU TRAVAIL / À L'ÉCOLE
CONTINUEZ D'APPRENDRE. DEMEUREZ ENGAGÉ.

Aménagements raisonnables.
Demandez les soutiens nécessaires pour accomplir votre travail ou vos études.

Horaire modifié.
Demandez des horaires flexibles, des heures réduites ou une charge de travail allégée.

Options à distance.
Demandez si vous pouvez télétravailler ou suivre des cours à distance.

Temps supplémentaire ou instructions écrites.
Demandez plus de temps pour les tâches et des consignes écrites.

4 AUPRÈS DES ORGANISMES PUBLICS
DÉCOUVREZ LES PROGRAMMES DISPONIBLES.

Services de transport adapté.
Demandez l'accès au transport adapté dans votre région.

Réinsertion professionnelle.
Demandez de la formation, de l'éducation et du soutien pour un retour au travail.

Prestations d'invalidité.
Présentez une demande pour des programmes comme l'Assurance invalidité du Québec ou l'Allocation aux adultes handicapés, si vous êtes admissible.

Aide alimentaire ou au logement.
Demandez des prestations comme le programme d'aide sociale, le SNAP ou d'autres programmes locaux.

5 POUR LE DOMICILE ET LA VIE QUOTIDIENNE
CRÉEZ UN MILIEU DE VIE PLUS SÛR ET PLUS FACILE.

Barres d'appui et modifications du domicile.
Demandez une évaluation de sécurité du domicile et des aménagements.

Aides pour la salle de bain.
Demandez des chaises de douche, des douchettes et d'autres équipements adaptés.

Gestion des médicaments.
Demandez des piluliers, des rappels automatiques ou un soutien pharmaceutique.

Aide alimentaire.
Demandez la livraison de repas ou des programmes de nutrition.

6 POUR LES AIDANTS ET LA FAMILLE
OBTENEZ VOUS AUSSI DU SOUTIEN.

Soins de relève.
Demandez des services de relève à court terme pour prendre des pauses et vous ressourcer.

Formation des aidants.
Demandez de la formation sur les transferts sécuritaires, la gestion des médicaments et les soins liés à l'AVC.

Groupes de soutien.
Demandez des groupes de soutien pour aidants et proches (en personne ou en ligne).

Plan de communication.
Demandez une meilleure communication entre tous les membres de votre réseau d'aidants, de prestataires et de famille.

7 COMMENT DEMANDER
UN SIMPLE PLAN EN 4 ÉTAPES.

1. **EXPLIQUEZ L'OBSTACLE.**
   « Dites clairement ce qui est difficile pour vous. »
2. **DEMANDEZ LE SERVICE OU L'AMÉNAGEMENT.**
   « Exprimez précisément ce que vous demandez. »
3. **DEMANDEZ QUELS DOCUMENTS SONT REQUIS.**
   « Renseignez-vous sur les documents, les formulaires ou les lettres nécessaires. »
4. **FAITES UN SUIVI PAR ÉCRIT.**
   « Envoyez un courriel ou une lettre pour confirmer votre demande et connaître les prochaines étapes. »

8 RAPPELEZ-VOUS

Si vous ne demandez pas, beaucoup de soutiens demeurent invisibles.

Ressource éducative uniquement.
Les programmes varient selon le fournisseur, l'assureur, l'employeur et la province.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Survivor Toolkits
ÉDITION FRANÇAISE

5 RETOURNER AU TRAVAIL... OU PAS ? 2026

GUIDE ET CAHIER D'EXERCICES

Explorez vos options. Faites le choix qui vous convient.

CONNAISSEZ VOS DROITS • ACCÉDEZ AU SOUTIEN • BÂTISSEZ UN AVENIR PLUS FORT



1 COMMENCEZ PAR CES QUESTIONS

SOYEZ HONNÊTE ENVERS VOUS-MÊME CONCERNANT VOTRE SANTÉ, VOS CAPACITÉS ET VOS EXIGENCES PROFESSIONNELLES.

Puis-je faire mon travail en toute sécurité ?	Puis-je soutenir une charge de travail complète ?	Quels symptômes affectent mes performances ?	Quels aménagements pourraient m'aider ?	Que me recommande mon médecin ?
Tenez compte des exigences physiques, cognitives et émotionnelles de votre emploi.	Réfléchissez à votre endurance, votre concentration et votre constance.	Fatigue, vision, cognition, douleur ou problèmes de mobilité par exemple.	Identifiez les changements qui pourraient vous permettre de travailler plus efficacement.	Obtenez des conseils en fonction de votre état de santé et de votre plan de traitement.

