

FEUILLET D'INFORMATION : LA RÉADAPTATION DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

Ce feuillet d'information permettra d'identifier certains des défis de santé que vous pourriez avoir en tant que personne vivant avec le VIH et aborde la façon dont les services de réadaptation et les fournisseurs de services de réadaptation peuvent vous aider à relever ces défis.

SAVEZ-VOUS...

- comment faire face à la fatigue, aux douleurs et aux autres symptômes physiques? Oui Non
- où obtenir de l'aide pour :
- vos soins personnels et vos travaux ménagers? Oui Non
 - comment faire face à l'impact général du VIH sur votre vie (p. ex., situation financière, libido)? Oui Non
 - composer avec vos émotions (p. ex., anxiété, stress) liées à la vie avec le VIH? Oui Non
 - comment réagir à la façon dont votre famille et vos amis répondent au VIH? Oui Non
 - comment réagir à la façon dont votre partenaire et vous-même répondez au VIH? Oui Non
- quels types d'exercice pourraient vous aider à améliorer votre état de santé général? Oui Non
- quels types d'appareil fonctionnel ou équipement pourraient vous aider dans votre vie quotidienne, comme pour marcher, monter les escaliers ou prendre un bain? Oui Non
- comment le VIH peut affecter votre emploi, vos prestations de soutien du revenu et vos prestations d'assurance-maladie complémentaire? Oui Non
- comment vous pourriez aborder le sujet du VIH avec votre employeur et vos collègues? Oui Non
- comment utiliser la réadaptation pour vous aider à gérer votre maladie? Oui Non

*Si vous avez répondu **NON** à l'une ou l'autre des questions ci-dessus, vous profiterez peut-être d'accéder à certains services de réadaptation ou à l'aide d'un fournisseur de services de réadaptation. Adressez-vous à votre équipe de soins pour en apprendre plus!*

QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION?

La réadaptation permet de gérer ou de prévenir les différents défis de santé (ou invalidités) auxquels une personne vivant avec le VIH peut faire face. La réadaptation est un élément important d'un programme de soins optimal pour de nombreux troubles chroniques courants, tels que l'arthrite, les cardiopathies et le diabète. Dans le cadre de ces maladies, en plus de servir de traitement, la réadaptation sert aussi de moyen de prévention de certains troubles ou de l'aggravation de certains problèmes de santé courants. Il existe différents types de fournisseurs de services de réadaptation qui peuvent vous aider à aborder les différents défis de santé auxquels vous pourriez faire face.



QUI FAIT PARTIE DE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION?

Réadaptation physique :

- ✘ Physiothérapeutes
- ✘ Ergothérapeutes
- ✘ Orthophonistes
- ✘ Physiatres

Réadaptation psychosociale :

- ✘ Psychiatres
- ✘ Psychothérapeutes
- ✘ Conseillers en santé mentale
- ✘ Ergothérapeutes

Réadaptation professionnelle :

- ✘ Conseillers en orientation professionnelle
- ✘ Conseillers en réadaptation
- ✘ Ergothérapeutes

Thérapies complémentaires et parallèles

- ✘ acupuncture
- ✘ yoga, méditation, tai-chi
- ✘ méthodes de guérison traditionnelles (p. ex., suerie, danse du soleil)
- ✘ massothérapie
- ✘ chiropratique

LA RÉADAPTATION PHYSIQUE : CE QUE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION PEUT FAIRE POUR VOUS

Un physiothérapeute (physiothérapie) peut vous aider à :

- ✘ gérer ou réduire vos douleurs, engourdissement ou sensations de picotements.
- ✘ vous sentir moins fatigué.
- ✘ améliorer votre mobilité au niveau des articulations.
- ✘ conserver ou améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre coordination.
- ✘ développer votre tolérance aux activités.
- ✘ apprendre à utiliser une canne ou un ambulateur, au besoin

Un ergothérapeute (ergothérapie) peut vous aider à :

- ✘ gérer vos activités quotidiennes.
- ✘ adapter votre milieu de vie ou de travail à vos limitations physiques éventuelles.
- ✘ organiser vos activités pour améliorer votre concentration et votre mémoire.
- ✘ trouver des façons d'organiser vos journées de façon telle à conserver votre énergie.
- ✘ utiliser des appareils ou de l'équipement qui pourraient vous être utiles.
- ✘ composer avec des calendriers de traitement compliqués.
- ✘ déterminer comment votre famille et les services au sein de votre communauté pourraient vous être utiles.

Un orthophoniste (orthophonie) peut vous aider à :

- ✘ résoudre vos problèmes de communication (parole, langage ou façon de penser) et de déglutition.
- ✘ faire le meilleur usage possible de vos aptitudes à communiquer oralement et par écrit pour conserver un emploi ou retourner sur le marché du travail (p. ex., lire, écrire et art de parler en public).

Un physiatre est un médecin spécialisé en médecine physique et réadaptation;

il peut vous aider à :

- ✘ recouvrer l'amplitude de vos mouvements ou vos capacités physiques.
- ✘ gérer vos douleurs chroniques.
- ✘ accéder aux tests et examens spéciaux nécessaires.

LA RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE :

CE QUE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION PEUT FAIRE POUR VOUS

Les personnes qui vivent avec le VIH peuvent éprouver du stress, de l'anxiété, de la dépression et des changements au niveau de la structure du sommeil et de l'appétit, ainsi qu'une baisse de la libido. L'estime de soi et les relations sont également souvent affectées.

