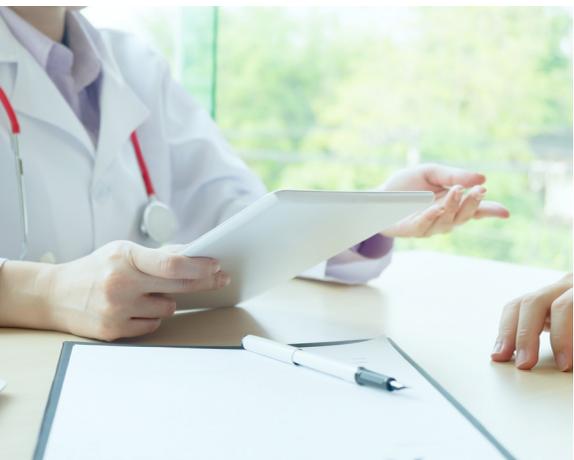


Retour au travail et COVID-19

Ce que vous devez savoir

Le retour au travail est une étape importante dans votre rétablissement.

Après un certain temps en arrêt de travail, cette étape peut générer des inquiétudes et comporter quelques difficultés en raison de la variété et de la nature changeante des symptômes de la COVID longue comme la fatigue, les difficultés de concentration, le malaise post-effort, etc.



Il est préférable d'attendre que vous soyez en mesure de bien accomplir vos activités quotidiennes et que vous soyez suffisamment rétabli pour reprendre le travail. Bien qu'un retour au travail comporte plusieurs bénéfices (ex. : financiers, contacts sociaux, valorisation), celui-ci peut également entraîner une augmentation des symptômes s'il est effectué trop tôt ou à un rythme trop rapide. Un retour progressif au travail pourrait être aidant dans votre situation.

Votre médecin traitant doit donner son accord pour le retour au travail. Votre participation active est également essentielle ! Toutefois, rappelez-vous que plusieurs autres personnes ont un rôle à jouer dans le retour au travail : les professionnels de la santé, l'employeur, le supérieur immédiat, les collègues et l'assureur. **Nous vous invitons à partager cette fiche avec toutes les personnes impliquées.**

Stratégies pour faciliter le retour au travail

Planifier le retour au travail

1. Discutez avec vos professionnels de la santé du retour au travail (physiothérapeute, ergothérapeute, psychologue, etc.).
 - Ceux-ci pourront faire des recommandations au médecin pour un retour au travail adapté à vos besoins.
2. Obtenez un avis médical.
 - Discuter avec votre médecin des modalités du retour au travail. Ce dernier est en mesure de formuler des recommandations et d'approuver votre plan de retour. Il peut également émettre des restrictions, surtout pour les professions où les exigences physiques, mentales ou émotionnelles sont importantes (ex. : lever des charges lourdes, prise de décisions rapides et à haut risque, travail avec des clients en grande détresse).
 - Si possible, prévoir un plan de retour au travail qui offre une certaine flexibilité et des ajustements, au besoin, puisqu'il se peut que d'une journée à l'autre vos capacités soient différentes.

Retour au travail progressif

Saviez-vous que ?

Un plan de retour au travail réaliste, que vous avez confiance de pouvoir effectuer, est un gage de succès ! Il est donc préférable de recommencer avec moins d'heures et de tâches pour s'assurer que les premières semaines du retour se passent bien. Pour le plan de retour, il peut donc être considéré de :

- Faire de plus petites journées plutôt que 7 heures consécutives;
- Modifier l'heure de début et de fin en fonction de votre niveau d'énergie pendant la journée;
- Ajouter un jour de repos entre 2 journées de travail;
- Ajouter des pauses à votre horaire. En effet, de courtes pauses peuvent vous permettre de récupérer et de poursuivre le travail et elles sont plus efficaces que de longues pauses;
- Exécuter moins de tâches;
- Avoir plus de temps pour accomplir une tâche;
- Modifier certaines tâches;
- Éviter les tâches qui aggravent vos symptômes;
- Prévoir la période d'aller-retour au travail dans la gestion de l'horaire et de l'énergie pour le plan de retour au travail. La conduite automobile et les déplacements peuvent devenir un facteur significatif d'exigences physiques et cognitives.