2 SIGNES QUE VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE BESOIN DE PLUS DE TEMPS

CES SIGNES PEUVENT INDIQUER QUE VOUS N'ÊTES PAS ENCORE PRÊT(E) À REPRENDRE UN EMPLOI À TEMPS PLEIN.

Fatigue importante	Épuisement persistant, même après du repos.
Difficultés visuelles ou cognitives	Problèmes de mémoire, de concentration ou de traitement de l'information.
Problèmes de mobilité ou d'équilibre	Difficultés pour marcher, se coordonner ou effectuer des tâches physiques.
Rendez-vous fréquents	Soins médicaux, thérapies ou examens réguliers.
Fonctionnement inconsistant	Bons et mauvais jours qui rendent le travail peu fiable.

3 AMÉNAGEMENTS À ENVISAGER

LES BONS SOUTIENS PEUVENT FACILITER GRANDAMENT LE TRAVAIL.

Horaire adapté Horaires flexibles, heures de début/fin modifiées ou semaine compressée.	**Télétravail** Travailler à distance à temps plein ou à temps partiel, si possible.	**Pauses supplémentaires** Pauses pour la fatigue, la médication ou la gestion des symptômes.
Environnement plus calme Moins de bruit, de distractions et de stimuli sensoriels.	**Charge visuelle réduite** Texte plus grand, éclairage adapté ou moins d'écrans.	**Technologies d'assistance** Outils et logiciels pour soutenir la vision, la cognition ou la mobilité.

4 OPTIONS DE PARCOURS PROFESSIONNEL

IL N'Y A PAS DE SOLUTION UNIQUE POUR TOUT LE MONDE.

Retour à temps plein	Reprendre l'ensemble des tâches si vous vous sentez prêt(e).
Retour à temps partiel	Augmenter graduellement vos heures au fur et à mesure de votre endurance.
Travail à distance ou hybride	Travailler depuis chez vous ou en mode mixte (présentiel et distance).
Tâches de transition	Tâches modifiées ou allégées pendant la période de récupération.
Pause prolongée et concentration sur la guérison	Prendre plus de temps si nécessaire pour protéger votre santé.

5 PRESTATIONS ET SOUTIENS

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES RESSOURCES QUI PEUVENT VOUS AIDER.

- **Services de réadaptation professionnelle (SRP)**
  Orientation, formation et soutien à l'emploi.
- **Incitatifs au travail du Régime de pensions d'invalidité (RPDI)**
  Programmes comme la période d'essai au travail et la prolongation de la période d'admissibilité.
- **Congé en vertu de la LAMF ou congé sans solde**
  Congé protégé pour votre propre condition médicale grave.
- **Prestations d'invalidité de l'employeur**
  Prestation d'invalidité de courte ou de longue durée par votre employeur.
- **Mesures d'adaptation — selon la ADA**
  Modifications raisonnables du milieu de travail en cas d'invalidité.

6 PROCHAINES ÉTAPES

ADOPTEZ UNE APPROCHE RÉFLÉCHIE ET ÉCLAIRÉE.

1	**Parlez à votre médecin.**	Passez en revue votre état de santé, votre plan de traitement et votre préparation au travail.
2	**Comparez les exigences de votre emploi actuel.**	Analysez les exigences physiques, cognitives et émotionnelles de votre poste.
3	**Demandez des aménagements par écrit.**	Communiquez vos besoins à votre employeur ou aux RH par écrit.
4	**Comprenez l'impact des revenus sur vos prestations.**	Informez-vous sur la façon dont le travail peut affecter vos prestations du RPDI, de la SSI ou d'autres programmes.
5	**Élaborez un plan de rechange.**	Ayez un plan au cas où le retour au travail ne se passe pas comme prévu.

À des fins éducatives uniquement.
Vérifiez les règles actuelles auprès de l'organisme responsable.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Boîte à outils Survivor
ÉDITION FRANÇAISE

6 GUIDE DE SURVIE DE L'AIDANT 2026

OUTILS • RESSOURCES • SOIN DE SOI

VOUS SOUTENIR POUR CONTINUER D'AVANCER

OUTILS CONCRETS • SOUTIEN AUTHENTIQUE • UN PARCOURS PLUS FORT ENSEMBLE



1 CE QUE CHAQUE AIDANT DOIT SUIVRE

GARDEZ LES INFORMATIONS IMPORTANTES AU MÊME ENDROIT.

MÉDICAMENTS
Liste actuelle, posologies et tout changement.

RENDEZ-VOUS
Dates, heures, lieux et motif de chaque rendez-vous.

SYMPTÔMES ET ÉVOLUTIONS
Suivez les nouveaux symptômes, déclencheurs et schémas.

