

## **Qu'est-ce que la thérapie par les loisirs ?**

La thérapie par les loisirs aide les personnes à s'engager dans des activités de loisirs et à atteindre leurs objectifs de reprise des loisirs après un AVC. Il existe de nombreuses formes différentes de thérapie par les loisirs, notamment la pratique d'activités de loisirs spécifiques, l'amélioration des capacités, la recherche de moyens d'adaptation aux changements dus à l'AVC, l'utilisation des ressources communautaires ou la découverte de nouvelles activités de loisirs.

## **Pourquoi recourir à la thérapie par les loisirs ?**

Après un AVC, de nombreuses personnes ont des difficultés à reprendre leurs activités de loisirs. Les activités de loisirs sont un bon moyen de demeurer actif, tant physiquement que mentalement. Les activités de loisirs ont de nombreux avantages sur la qualité de vie et l'humeur. La thérapie par les loisirs est souvent aussi efficace que d'autres traitements pour améliorer les capacités générales après un AVC, ce qui peut faciliter l'accomplissement d'autres activités quotidiennes.

## **La thérapie par les loisirs est-elle efficace ?**

Les études sur la thérapie par les loisirs diffèrent par le type d'intervention qu'elles utilisent, ainsi que par la durée ou la fréquence de l'activité de loisir. Il est donc difficile de déterminer si les thérapies de loisirs sont toutes efficaces. Cependant, les recherches démontrent que la pratique d'une thérapie par le loisir après un AVC peut améliorer les capacités physiques, les capacités cognitives et la satisfaction à l'égard des loisirs. La thérapie par les loisirs est aussi efficace que d'autres interventions face à l'AVC (tels que les programmes de soins habituels, l'ergothérapie et l'activité physique) et améliore le bien-être émotionnel, l'humeur et la capacité d'accomplir les activités de la vie quotidienne.

## **Y a-t-il des risques ou des effets secondaires ?**

Si votre équipe médicale et de réadaptation vous a autorisé à faire de la réadaptation physique, il n'y a pas de risques ou d'effets secondaires spécifiques associés à la thérapie par les loisirs. Cependant, il est important de travailler avec

un professionnel en réadaptation (par exemple, un ergothérapeute ou un thérapeute en récréologie), car vos capacités après un AVC peuvent avoir changé. Votre professionnel en réadaptation vous aidera à pratiquer des activités de loisirs en toute sécurité ou à trouver des activités alternatives que vous pourrez pratiquer en toute sécurité. Aucune étude ne mentionne que la thérapie par les loisirs soit associée à des effets secondaires négatifs.

### **Qui offre des thérapies par les loisirs ?**

La thérapie par les loisirs est souvent offerte par des ergothérapeutes ou des thérapeutes en récréologie, mais elle peut aussi être assurée par d'autres personnes, comme des bénévoles.

### **Combien cela coûte-t-il ?**

Le coût de la thérapie par les loisirs dépend des politiques de santé publique ou des polices d'assurance privées. Au Canada, les coûts sont couverts si vous recevez des soins dans un établissement de réadaptation qui offre cette forme de traitement. Si vous bénéficiez d'une réadaptation privée, il est important de vérifier que votre assurance couvre la thérapie par les loisirs.

### **Quelle est la durée de la thérapie ?**

Dans les études utilisées pour ce module Info-AVC, la durée et l'intensité des thérapies par les loisirs variaient considérablement. La plupart des traitements ont été dispensés sur plusieurs mois ; les séances avaient lieu une fois par semaine et duraient entre 30 et 60 minutes. Dans un contexte de réadaptation, il est probable que la thérapie par les loisirs soit adaptée aux objectifs et aux besoins de chaque individu.

### **La thérapie par les loisirs est-elle pour moi ?**

Si vous avez subi un AVC, ou si vous connaissez un proche qui a subi un AVC et qui a des difficultés à pratiquer des activités de loisirs, la thérapie par les loisirs est une excellente option de traitement pour reprendre des activités ou aider à découvrir de nouveaux intérêts. Les activités de loisirs sont bénéfiques pour la santé physique

et psychologique et constituent un excellent moyen de rester actif. En outre, il a été démontré que la thérapie par les loisirs apporte des avantages supplémentaires, comme l'amélioration des habiletés physiques et des capacités pour effectuer d'autres types d'activités.

*L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.*