

L'ergothérapie et la santé et le bien-être au travail

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.



Pourquoi la santé et le bien-être au travail sont-ils si importants?

Les programmes de santé et de bien-être au travail représentent une importante stratégie d'entreprise. Ces programmes sont importants non seulement pour améliorer la santé et la productivité des employés, mais ils témoignent également de la réputation de l'entreprise en tant qu'employeur socialement responsable. Les programmes de santé et de bien-être au travail attirent de nouveaux talents et favorisent à la fois le maintien de l'effectif et l'embauche de nouveaux employés.

Les travailleurs qui subissent des blessures ou qui ont des maladies s'absentent fréquemment du travail, souvent plus longtemps qu'il n'est nécessaire, ou ils n'ont pas un rendement qui équivaut à leur capacité optimale. Certains travailleurs ne réintègrent jamais le marché du travail même s'ils pourraient demeurer productifs en modifiant leurs tâches, leur équipement ou leur espace de travail. Santé Canada estime que la dépense en soins de santé représente 23,9 milliards de dollars dans le secteur privé.

Comment les ergothérapeutes peuvent-ils contribuer à améliorer la santé et le bien-être au travail?

Les ergothérapeutes reconnaissent que la santé de l'employé et la santé en milieu de travail sont déterminées par une gamme de facteurs qui interagissent entre eux. Le choix, le rendement, l'organisation et la satisfaction face aux occupations sont influencés par la relation entre les gens et leur environnement. Les ergothérapeutes proposent des solutions à des problèmes courants dans les milieux de travail.

Que font les ergothérapeutes?

- Ils travaillent avec les employeurs et les employés pour comprendre les activités et les objectifs qui sont importants pour l'individu et l'entreprise.
- Ils évaluent les capacités de l'employé face aux exigences de l'emploi. Les capacités peuvent être compromises par divers facteurs, comme la douleur, l'endurance, la dépression, la peur, le soutien de la famille/du superviseur, l'ergonomie, les finances, etc.
- Ils évaluent la personne, l'environnement et l'occupation et examinent les interactions entre les trois.
- Ils offrent des programmes individuels ou de groupe pour favoriser l'apprentissage de diverses techniques, comme la gestion de la douleur, l'entraînement à l'effort, la conservation d'énergie et la relaxation.
- Ils travaillent avec des employés ayant une maladie ou une blessure et leurs employeurs, afin de mettre au point un horaire quotidien d'activités significatives graduées qui peuvent réduire les risques de s'infliger d'autres blessures, améliorer la condition physique, réduire les craintes, améliorer le sommeil et aider la personne à chasser ses pensées négatives.
- Ils encouragent les clients à suivre leurs progrès.
- Ils adaptent/modifient le domicile et les environnements de travail du client, afin de réduire au minimum les risques de blessure et la douleur.

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 communautés, les écoles, les milieux de travail, les cabinets privés, les résidences pour personnes âgées et les prisons.

L'ergothérapie est vraiment efficace!

Julia s'est blessée au dos pendant son travail. Elle adorait son emploi, mais après huit mois, elle avait toujours beaucoup de douleur. Elle s'est absentée du travail, car certains jours, sa douleur était vraiment insupportable. Julia a commencé à avoir peur de faire des activités, car elle ne voulait pas empirer sa douleur. Quand ses amis l'appelaient pour l'inviter à sortir, elle ne répondait même plus au téléphone. Certains jours, elle avait de la difficulté à sortir du lit et ses amis et collègues étaient inquiets, car ils avaient remarqué son changement d'humeur. L'ergothérapeute de Julia l'a aidée à faire l'acquisition d'habiletés et à trouver des stratégies pour surmonter ses difficultés. Julia a réussi à réintégrer son emploi et à participer à l'occupation qu'est la vie.