CONTACTS PROFESSIONNELS
Médecins, spécialistes, thérapeutes et équipe de soins.

NUMÉROS D'URGENCE
Gardez une liste de contacts clés, y compris en dehors des heures de bureau.

PLAN DE TRANSPORT
Comment ils se rendent aux rendez-vous et qui peut aider, avec des options de secours.

2 ESSENTIELS DES SOINS QUOTIDIENS

SOUTENIR LA SÉCURITÉ, LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE.

ALIMENTATION ET HYDRATATION
Repas nutritifs, collations saines et hydratation suffisante.

MOBILITÉ ET PRÉVENTION DES CHUTES
Aides à la mobilité, aménagements du domicile et prévention des chutes.

COMMUNICATION ET BESOINS
Audition, vision, outils de communication et aménagements.

TOILETTE, HABILLEMENT ET SOUTIEN
Aide pour l'hygiène personnelle, le choix des vêtements et le confort.

REPOS ET TEMPS DE PAUSE
Planifier des pauses régulières, des siestes et un sommeil de qualité.

3 SECTIONS DU CLASSEUR

ORGANISEZ LES DOCUMENTS ESSENTIELS POUR UN ACCÈS RAPIDE.

RÉSUMÉ DU DIAGNOSTIC
Informations sur la maladie, antécédents et dates clés.

DOSSIERS MÉDICAUX
Comptes rendus de sortie, résultats d'examens et procédures.

NOTES DE THÉRAPIE
Notes de kinésithérapie, d'ergothérapie, d'orthophonie et autres soins.

DOCUMENTS D'ASSURANCE
Polices, demandes de remboursement et informations de contact importantes.

QUESTIONS POUR LES PROFESSIONNELS
Liste des questions à poser avant et après les rendez-vous.

DOCUMENTS JURIDIQUES / PLANIFICATION
Directives anticipées, procurations et documents juridiques importants.

4 PRENDRE SOIN DE SOI QUAND ON EST AIDANT

VOUS COMPTEZ AUSSI. PRENEZ SOIN DE VOUS.

SOMMEIL
Reposez-vous autant que possible. Un meilleur sommeil vous rend plus fort.

TEMPS DE PAUSE
Prenez de courtes pauses chaque jour et des plages plus longues quand c'est possible.

VOS PROPRES SOINS MÉDICAUX
Maintenez vos rendez-vous, suivez votre santé et faites de vous une priorité.

SOUTIEN ÉMOTIONNEL
Parlez à des personnes qui vous comprement. Envisagez un accompagnement si besoin.

LIMITES RÉALISTES
Sachez que vos limites sont légitimes. Il est normal de dire non et de demander de l'aide.

5 DEMANDEZ DE L'AIDE POUR

VOUS N'AVEZ PAS À TOUT FAIRE SEUL(E).

RÉPIT
Du temps pour vous reposer et reprendre des forces.

GROUPES DE SOUTIEN
En présentiel ou en ligne pour du soutien, des conseils et du partage.

SERVICES À DOMICILE
Soins infirmiers, services de thérapie ou aide pratique à la maison.

SOUTIEN FAMILIAL
Partagez les responsabilités avec la famille et des amis de confiance.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES
Services pour personnes âgées, groupes de foi et services locaux.

6 QUAND PARLER / TIRER LA SONNETTE D'ALARME

FAITES CONFIANCE À VOTRE INTUITION. DEMANDEZ DE L'AIDE TÔT.

NOUVEAUX SYMPTÔMES
Changements soudains dans la pensée, la mémoire ou le comportement.

AFFAIBLISSEMENT SOUDAIN
Nouvelle faiblesse ou aggravation, difficultés à parler ou à avaler.

CHUTES
Toute chute, même sans blessure visible, doit être vérifiée.

PROBLÈMES DE MÉDICATION
Effets secondaires, réactions allergiques ou changements inattendus.

ÉPUISEMENT, DÉPRIME OU BURN-OUT
Tristesse persistante, perte d'intérêt ou sentiment de dépassement. Demandez du soutien.

Les survivants voient des possibilités.

À des fins éducatives uniquement.
Consultez toujours les recommandations actuelles de l'organisme responsable.

SURVIVOR GLOBAL

SURVIVOR GLOBAL
ÉDITION FRANÇAISE
ÉDUQUER • AUTONOMISER • ÉLEVER

Survivor Toolkits
UNE BIBLIOTHÈQUE DE RESSOURCES COMPLÈTE

7 GUIDE MONDIAL DES RESSOURCES POUR LES SURVIVANTS D'AVC 2026

ÉDITION INTERNATIONALE

Des informations sur le rétablissement après AVC sans frontières.



