

Prendre en charge sa condition pour pouvoir travailler

Une ressource pour les patients, par les patients

À l'ACA, nous sommes nous-mêmes des patients et nous savons qu'un diagnostic d'arthrite nécessite d'apporter des changements à notre environnement de travail. Nous avons donc décidé de faire un sondage sur les expériences vécues au travail par les personnes atteintes d'arthrite. À l'aide des réponses recueillies, nous avons créé les ressources suivantes pour aider les personnes vivant avec l'arthrite :

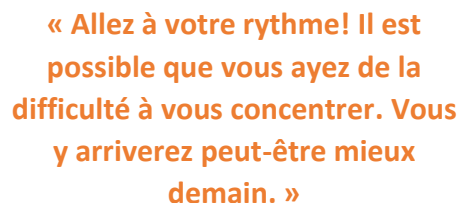
- 1 [Adapter son environnement de travail](#)
 - 2 [Prendre en charge ma condition pour pouvoir travailler](#)
 - 3 [Connaître ses droits en matière d'emploi](#)
 - 4 [Conseils de patients sur le travail](#)
-

Ajuster ses activités non professionnelles

Il peut être difficile pour les personnes vivant avec l'arthrite de garder un emploi. De nombreuses personnes ayant répondu à notre sondage ont déclaré qu'il était important de modifier ses activités non professionnelles pour rester productif au travail, notamment en limitant certaines tâches et activités liées à la vie familiale. Plusieurs d'entre elles ont choisi de modifier d'abord ces activités avant de demander des accommodements formels à leur employeur.

Le soutien de la famille et des amis est nécessaire pour faire ces modifications. Voici quelques exemples de changements que nous ont partagés les répondants de notre sondage :

- Mieux répartir les activités non professionnelles pour conserver votre énergie
- Réduire le nombre d'activités sociales



« Allez à votre rythme! Il est possible que vous ayez de la difficulté à vous concentrer. Vous y arriverez peut-être mieux demain. »

En outre, la recherche démontre que des ajustements aux activités non professionnelles suivantes peuvent être bénéfiques ([Purc-Stephenson et coll.](#), [Jetha et coll.](#)) :

- Redistribuer les tâches ménagères, p. ex. demander au conjoint ou à un membre de la famille de les prendre en charge
 - Apprendre à gérer son stress et, au besoin, obtenir l'aide d'un professionnel
 - Éviter certaines activités qui occasionnent de la fatigue ou qui sont éprouvantes physiquement
-

Prendre en charge votre arthrite

Si vos difficultés au travail persistent en raison des symptômes d'arthrite, il est peut-être temps de trouver des moyens pour améliorer la prise en charge de votre condition de santé. L'ACA, en collaboration avec des spécialistes du domaine médical, a préparé un survol complet de l'arthrite intitulé « Renseignements sur l'arthrite du projet TEAM (Traitons Ensemble l'Arthrite Maintenant) ». Les modules suivants sont disponibles :

- [Renseignements sur l'arthrite](#)
- [Médicaments utilisés dans le traitement de l'arthrite](#)
- [Sujet à aborder avec votre équipe de soins de santé](#)
- [Communiquer avec votre équipe de soins de santé](#)
- [Tirer le maximum de votre rendez-vous](#)
- [Composer avec l'arthrite](#)
- [Exercice et arthrite](#)
- [Saine alimentation et poids santé](#)

« La douleur chronique peut affecter votre vie et celle des personnes qui vous entourent. Si vous ne vous sentez pas à votre meilleur au travail, ce n'est pas grave. Il serait important d'aviser votre supérieur et de communiquer avec votre professionnel de la santé. »

- [Prise en charge du mode de vie](#)
- [Prendre en charge la fatigue](#)
- [Prendre en charge la douleur](#)
- [Protéger vos articulations](#)

Il peut également être utile de discuter avec votre professionnel de la santé de la manière dont vous pourriez mieux prendre en charge votre arthrite.



IMPORTANT : Il vous faudra probablement plusieurs ajustements pour vous aider à travailler. Vous pourriez avoir besoin d'une meilleure prise en charge de votre maladie, d'ajuster vos activités non professionnelles et de demander à votre employeur des accommodements en milieu de travail.

Ressources connexes

- [Guide pour la défense des droits de la Société de l'arthrite](#)
- [Arthritis Ireland](#) (disponible en anglais seulement)

Cette ressource est assujettie à [l'Avis légal et à la Politique de confidentialité de l'ACA](#) (disponible en anglais seulement).

créé : février 2019