

Trouver un nouvel équilibre



Il est important de retrouver son équilibre entre ses activités et le repos. Il faut prendre en compte votre fatigabilité qui s'est modifiée depuis votre arrêt cardiaque.

► Fixez-vous des objectifs raisonnables, sans stress.

Une bonne organisation avec planification de ce que vous devez faire et de plages de repos vous permettront de mettre en place plus d'actions ; vous éviterez aussi des frustrations qui seraient liées à une mauvaise prise en compte de vos difficultés. N'en faites pas trop : écoutez votre corps, écoutez votre tête, ils ont droit au repos !

► Alternier des périodes d'activités intellectuelles et d'activité physique.

C'est un très bon moyen d'améliorer votre santé et votre endurance. On peut se relaxer de mille façons en ayant une activité physique, en faisant ou en écoutant de la musique, avec d'autres loisirs et parfois en ne faisant rien pendant un moment !

QUELQUES CONSEILS

- Ne faites pas deux choses à la fois.
- Planifiez vos activités à l'avance en prenant en compte vos difficultés.
- Ecrivez votre plan d'action ou la liste de ce que vous devez faire, et revenez régulièrement pour vérifier que vous le suivez bien.
- Évitez d'enchaîner plusieurs activités.
- Organisez votre temps avec de petites pauses.
- Alterniez les efforts intellectuels avec des efforts physiques.
- Isolez-vous lorsque vous êtes fatigué.

Et vous, les proches ?

Conjoint, enfants, parents, amis, collègues...

L'arrêt cardiaque de votre proche a un impact sur votre vie. Les lésions cérébrales peuvent changer la manière dont il pense, ressent ses émotions et agit. Cela peut avoir des conséquences sur vos relations avec lui. L'intimité peut elle aussi être modifiée.

➔ **N'hésitez pas à parler de ces changements avec votre proche !**

La peur d'une récurrence, d'un nouvel arrêt cardiaque est souvent forte chez les proches d'un « resuscité ». Elle peut vous envahir.

Le risque est alors de surprotéger la personne ; il faut chercher à retrouver une certaine tranquillité !

➔ **Retrouvez la confiance.**

Vous aiderez mieux votre proche si vous restez en bonne santé et prenez du temps pour vous !

N'hésitez pas à demander de l'aide à d'autres membres de la famille ou à des professionnels si vous vous sentez débordé ou épuisé.

➔ **Surtout, prenez soin de vous !**

Pour plus d'information, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant.



Centre Ressources Francilien
du Traumatisme Crânien

www.crfic.org
crfic@crfic.org

ASSISTANCE PUBLIQUE  HÔPITAUX DE PARIS

D'après la brochure « Stand still...and move on » Veronique Moulaert, Adélaïde Hoensbroek, 2013. Traduction : Dr Anne Peskine, médecin MPR
Illustrations, droit d'auteur : dazdraperma / 123RF Banque d'images.
Réalisation : Delphine THIBAUT – CRFIC, mars 2018.



QUAND LE CŒUR PREND LA TÊTE...

Informations et conseils aux victimes d'arrêt cardiaque et à leurs proches.



Un arrêt cardiaque est un choc...

pour votre cœur...

Notre cœur est le moteur de notre corps. Il pompe le sang à travers tout notre organisme, des pieds à la tête et bien sûr au cerveau. Le sang apporte l'oxygène et les nutriments dont nos cellules ont besoin et remporte leurs déchets.

Si le cœur s'arrête, le sang ne circule plus dans le corps. Tous les organes en souffrent et particulièrement le cerveau.

pour votre cerveau...

Le cerveau gère toutes les fonctions de notre corps. Il est le centre régulateur de nos pensées comme de notre personnalité. Pour fonctionner, il a un besoin crucial de sang, qui lui apporte oxygène et sucre.

Lors d'un arrêt cardiaque, le sang n'arrive plus au cerveau. C'est un choc pour celui-ci. Si un arrêt cardiaque dure plus de 5 - 6 minutes sans aucune réanimation, le tissu cérébral s'abîme. C'est ainsi que des lésions cérébrales apparaissent.

