

PRÉVENIR UN SECOND AVC : LE RÔLE ESSENTIEL DE L'ENTOURAGE

Formation destinée aux familles et proches de personnes ayant eu un AVC

Devenez acteur de la prévention sans tomber dans l'hypervigilance anxieuse

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches de personnes ayant eu un AVC
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux familles et proches d'une personne ayant eu un AVC. Après un premier AVC, le risque de récurrence est réel — et l'entourage joue un rôle clé dans sa prévention. Reconnaître les signes d'alerte, veiller à l'observance des traitements, adapter l'hygiène de vie et savoir réagir en urgence : ce sont des compétences concrètes que chaque proche peut acquérir. Cette formation donne aux familles les connaissances et les réflexes pour devenir de véritables acteurs de la prévention, sans tomber dans l'hypervigilance anxieuse.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre le risque de récurrence	4 leçons
MODULE 2	L'observance médicamenteuse	4 leçons
MODULE 3	Reconnaître les signes d'alerte et réagir vite	4 leçons
MODULE 4	Adapter la vie sans vivre dans la peur	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs de risque de récurrence d'AVC et identifier ceux qui sont modifiables
- Accompagner l'observance des traitements médicamenteux et surveiller les interactions
- Reconnaître immédiatement les signes d'alerte d'un AVC et appliquer le protocole FAST
- Adapter l'hygiène de vie de manière durable sans générer d'anxiété excessive
- Prendre soin de soi en tant qu'aidant tout en assurant la prévention

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et proches de personnes ayant eu un AVC
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Pourquoi le risque de second AVC existe

- Les chiffres du risque de récurrence dans les 5 ans après un premier AVC
- Les facteurs de risque persistants : hypertension, fibrillation atriale, diabète
- Les profils les plus à risque
- L'impact réel de la prévention secondaire

Leçon 2 - Les facteurs de risque modifiables au quotidien

- Surveiller l'hypertension artérielle à domicile et connaître les objectifs cibles
- Détecter les signes d'alerte du diabète et adapter l'alimentation
- Accompagner les changements liés au tabac, à l'alcool et à la sédentarité sans imposer
- Ajuster l'alimentation et gérer le surpoids de manière accessible

Leçon 3 - Les facteurs de risque non modifiables à connaître

- Âge, sexe et antécédents familiaux : ce qui échappe au contrôle
- Comprendre la fibrillation atriale et ses risques
- Les sténoses artérielles : définition et surveillance
- Pourquoi connaître ces facteurs améliore la compréhension du suivi médical

Leçon 4 - Le suivi médical après un AVC — ce que la famille doit savoir

- Les consultations essentielles : neurologue, cardiologue, médecin traitant
- Les examens de surveillance réguliers et leur utilité
- Aider votre proche à ne pas manquer ses rendez-vous
- Votre rôle d'observateur : ce qu'il faut signaler au médecin

Leçon 1 - Comprendre les traitements prescrits après un AVC

- Le rôle des anticoagulants et antiagrégants plaquettaires
- Les traitements de l'hypertension, du cholestérol et du diabète dans la prévention
- Les dangers de l'arrêt du traitement, même de courte durée
- Gérer les effets secondaires sans interrompre la prise

Leçon 2 - Aider votre proche à prendre ses médicaments régulièrement

- Mettre en place piluliers hebdomadaires et alarmes de rappel
- Intégrer la prise de médicaments dans les routines quotidiennes
- Savoir réagir en cas d'oubli selon le type de traitement
- Alerter le médecin en cas de refus de traitement

Leçon 3 - Les interactions à surveiller

- Médicaments et compléments interagissant avec les anticoagulants
- Alimentation et anticoagulants : vitamine K et alcool
- Situations nécessitant un avis médical avant toute nouvelle médication
- Préparer consultations et hospitalisations sous anticoagulants

Leçon 4 - Surveillance à domicile — les bons réflexes

- Mesurer la tension artérielle : technique, fréquence et interprétation
- Surveiller la glycémie chez les personnes diabétiques
- Tenir un carnet de suivi utile pour le suivi médical
- Reconnaître les signes justifiant un appel médical immédiat

Leçon 1 - Le protocole FAST — le reconnaître et l'appliquer

- F (Face) : asymétrie du visage, bouche tombante d'un côté
- A (Arms) : faiblesse ou chute d'un bras
- S (Speech) : trouble de la parole, mots incompréhensibles

- T (Time) : appeler le 15 immédiatement sans attendre

Leçon 2 - Les autres signes d'alerte à connaître

- Trouble visuel soudain dans un œil ou les deux
- Mal de tête brutal et inhabituel, « le pire de ma vie »
- Vertiges soudains, perte d'équilibre ou trouble de la coordination
- Confusion soudaine ou perte de connaissance brève à ne jamais minimiser

Leçon 3 - L'AIT — l'alerte à ne pas ignorer

- Définition de l'AIT : symptômes passagers mais risque élevé
- Pourquoi un AIT est une urgence même si tout rentre dans l'ordre
- Erreur fréquente : attendre car les symptômes ont disparu
- Conduite à tenir : appeler le 15 même si les symptômes ont cessé

Leçon 4 - Que faire dans les minutes qui suivent — procédure d'urgence

- Appeler le 15 : ce qu'il faut dire et comment rester calme
- Ce qu'il ne faut jamais faire : donner de l'aspirine, laisser seul
- Rester auprès de votre proche jusqu'à l'arrivée des secours
- Préparer les informations pour les secours : traitements, antécédents, allergies

MODULE 4

Adapter la vie sans vivre dans la peur

4 leçons

Leçon 1 - Trouver l'équilibre entre vigilance et hypervigilance

- Différencier l'attention utile de l'angoisse permanente
- Comprendre le transfert d'anxiété de l'aidant vers le proche
- Définir des seuils d'alerte clairs pour savoir quand s'inquiéter
- Accepter la part d'incertitude incompressible

Leçon 2 - Adapter l'hygiène de vie ensemble

- Adopter une alimentation cardioprotectrice simple et durable
- Pratiquer une activité physique adaptée après un AVC
- Améliorer le sommeil et gérer le stress comme facteurs protecteurs
- Faire les changements ensemble plutôt que de les imposer

Leçon 3 - Préparer votre domicile et votre entourage

- Afficher le protocole d'urgence : numéros, liste des médicaments
- Informer les proches des signes à surveiller et de la conduite à tenir
- Constituer un dossier médical de secours pour les urgences
- Utiliser des applications mobiles : carnet de santé, alerte médicale

Leçon 4 - Prendre soin de vous pour mieux protéger votre proche

- Surveiller votre propre santé cardiovasculaire en tant qu'aidant
- Gérer votre anxiété face au risque de récurrence
- Trouver du soutien pour vivre sans s'effondrer
- Accéder aux ressources : associations, groupes de soutien, soutien psychologique

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Supports pédagogiques téléchargeables (protocoles, aide-mémoires)
- Évaluation des connaissances par QCM
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO