



**Luis Rivas**

Personne ayant une expérience vécue

# Déclaration des conflits d'intérêt réels ou potentiels

**Conférencier:** Luis Rivas, personne ayant une expérience vécue, animateur La vie après un AVC

**Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien avec le contenu de cette présentation.**

# Mon cheminement Avant



# Pendant



# Après



# Avant: une vie normale!

- Qui j'étais:

- Espagnol habitant à Montréal
- Un étudiant en doctorat
- Travail dans le domaine des TI
- Geek!
- Envie d'apprendre, toujours apprendre
- Qui fait de l'hypertension (ne le savait pas à l'époque)



La vie est ce qui se passe pendant que nous faisons des plans

# AVC: la vie change dans un seconde

- Un vendredi comme les autres, une montée  de tension artérielle et ...

**V**isage Est-il affaissé?

**I**ncapacité Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

**T**rouble de la parole Trouble de prononciation?

**E**xtrême urgence Composez le 9-1-1.

Apprenez à reconnaître les signes. Plus **VITE** vous réagissez, plus **VITE** vous sauvez la personne.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018

- Une ambulance     vers l'hôpital
- J'ai eu de la chance!
  - Je n'étais pas tout seul
  - Ils ont rapidement appelé le 9 1 1
  - Les pompiers sont venus rapidement et l'ambulance un peu plus tard

# Réadaptation

- Étape 1: Lutte pour ta vie!
- Étape 2: Première réhabilitation - réapprendre les bases
  - On commence à découvrir les vrais effets du AVC.
  - Très émotionnel!
- Étape 3: Revenir à la normale (pas vraiment!) → Définir la nouvelle normalité
- Fin de la réadaptation : “Votre réadaptation est terminé, vous êtes prêt à continuer seul. (Pour de vrai!?)”

Le soutien de ma famille a été la clé de tout le chemin

# La vie après un AVC

- La situation a changée, ma vie n'est plus comme avant: je dois l'accepter
- Je dois trouver de nouvelles façons de faire des activités quotidiennes
- J'ai besoin de plus de temps, de plus d'espace, de nouveaux outils, de nouvelles stratégies mais ... le plus important est de faire les choses, pas de les faire de la même manière qu'avant
- J'ai encore ma vie et je peux en profiter. Je peux continuer à faire des choses! Par exemple:
  - Finir mon doctorat, 
  - contribuer à la communauté des survivants AVC, 
  - continuer à apprendre, 
  - retourner à jouer,   
  - Continuer a être geek.   
  - ...   

La vie. Ne passez pas à côté.<sup>MC</sup>