

Retour au travail...

Conseils pour les personnes vivant avec la COVID longue sur la gestion des interactions en matière de soins de santé et des demandes de prestations d'invalidité.



Ce document vise à aider les personnes vivant avec la COVID longue à naviguer dans le monde complexe des demandes de prestations d'invalidité et d'assurance-emploi.

Retourner au travail avec une maladie épisodique complexe est difficile. Ce document est un recueil de recommandations basées sur l'expérience vécue de personnes vivant avec la COVID longue et de cliniciens travaillant avec des personnes vivant avec la COVID longue.

Conseil n° 1 : Ne faites pas cavalier seul

Il peut être très difficile de trouver l'énergie nécessaire pour vaquer à ses activités quotidiennes quand en plus on a des rendez-vous et des réunions. Un système de soutien peut vous aider à le faire.

- **Groupes de soutien par les pairs :** Demandez de l'aide à des pairs (en ligne). Vous aurez besoin de personnes autour de vous qui comprennent ce que vous traversez et qui peuvent vous donner des conseils basés sur leur propre expérience.
- **Amis, famille, voisins :** Demandez de l'aide. Beaucoup de gens veulent aider mais ne savent pas comment. Acceptez l'aide qu'on vous offre, même si c'est très difficile parce que vous n'avez pas l'habitude de le faire!
- **Soutien formel :** Cherchez des soutiens formels pour naviguer dans les systèmes, faire le deuil d'une perte et gérer votre stress, tels que travailleurs sociaux, défenseurs de l'extérieur et professionnels de la santé mentale.

Conseil n° 2 : Plaider pour le soutien

De nombreux régimes d'invalidité (tels que l'assurance-invalidité de longue durée et l'indemnisation des accidents du travail) offrent du soutien à domicile, y compris le déneigement, l'entretien ménager, la préparation des aliments, le transport à vos rendez-vous et les aides à la mobilité (monte-escaliers, scooters électriques, fauteuils roulants, bidets, etc.).

Si vous n'avez pas de prestations d'invalidité, vous pouvez vous renseigner dans votre communauté pour trouver des soutiens.

Votre médecin pourra peut-être vous diriger vers des services de soins à domicile ou de soins infirmiers à domicile, qui pourraient vous aider. Vous pourriez également essayer d'obtenir du soutien à domicile, comme des services de repas à domicile, la livraison d'épicerie, les soins à domicile et les services de nettoyage de votre domicile. Chaque communauté, municipalité et province dispose de ressources différentes, vous devrez donc vérifier ce qui est disponible dans votre région.



réalise

UN MOTEUR
DE CHANGEMENT POUR
LES PERSONNES VIVANT
AVEC LE VIH ET D'AUTRES
INVALIDITÉS ÉPISODIQUES





Conseil n° 3 : Rendez-vous médicaux

Dans la mesure du possible, demandez à quelqu'un de vous accompagner pour vous aider. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un collègue. Demandez-leur de prendre des notes pendant la réunion/le rendez-vous car il est souvent difficile de comprendre tout ce qui se dit et de s'en souvenir plus tard.

Gardez les notes de vos rendez-vous dans un classeur, afin de pouvoir vous reporter à ce qui a été fait et dit lors de vos rendez-vous précédents avec d'autres professionnels de la santé. Demandez des copies de vos tests ou de votre dossier médical, afin de les avoir avec vous au cas où ces renseignements ne seraient pas partagés entre les différents professionnels. Dans ce classeur, vous pouvez également inclure les renseignements que vous avez recueillis sur la COVID longue, car certains professionnels de la santé ne sont toujours pas familiers avec la COVID longue et ses symptômes, comme le malaise après l'effort/la fatigue s'aggravant après l'effort. Vous devrez peut-être vous défendre contre les recommandations négatives (comme l'exercice graduel).

L'utilisation d'un **journal quotidien**, dans lequel inscrire toutes vos activités et votre réponse aux activités (symptômes) peut aider les fournisseurs de soins de santé à mieux comprendre et surveiller votre santé. Souvent, avec la COVID longue, les tests diagnostiques de routine donnent des résultats « normaux », et il est difficile pour les professionnels de la santé de faire un rapport sur l'état de santé. Consulter votre journal quotidien peut les aider à mieux vous aider.

