

# L'ergothérapie et l'arthrite

## Qu'est-ce que l'ergothérapie?

La vie est composée d'activités ou d'occupations quotidiennes significatives, comme faire une promenade avec son chien, faire du jardinage, préparer un repas, peindre, faire la lessive et s'adonner à des jeux. Les occupations font partie de la vie; elles nous définissent et elles sont le reflet de notre façon de nous percevoir. Les occupations donnent un sens à la vie.

Lorsque nous ne pouvons pas participer à des occupations quotidiennes en raison d'une blessure, d'une maladie, d'un handicap ou de circonstances sociales ou environnementales, les ergothérapeutes peuvent nous aider à trouver les solutions qui nous permettront de participer à des activités quotidiennes porteuses de sens. L'ergothérapie peut aussi contribuer à la prévention des handicaps et des maladies, tout en favorisant notre participation dans notre vie personnelle et dans nos communautés. L'ergothérapie nous aide à participer à l'occupation qu'est la vie.



## En quoi consiste l'arthrite et quel est son impact?

L'arthrite est l'une des maladies chroniques les plus courantes au Canada. Se manifestant sous plus de 100 formes différentes, l'arthrite peut toucher toute personne, à tout moment, peu importe l'âge, la condition physique, la culture ou le sexe, et elle a souvent des effets dévastateurs et débilissants. Les personnes atteintes d'arthrite sont affligées quotidiennement par la douleur et l'incapacité; elles ont notamment de la douleur, de la raideur et de l'enflure aux articulations. Il n'existe aucun remède pour guérir l'arthrite, seulement des traitements.

La Société de l'arthrite du Canada estime que plus de 4,6 millions d'adultes canadiens déclarent qu'ils sont atteints d'arthrite et que d'ici 2036, près d'un adulte sur cinq sera affecté par cette maladie. L'impact de l'arthrite sur notre économie en termes de coûts en soins de santé et de perte de productivité est estimé à 33 milliards de dollars par année et on s'attend à ce que ce chiffre double dans les 15 prochaines années.

## Que peuvent faire les ergothérapeutes pour venir en aide aux personnes atteintes d'arthrite?

Les ergothérapeutes ont reçu une formation pour évaluer la personne dans sa globalité et non pas uniquement les aspects physiques du problème de la personne. Les ergothérapeutes évaluent l'arthrite en fonction de la façon dont elle affecte les capacités fonctionnelles de la personne et sa vie de tous les jours. Les ergothérapeutes peuvent proposer des stratégies pour aider ces personnes à gérer leur arthrite et à conserver leurs capacités fonctionnelles au quotidien.

## Que font les ergothérapeutes?

- Évaluer et élaborer des stratégies pour gérer les soins personnels, les soins des enfants, l'entretien du domicile, le travail et les activités de loisir.
- Cibler et établir les priorités au travail, à domicile et pendant les loisirs afin d'aider la personne à sauver du temps, à économiser de l'énergie et à réduire sa fatigue.
- Suggérer des adaptations et aides techniques, des postures et des techniques pour aider les personnes atteintes d'arthrite à réduire l'inflammation et les difformités et à conserver leurs capacités fonctionnelles.
- Enseigner des stratégies pour réduire le stress aux articulations et la douleur quotidienne et pour conserver l'énergie.
- Revendiquer au nom des clients des horaires de travail flexibles et des tâches adaptées en discutant avec les employeurs, afin de mieux planifier le travail en fonction des changements en matière de capacités fonctionnelles qui sont associés à l'arthrite.

## Dans quels milieux les ergothérapeutes travaillent-ils?

Les ergothérapeutes travaillent avec des professionnels de la santé et d'autres professionnels dans divers endroits, comme les établissements de soins de longue durée, les services de soutien communautaire, les équipes de santé familiale, les hôpitaux et le domicile des clients. Les ergothérapeutes travaillent également avec différentes organisations, comme les organismes gouvernementaux et communautaires, les décideurs et les fournisseurs de soins, afin d'élaborer des programmes et des ressources

## L'ergothérapie est vraiment efficace!

*Grace adore son emploi. Elle est adjointe particulière et elle a vraiment besoin de l'argent qu'elle gagne, car elle est mère monoparentale de deux adolescents très actifs. Elle a remarqué récemment qu'elle était toujours fatiguée, et qu'elle éprouvait de la douleur et des raideurs. Elle n'arrivait plus à suivre ses adolescents dans leurs activités de loisirs habituelles en famille. Elle a dernièrement appris qu'elle était atteinte d'arthrite rhumatoïde et elle a de la difficulté à faire tout ce qu'elle désire faire. Le médecin de famille de Grace lui a conseillé de consulter une ergothérapeute. Son ergothérapeute l'a aidée en lui enseignant à adopter un rythme qui lui convient et en lui montrant des techniques de protection des articulations. L'ergothérapeute a aussi parlé à l'employeur de Grace pour lui proposer de réorganiser sa charge de travail. Par ailleurs, l'ergothérapeute a mis au point des techniques pour permettre à Grace de sauver du temps, afin qu'elle puisse passer plus de temps avec ses enfants. Grace a été surprise de constater à quel point ces conseils et ces quelques changements lui avaient facilité la vie. Grâce à l'ergothérapie, Grace a un meilleur équilibre entre sa vie personnelle et son travail.*