DES RESSOURCES MONDIALES DE VRAIES PERSONNES DES AVENIRS PLUS FORTS

1 RESSOURCES UNIVERSELLES DE RÉTABLISSEMENT

SOUTIENS ESSENTIELS NÉCESSAIRES PARTOUT DANS LE MONDE.

THÉRAPIES DE RÉADAPTATION
Thérapies physiques, orthophoniques et ergothérapiques pour retrouver ses capacités et son autonomie.

SOUTIEN POUR LA VISION
Ressources et outils pour les changements de vision après un AVC.

SOUTIEN EN COMMUNICATION
Aide pour la parole, la compréhension, la lecture et l'écriture.

TECHNOLOGIES D'ASSISTANCE
Outils et appareils pour favoriser l'accessibilité et l'autonomie au quotidien.

SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE
Soutien pour le bien-être émotionnel, l'identité et la vie après un AVC.

ÉDUCATION DES AIDANTS PROCHES
Formation, conseils et ressources pour les familles et les aidants dans le monde entier.

2 QUE CHERCHER DANS N'IMPORTE QUEL PAYS

ORGANISMES ET SERVICES IMPORTANTS.

ORGANISATIONS AVC
Associations nationales ou locales et groupes de soutien.

ORGANISMES DE SOUTIEN AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Programmes gouvernementaux et services d'aide financière.

SERVICES DE RÉADAPTATION
Hôpitaux, centres de réadaptation et programmes thérapeutiques communautaires.

SOUTIEN AU TRANSPORT
Options de transport accessible et aide à la mobilité et aux déplacements.

RESSOURCES POUR AIDANTS PROCHES
Groupes de répit, soutien par les pairs et programmes de formation pour aidants.

INFORMATIONS SUR L'EMPLOI
Programmes d'insertion professionnelle, protections liées au handicap et retour au travail.

3 RÉALITÉ MONDIALE

POINTS ESSENTIELS À CONNAÎTRE.

- **Le rétablissement après un AVC est un besoin universel.** Partout dans le monde, les survivants ont besoin d'informations, de soutien et d'opportunités.
- **Les services et les avantages varient selon** les pays. Chaque pays a ses propres programmes, règles et critères d'admissibilité.
- **La langue est importante.** Une communication claire vous aide à obtenir les bons soins et le bon soutien.
- **La disponibilité varie selon les pays.** Les ressources, services et délais d'attente peuvent être très différents d'un endroit à l'autre.

4 LANGUES ET ACCÈS

LANGUES COURANTES DANS NOTRE COMMUNAUTÉ MONDIALE.

Anglais | Espagnol | Français | Portugais | Chinois | العربية (Arabe)

L'accès dans votre langue vous aide à trouver des ressources, à comprendre vos droits et à entrer en contact avec le soutien dont vous avez besoin.

Les mêmes informations. Différents pays. Plusieurs langues. Un impact mondial.

5 VOYAGER / VIVRE À L'ÉTRANGER

CONSEILS DE PLANIFICATION ESSENTIELS POUR LES SURVIVANTS D'AVC.

MÉDICAMENTS
Prévoyez une quantité suffisante et connaissez les règles de prescription du pays.

DOSSIER MÉDICAL
Emportez des copies de vos dossiers médicaux et conservez-les en version numérique.

ASSURANCE VOYAGE
Vérifiez que votre assurance couvre les conditions préexistantes en lien avec un AVC.

ACCESSIBILITÉ
Renseignez-vous sur le logement, le transport et les espaces publics accessibles.

URGENCES LOCALES
Notez les numéros d'urgence et repérez les établissements médicaux à proximité.

6 CRÉEZ VOTRE DOSSIER INTERNATIONAL DE RESSOURCES

GARDEZ TOUT AU MÊME ENDROIT ET FACILEMENT ACCESSIBLE.

RÉSUMÉ DU DIAGNOSTIC
Bref résumé médical : antécédents, traitements actuels et besoins.

LISTE DE MÉDICAMENTS
Médicaments actuels, dosages et informations sur l'ordonnance.

COORDONNÉES DES PROFESSIONNELS
Noms, numéros de téléphone et courriels des membres de votre équipe de soins.

DOCUMENTS TRADUITS
Documents clés dans la/les langue(s) du pays de destination.

RESSOURCES SPÉCIFIQUES AU PAYS
Organisations locales, services, sites web et personnes-ressources.

Guide éducatif international uniquement.
Vérifiez les règles spécifiques à chaque pays.

Les survivants voient des possibilités.

SURVIVOR GLOBAL