Dans la mesure du possible, et pour conserver votre énergie, insistez pour avoir vos **rendez-vous en ligne**. Les rendez-vous en personne sont parfois nécessaires, mais dans certains cas, un rendez-vous en ligne peut être préférable. Vous devrez peut-être le demander à votre fournisseur de soins de santé ou à votre gestionnaire de cas, car il se peut que les rendez-vous en ligne ne soient pas automatiquement offerts. Toutefois, la plupart des professionnels sont capables d'avoir leurs rendez-vous/réunions en ligne.

Espacez vos rendez-vous. Si possible, essayez de ne pas avoir plusieurs rendez-vous la même journée et accordez-vous quelques jours sans rendez-vous pour vous reposer. Si vous avez l'impression d'avoir trop à faire, faites une « pause médicale » et accordez-vous 5 à 7 jours sans rendez-vous ni réunion. Annulez et changez la date de vos rendez-vous si vous n'êtes pas assez bien pour y aller.

Conseil n° 4 : Conversations avec les gestionnaires de demandes de prestations d'invalidité et l'employeur

À l'instar des rendez-vous médicaux, si possible, **demandez à quelqu'un de vous accompagner**. Cette personne peut prendre des notes, et plus particulièrement si le dysfonctionnement cognitif (« brouillard cérébral ») est un souci. Aussi, pour soutenir le rythme cognitif, demandez que les communications se fassent par écrit (comme par courriel) ou demandez à enregistrer les conversations.

Dans la mesure du possible, **demandez que vos réunions se fassent par téléphone ou en ligne** plutôt qu'en personne. Annulez et changez la date de vos rendez-vous si vous n'êtes pas assez bien.

Dans la mesure du possible, **demandez à une coordonnatrice ou un coordonnateur des prestations à votre travail** (ressources humaines) de vous aider à naviguer à travers le processus de réclamation.

Il est important de noter que vous n'êtes pas obligé de fournir à un assureur des renseignements médicaux qui précèdent la maladie pour laquelle vous faites une réclamation. Vous devez seulement divulguer la nature de l'invalidité, vos limitations, restrictions et pronostic de rétablissement; vous n'avez pas à divulguer votre diagnostic.

Conseil n° 5 : Retour au travail et accommodements

Les employeurs ont l'obligation légale d'offrir des mesures d'adaptation en cas d'invalidité, à condition que celles-ci ne causent pas de préjudice injustifié à l'entreprise. Toutefois, il est important de noter que tout le monde ne se rétablit pas forcément assez pour pouvoir retourner à un emploi significatif; de nombreuses personnes ont besoin d'accommodements à long terme pour continuer de travailler, et ceux-ci ne sont pas toujours disponibles.

Si vous êtes en mesure de retourner à votre emploi, il est possible que les méthodes que vous utilisiez avant votre maladie pour effectuer votre travail doivent changer, alors cherchez des systèmes qui fonctionnent pour vous (utiliser des aide-mémoires, prendre des notes ou enregistrer l'information, modifier votre horaire de façon permanente, travailler à domicile, etc.). Un retour au travail lent et progressif (c.-à-d., commencer 3 ou 4 heures par semaine) est recommandé. L'augmentation des heures de travail devrait être basée sur la réponse personnelle plutôt que sur un échéancier tout fait.

Vu la nature épisodique de la COVID longue, il peut être nécessaire de quitter le travail après avoir tenté une phase de retour au travail. Songez aux changements à vos services de soutien à l'invalidité si vous retournez au travail à un rythme diminué mais devez ensuite retourner en congé (vos prestations risquent de baisser). **La souplesse des employeurs et des programmes d'avantages sociaux et politiques du travail sera importante pour assurer un retour au travail positif, opportun et sécuritaire.**

L'Outil de planification d'accommodements pour répondre aux exigences liées au travail (OPA-ET), disponible à l'adresse <https://aced.iwh.on.ca/jdapt/worker-fr>, fournit aux travailleurs vivant avec une invalidité un soutien pratique et des idées d'accommodements adaptés aux exigences de leur emploi.



réalise

UN MOTEUR
DE CHANGEMENT POUR
LES PERSONNES VIVANT
AVEC LE VIH ET D'AUTRES
INVALIDITÉS ÉPISODIQUES

Pour plus d'information, visitez le site
www.realizecanada.org/fr/.