3. Proposez une rencontre avec votre supérieur immédiat pour planifier votre retour et revoir ensemble les tâches et la charge de travail.

- Prenez le temps de lui exprimer vos préoccupations et besoins pour le retour au travail.
- Vous n'avez pas l'obligation de divulguer votre problème de santé. Toutefois si vous le souhaitez, il peut être utile de parler de vos capacités et limites pour faciliter la mise en place d'accommodements et ajuster la charge de travail et les attentes à votre retour. N'hésitez pas à faire des suggestions !

• En accord avec votre supérieur immédiat, vous pourriez :

Ajuster votre environnement de travail

- Avoir accès à un lieu tranquille ou travailler de la maison;
- Aménager l'environnement (ex. : bureau au rez-de-chaussée pour éviter les allers-retours dans l'escalier);
- Effectuer les tâches différemment (ex. : vous assoir pour exécuter une tâche);
- Ajouter des équipements au besoin (ex. : chaise ergonomique).

Obtenir du soutien de vos collègues

- Consentir à ce que des explications soient données à votre équipe concernant votre horaire et vos tâches de travail, afin de s'assurer de leur compréhension;
- Accepter l'aide offerte de votre équipe et demander de l'aide au besoin.

• La plupart des personnes connaissent peu la COVID longue. Pour aider votre supérieur immédiat et vos collègues à comprendre cette condition, vous pourriez les référer au site Internet : santemonteregie.qc.ca/ouest/covid-longue.

Préparer le retour au travail

- Reprenez une routine et des habitudes semblables à celles du travail quelques semaines avant le retour (ex. : heure de coucher et de lever, siestes, horaire des repas).
- Tentez d'anticiper les difficultés afin de prévoir des moyens pour vous ajuster (ex. : transport, garde des enfants, fatigue en fin de journée).
- Pensez à l'avance à ce que vous êtes à l'aise de partager ou non avec vos collègues : planifier certaines phrases à dire peut aider à diminuer les craintes liées au retour.
- Prévoyez moins d'activités dans votre vie personnelle pour les premières semaines : le retour au travail demande beaucoup d'énergie et d'adaptation de vos routines.
- Expliquez à votre entourage que le retour au travail peut être demandant et que vous pourriez avoir besoin de leur soutien pendant cette période.

Effectuer le retour au travail

- Soyez indulgent envers vous-même et ajustez vos attentes. Un certain temps peut être nécessaire pour rétablir le contact avec vos collègues, vous mettre à jour dans les changements survenus pendant votre absence, reprendre le rythme du travail, etc.
- Continuez d'utiliser des stratégies d'autogestion des symptômes (ex. : gestion de l'énergie, techniques respiratoires, méditation, journal de bord).
- Faites un suivi régulier auprès de votre médecin et de vos professionnels de la santé.
- Planifiez des rencontres régulières avec votre supérieur immédiat pour faire le suivi du retour et des moyens mis en place.
- N'oubliez pas que la fatigue peut survenir quelques jours après l'effort réalisé. Évitez de trop en faire, même lors des bonnes journées.

Références :

- Supporting occupational health and wellbeing professionals (SOM). (2021). COVID-19 return to work guide: For recovering workers. https://www.som.org.uk/COVID-19_return_to_work_guide_for_recovering_workers.pdf
- European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). (2021). COVID-19infection and long COVID – guide for workers. <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers/view>

*Malgré un retour au travail progressif,
il se peut que vos symptômes augmentent.
Chacun progresse à un rythme différent
et il est important de respecter vos limites.
Souvenez-vous que ce n'est pas un échec
de devoir réduire ou de cesser complètement
le travail pour mieux y revenir.*

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.