



**La cognition désigne le mode de réflexion et de compréhension d'une personne.** Cela comprend l'attention, l'orientation, la mémoire, la perspicacité, le contrôle des impulsions, la planification, la résolution de problèmes et la prise de décisions. Des changements cognitifs peuvent se produire par suite de dommages au cerveau après un AVC. L'humeur, l'anxiété, la fatigue, le sommeil, la douleur et les médicaments sont des facteurs courants pouvant aussi affecter la cognition après un AVC. Les deux tiers des personnes ayant subi un AVC vivent des changements cognitifs.

## Voici ce que vous devez savoir

- ✓ Les changements cognitifs sont moins visibles que les changements physiques, mais ils peuvent être tout aussi majeurs, voire plus
- ✓ Les effets individuels des changements cognitifs varient d'une personne à une autre
- ✓ Les changements cognitifs peuvent avoir des répercussions sur la sécurité et la qualité de vie  
Voici les effets possibles de ces changements. Les gens pourraient :
  - avoir de la difficulté à se souvenir d'événements récents ou passés (p. ex. oublier d'obtenir de l'aide avant de se lever)
  - ne pas toujours être conscients de qui ils sont, où ils se trouvent et/ou de la date et de l'heure
  - être facilement distraits (p. ex. s'écarter du sujet pendant une conversation, avoir besoin qu'on répète les instructions)
  - avoir besoin davantage de temps pour réfléchir en profondeur et répondre
  - reconnaître difficilement leurs limitations et capacités
  - agir spontanément sans réfléchir (c.-à-d. en étant impulsifs)
- ✓ Les changements ci-dessus peuvent engendrer une détresse chez les gens ayant subi un AVC, avoir un effet sur leur humeur, être source de frustration et nuire aux activités quotidiennes
- ✓ Les gens vivant des changements cognitifs fonctionnent le mieux dans le cadre d'une routine stable qui comprend des tâches étant significatives pour eux

## Conseils et astuces - Toujours suivre le plan de soins!

### Votre approche à titre de personnel de soins de santé



- Faites preuve de patience
- Parlez lentement et clairement. Servez-vous d'outils de communication au besoin (voir les Conseils et astuces en matière de soins AVC – La communication après un AVC : l'aphasie)
- Accordez davantage de temps à la personne pour comprendre et réagir
- Établissez un contact visuel pour aider la personne à continuer de prendre part à l'activité
- Collaborez avec la personne pour créer une routine stable
- Confirmez qu'elle comprend ce que vous lui demandez
- Faites participer la famille aux soins

## Formulation de conseils pour accomplir la tâche



- Donnez des instructions courtes et simples, une à la fois
- Incitez la personne à commencer la tâche ou aidez-la pour qu'elle le fasse
- Divisez la tâche en plusieurs parties et concentrez-vous sur une seule activité à la fois
- Encouragez la personne à ralentir
- Répétez l'information et réorientez la personne, au besoin

## Ayez conscience des capacités de la personne



- Apprenez à connaître la personne. Souvenez-vous : il se peut qu'elle ne comprenne pas et qu'elle n'ait pas conscience de ses capacités et de ses limitations
- Rappelez discrètement à la personne quelles sont ses aptitudes depuis son AVC
- Assurez-vous que la personne est prête à participer (p. ex. elle est allée à la toilette, sa douleur est contrôlée, elle a ses lunettes et ses prothèses auditives)
- Supervisez si nécessaire

## L'environnement



- Réduisez le bruit et les distractions (p. ex. la télé et la radio)
- Incitez la personne à utiliser des aides (p. ex. calendriers, journal, tableau blanc, plan quotidien)
- Affichez des rappels pour favoriser la sécurité (p. ex. appelez pour obtenir de l'aide, servez-vous de votre marchette)
- Contribuez à rendre l'environnement aussi sécuritaire que possible (p. ex. la cloche d'appel est en place, l'aide à la marche est tout près)
- Aidez à personnaliser la chambre de la personne (p. ex. photos et objets familiers)
- Servez-vous d'étiquettes et d'affiches pour aider la personne à organiser et à trouver ses objets (p. ex. photo de bas sur le tiroir)

## Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Après un AVC, il faut faire un suivi cognitif pour comprendre les capacités de la personne et développer un plan de soins personnalisé. Vous êtes les yeux et les oreilles de l'équipe
- ✓ Si vous constatez un changement cognitif soudain, indiquez-le immédiatement à votre équipe
- ✓ Les ergothérapeutes sont des spécialistes de la cognition. Il peut être utile qu'ils participent aux soins de la personne