Les psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, ergothérapeutes et conseillers en santé mentale peuvent vous aider en :

- ✘ fournissant la thérapie et le counselling nécessaires pour faire face à l'impact émotionnel du VIH.
- ✘ vous suggérant des stratégies et techniques pour soulager votre anxiété et votre stress.
- ✘ vous aidant à réduire vos sentiments de stress et d'isolement.
- ✘ vous aidant à trouver des groupes d'entraide.
- ✘ vous aidant à améliorer votre estime de soi, à maintenir vos relations personnelles et réseaux de soutien.
- ✘ prescrivant des médicaments, au besoin (psychiatres seulement).

LA RÉADAPTATION PROFESSIONNELLE :

CE QUE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION PEUT FAIRE POUR VOUS

Rester sur le marché du travail ou y retourner après une période de maladie est souvent compliqué pour les personnes qui vivent avec le VIH.

- ✘ Vous vous inquiétez peut-être de la façon dont les gens risquent de vous traiter s'ils apprennent que vous êtes séropositif.
- ✘ Vous hésitez peut-être à parler à votre employeur de votre séropositivité ou vous demandez quand lui en parler.
- ✘ Vous craignez peut-être de laisser vos médicaments contre le VIH dans le réfrigérateur au travail.
- ✘ Vous n'avez peut-être pas l'endurance nécessaire pour travailler à temps plein et votre employeur n'est peut-être pas capable de vous offrir un horaire à temps partiel.

Si vous sortez d'une invalidité prolongée et retournez au travail, vous vous inquiétez peut-être de ce qu'il adviendra de votre revenu ou de vos prestations de maladie si vous tombez à nouveau malade.

Les ergothérapeutes, programmes de réadaptation professionnelle et certains organismes de lutte contre le sida offrent :

- ✘ formation et conseils en matière d'emploi.
- ✘ conseils sur le soutien du revenu, les prestations de maladie et d'invalidité.
- ✘ Information about your legal rights
- ✘ aide pour trouver un emploi et pour les entrevues.
- ✘ défense de vos intérêts.

THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES ET PARALLÈLES

Certaines personnes vivant avec le VIH trouvent aussi que les thérapies complémentaires et parallèles sont utiles pour faire face à leurs nombreux défis physiques, mentaux et émotionnels. Celles-ci incluent :

- ✘ acupuncture
- ✘ massothérapie
- ✘ chiropratique
- ✘ yoga, méditation, tai-chi
- ✘ méthodes de guérison traditionnelles (p. ex., suerie, danse du soleil)

COMMENT ACCÉDER AUX SERVICES DE RÉADAPTATION?

On peut obtenir des services de réadaptation à beaucoup d'endroits différents. Là où vous vous adressez dépend de votre maladie, de ce que vous cherchez et des services qui sont disponibles dans votre communauté.

Parmi les endroits où l'on peut couramment obtenir des services de réadaptation, notons :

- ✕ les hôpitaux ✕ les centres et cliniques de soins ambulatoires ✕ les centres de soins palliatifs
- ✕ les services de santé publique ✕ les cadres professionnels ✕ les centres de mieux-être
- ✕ les organismes locaux de lutte contre le sida ✕ les cabinets privés des professionnels de la santé
- ✕ les programmes du service communautaire des loisirs et des parcs (p. ex., le YMCA)

COMMENT FIXER UN RENDEZ-VOUS POUR LA RÉADAPTATION?

Vous aurez besoin d'une évaluation et d'une recommandation de votre médecin pour accéder à de nombreux services de réadaptation. Ceci est particulièrement important s'ils sont payés par le régime d'assurance-santé de votre province ou par votre compagnie d'assurance privée. Si le service est fourni par votre organisme local de lutte contre le sida, vous n'aurez sans doute pas besoin d'une recommandation de votre médecin.

COMMENT PAYER LES SERVICES DE RÉADAPTATION?

Les services de réadaptation risquent d'être couverts en partie ou entièrement par le régime d'assurance-santé de la province ou par un assureur privé. Certains fournisseurs de services de réadaptation ont une échelle d'honoraires dégressive pour les personnes qui n'ont pas d'assurance, tandis que les organismes locaux de lutte contre le sida peuvent fournir certains services de réadaptation gratuitement.

Adressez-vous à votre médecin, à votre fournisseur de services de réadaptation, au service des ressources humaines, à votre compagnie d'assurance et/ou à votre organisme local de lutte contre le sida pour déterminer ce qui est couvert dans votre cas.

Source : Rédigé par le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS) pour le chapitre sur le VIH et la réadaptation de l'édition 2008 du guide intitulé « Vous et votre santé » du Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE).

GTCVRS Promouvoir la qualité de vie par le biais de la recherche, de l'éducation et des partenariats multisectoriels



Ressources en ligne sur le VIH et la réadaptation :

Association canadienne des ergothérapeutes
www.otworks.ca

Association canadienne de physiothérapie
www.physiotherapy.ca

Association canadienne des orthophonistes et audiologistes
www.caslpa.ca

Réseau juridique canadien VIH/sida
www.aidslaw.ca

Casey House
www.caseyhouse.com

Pour en savoir plus, visitez www.hivandrehab.ca ou communiquez avec nous : **Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS)**

1240, rue Bay, bureau 600
Toronto (Ontario) Canada
M5R 2A7

Téléphone : +1 416 513-0440
Télécopieur : +1 416 595-0094
Courriel : info@hivandrehab.ca
Telephone: +1 416 513-0440
Fax: +1 416 595-0094
E-mail: info@hivandrehab.ca

www.hivandrehab.ca