

# MESURES DE SOUTIEN À LA RÉADAPTATION DES PERSONNES QUI VIVENT AVEC LE VIH ET L'HÉPATITE C

## 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, votre travail et vos loisirs? Oui  Non
  - l'impact général du VIH et/ou de l'hépatite C sur votre vie (p. ex., situation financière, libido)? Oui  Non
  - vos émotions (p. ex., anxiété, stress) face à la vie avec le VIH et/ou l'hépatite C? Oui  Non
  - la façon dont votre famille et vos amis répondent au VIH et/ou à l'hépatite C? Oui  Non
  - la façon dont votre partenaire et vous-même répondez au VIH et/ou à l'hépatite C? Oui  Non
  - les types d'exercice qui peuvent vous aider à améliorer votre état de santé général? Oui  Non
  - les types d'appareil fonctionnel ou équipement pourraient vous aider dans les activités de votre vie quotidienne? Oui  Non
  - comment la réadaptation peut vous aider à gérer votre maladie, y compris les effets secondaires des médicaments? Oui  Non
- comment la réadaptation peut vous aider à prévenir la transmission du VIH? Oui  Non
- comment le VIH et/ou l'hépatite C peuvent affecter votre emploi, vos revenus et vos prestations d'assurance-maladie complémentaire? Oui  Non
- comment parler du VIH et/ou de l'hépatite C à votre employeur et à vos collègues au travail? Oui  Non

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

Ce feuillet d'information souligne certains des défis de santé que vous pourriez avoir en tant que personne vivant avec le VIH et l'hépatite C et aborde la façon dont les services de réadaptation peuvent vous aider à relever ces défis. Une réadaptation efficace peut vous aider à :

- relever certains des défis qu'entraîne la prise continue de médicaments contre le VIH et l'hépatite C
- aborder les effets secondaires négatifs des médicaments (p. ex., neuropathie, fatigue, dépression, problèmes cognitifs)

**\*Poursuivre le traitement du VIH permet de maintenir les charges virales à un niveau bas et ainsi à prévenir la transmission du VIH** (Horn, Tim July, 2011 [http://www.aidsmeds.com/articles/hiv\\_prevention\\_hptn\\_2636\\_20845.shtml](http://www.aidsmeds.com/articles/hiv_prevention_hptn_2636_20845.shtml))

## QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION?

La réadaptation est :

- Tout service qui peut aider à résoudre ou prévenir une vaste gamme de problèmes liés à la santé (ou invalidités) auxquels les personnes qui vivent avec le VIH et/ou l'hépatite C font face.
- un élément important d'un programme de soins optimal pour de nombreux troubles chroniques courants, tels que l'arthrite, les cardiopathies et le diabète.
- 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. Demandez à votre médecin qu'il vous recommande un fournisseur de services de réadaptation.**

## QUI FAIT PARTIE DE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION?

### Santé physique :

- ✦ Physiothérapeutes
- ✦ Ergothérapeutes
- ✦ Orthophonistes
- ✦ Physiatres

### Réadaptation en santé mentale et cognitive :

- ✦ Psychiatres
- ✦ Psychothérapeutes
- ✦ Autres conseillers en santé mentale
- ✦ Ergothérapeutes

### Réadaptation professionnelle :

- ✦ Conseillers en orientation professionnelle
- ✦ Conseillers en réadaptation
- ✦ Ergothérapeutes

### Thérapies complémentaires :

- ✦ acupuncture
- ✦ massothérapie
- ✦ yoga, méditation, tai-chi
- ✦ chiropratique
- ✦ Guérison traditionnelle

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

### Un physiothérapeute peut vous aider à :

- ✦ gérer vos activités quotidiennes
- ✦ 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 déambulateur, au besoin

### Un ergothérapeute peut vous aider à :

- ✦ gérer vos activités quotidiennes
- ✦ réduire vos sensations de stress, dépression et/ou isolement
- ✦ adapter votre milieu de vie ou de travail à vos limitations physiques éventuelles
- ✦ organiser vos activités pour améliorer votre concentration et votre mémoire
- ✦ organiser vos journées de façon à conserver votre énergie
- ✦ utiliser des appareils ou de l'équipement qui pourraient vous être utiles
- ✦ gérer des calendriers de traitement compliqués
- ✦ déterminer comment votre famille et les services au sein de votre communauté pourraient vous être utiles

### Un orthophoniste peut vous aider à :

- ✦ résoudre vos problèmes de communication (parole, langage ou façon de penser) et de déglutition.
- ✦ améliorer vos aptitudes à lire, à écrire et à vous exprimer en public, ainsi que vos autres aptitudes à communiquer afin de pouvoir rester ou retourner au travail.

### Un physiatre est un médecin spécialisé en médecine physique et réadaptation; il peut vous aider à :

- ✦ gérer vos douleurs chroniques
- ✦ recouvrer et/ou améliorer vos mouvements et vos capacités physiques
- ✦ accéder aux tests et examens spéciaux nécessaires.

## LA RÉADAPTATION EN SANTÉ MENTALE ET COGNITIVE : CE QUE VOTRE ÉQUIPE DE RÉADAPTATION PEUT FAIRE POUR VOUS?

Les personnes qui vivent avec le VIH et/ou l'hépatite C 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 et/ou l'hépatite C.

- ✦ Vous vous inquiétez peut-être de la façon dont les gens risquent de vous traiter s'ils découvrent de quoi vous souffrez.
- ✦ Vous ne savez peut-être pas trop quand et comment dire à votre employeur que vous vivez avec le VIH et/ou l'hépatite C.
- ✦ 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 sur vos droits légaux
- ✦ aide pour trouver un emploi et pour les entrevues
- ✦ défense de vos intérêts

## THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Certaines personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C 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
- ✦ Guérison traditionnelle

## 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 services de santé publique
- ✦ les organismes locaux de lutte contre le sida
- ✦ les cabinets privés des professionnels de la santé
- ✦ les centres et cliniques de soins ambulatoires
- ✦ les cadres professionnels
- ✦ les centres d'accès aux soins communautaires
- ✦ les centres de soins palliatifs
- ✦ les centres de mieux-être

## 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, par un programme de soutien aux personnes handicapées 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.*

**Ressources en ligne sur le VIH et la réadaptation :**

Association canadienne des ergothérapeutes [www.otworks.ca](http://www.otworks.ca)

Association canadienne de physiothérapie [www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)

Association canadienne des orthophonistes et audiologistes [www.caslpa.ca](http://www.caslpa.ca)

Réseau invalidité épisodique emploi (RIÉE) <http://edencanada.ca/fr/Accueil>

Pour en savoir plus, visitez [www.hivandrehab.ca](http://www.hivandrehab.ca)

**Communiquez avec nous**

Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale  
1240, rue Bay,  
bureau 600  
Toronto (Ontario) Canada  
M5R 2A7



Canadian Working Group on HIV and Rehabilitation  
Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale

Téléphone : +1 416 513-0440  
Télécopieur : +1 416 595-0094  
Courriel : [Info@HIVandRehab.ca](mailto:Info@HIVandRehab.ca)  
[www.HIVandRehab.ca](http://www.HIVandRehab.ca)

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