...et aussi un choc émotionnel pour vous et vos proches.

Un arrêt cardiaque ne touche pas uniquement la victime, mais aussi tous ses proches. Après un arrêt cardiaque, vous devenez un « survivant », un « ressuscité ».

Parfois, des proches - famille, amis ou collègues - étaient présents lors de votre malaise et lors de la réanimation cardio-pulmonaire (ou « massage cardiaque ») ; certains ont pu participer directement à votre réanimation en vous massant ou en alertant les secours. **Ils vous ont « sauvé la vie ».**

La vie après l'arrêt cardiaque

Dans la plupart des cas, il s'est passé un certain temps pendant lequel votre survie n'était pas certaine. Il est naturel, après un tel choc, que des sentiments de peur et d'insécurité se développent, et ce pour vous comme vos proches.

Vous vous demandez peut-être :

**Pourquoi moi ?
Et si ça recommençait ?
Comment aller de l'avant ?**

...



Après avoir subi des dommages pendant l'arrêt cardiaque, le fonctionnement du cerveau peut être modifié.

Pendant les mois qui suivent, votre cerveau récupère souvent beaucoup et vous notez des progrès relativement rapides. Cependant, certains troubles peuvent persister.

Les manifestations des lésions cérébrales varient d'une personne à l'autre. Des changements peuvent apparaître dans le contrôle du mouvement, les sensations et perceptions, les sentiments et le cours de la pensée. Ils sont généralement appelés « **conséquences invisibles** », car ils ne sont pas visibles de l'extérieur, comme l'est une paralysie par exemple. Et pourtant, ils ont un impact sur votre vie et celles de vos proches.

Il est important pour vous de reconnaître ces changements, d'en prendre conscience, et de les comprendre. Votre famille ou des professionnels de santé ont pu les remarquer, mais ils peuvent rester invisibles pour les gens qui vous connaissent moins bien.

Les troubles les plus fréquents

CHANGEMENTS DANS LA PENSÉE

TROUBLES DE LA MÉMOIRE Vous oubliez ce dont vous vous souveniez facilement avant ; les souvenirs anciens sont bien conservés mais les nouvelles informations sont vite oubliées.

LENTEUR Vous réfléchissez et agissez plus lentement.

DISTRACTIBILITÉ Vous avez des difficultés à vous concentrer, vous avez du mal à reprendre le fil d'une activité si vous êtes interrompu.

DIFFICULTÉ À FAIRE PLUSIEURS CHOSES À LA FOIS Il vous est difficile de mener deux actions de front comme parler en faisant de la cuisine.

PLANIFIER, S'ORGANISER est devenu plus difficile.

FATIGUE, MANQUE D'ENDURANCE Vous vous fatiguez plus vite qu'avant et mettez plus de temps à récupérer.

NERVOUSITÉ, IRRITABILITÉ Vous vous énervez plus facilement, « démarrez au quart de tour » d'autant plus si vous êtes fatigué.

CHANGEMENTS ÉMOTIONNELS

ANXIÉTÉ Vous êtes anxieux. Vous ne vous souvenez peut-être pas de l'arrêt cardiaque, mais vous êtes effrayé à l'idée de penser que c'est arrivé et que vous n'avez rien vu venir.

PEUR, SENTIMENT D'INSÉCURITÉ Vous avez peur d'une récurrence, d'un deuxième arrêt cardiaque. Vous vous privez de certaines activités supposées à risque, ce qui renforce votre sentiment de peur et d'insécurité.

ÉMOTIVITÉ OU PASSIVITÉ, INDIFFÉRENCE Vous vous sentez plus émotif ou bien au contraire, plus passif comme indifférent. Une tendance dépressive peut aussi apparaître, parfois plusieurs mois après l'arrêt cardiaque.

CHANGEMENT DE CARACTÈRE

La lésion cérébrale peut aussi induire un changement de caractère ou de comportement : certains deviennent impulsifs, agités et d'autres au contraire, passifs et sans initiative. Vous pouvez ne pas repérer ce changement de caractère ; ce sont parfois vos proches qui vous le signaleront.