



## Le bien-être et la réduction de stress

Le stress fait malheureusement partie de la vie. Il a des effets importants sur le corps. Parfois, le stress peut être difficile à gérer et être un obstacle à maintenir des bonnes habitudes de vie. Il est donc important que vous soyez en mesure de reconnaître et de prendre en charge votre stress.

Concentrez-vous sur les activités qui aide à vous détendre, comme l'exercice, la méditation ou le temps avec vos proches. Réservez du temps pour soi-même. Riez davantage et respirez profondément quand vous sentez le stress vous envahir. Parlez de vos sentiments avec vos proches.

Si le stress nuit à vos activités normales, parlez-en avec votre médecin.

Après avoir subi un problème de santé, il est normal d'avoir de la difficulté à gérer vos émotions, et il se peut que vous vous sentiez déprimé. Ceci peut être normal, mais il est important d'en parler à votre médecin ou infirmière praticienne.

Les relations intimes avec votre partenaire ont peut-être changé. Soyez patient et reprenez votre activité sexuelle au rythme qui vous convient. En cas d'inquiétude, consultez votre médecin.

**Pour plus d'information :**  
Consultez le [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca) et faites une recherche sur « gérer le stress ».

**Clinique de Counseling Sans  
Rendez-Vous :**  
<https://walkincounseling.com/fr/>  
Tél. : 613-755-2277



## Mes médicaments

L'équipe de soins d'AVC ou votre médecin de famille vous a peut-être prescrit de nouveaux médicaments. Il est très important de les prendre tels que prescrits. Si vous avez des questions en ce qui concerne vos médicaments, parlez-en avec votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien avant de les arrêter vous-même. Autres conseils :



Posez des questions au-delà de vos médicaments : Sachez pourquoi vous devez les prendre et connaissez les effets secondaires.



Gardez une liste de vos médicaments avec vous en tout temps.



Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.



Signalez tout effet secondaire à votre équipe de soins pour que des options alternatives puissent être considérée.

**Pour en savoir plus sur les médicaments que vous prenez, parlez-en avec votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien**

### 1. Nom du nouveau médicament :

Raison de l'ordonnance

Notes

### 2. Nom du nouveau médicament :

Raison de l'ordonnance

Notes

**CONSEIL :** Utilisez une dosette, un pilulier ou un emballage-coque personnalisée pour vous habituer à prendre vos médicaments à des heures fixes. Demandez à votre pharmacien comment obtenir ces outils.

