

Stratégies ergothérapeutiques pour les personnes atteintes du VIH/sida

Si vous êtes atteint du VIH/sida ou si vous connaissez une personne atteinte ayant de la difficulté à réaliser les activités quotidiennes ou à participer dans la communauté, l'ergothérapie pourrait être une intervention de choix.

L'ergothérapie peut proposer des stratégies pour vous aider à vivre avec le VIH/sida.

Stratégies pour surmonter les difficultés physiques

Le VIH peut toucher tout le corps, notamment les muscles, les os, le système nerveux, l'estomac ou le cœur. Environ un tiers des personnes atteintes du VIH ont des problèmes aux pieds, dont des engourdissements, une douleur vive et une faiblesse musculaire. La personne atteinte du VIH/sida peut également éprouver de la douleur dans d'autres parties du corps. D'autres difficultés physiques peuvent se manifester, comme de la fatigue, de la difficulté à se déplacer et à réaliser des activités quotidiennes comme prendre un bain, préparer des repas ou faire des courses dans la collectivité. Voici quelques stratégies ergothérapeutiques pouvant vous aider à surmonter ces difficultés physiques :

- Économisez de l'énergie en planifiant vos activités et en modifiant votre domicile ou votre milieu de travail. Ceci vous aidera à effectuer les activités qui vous tiennent à cœur.
- Assurez-vous de choisir un siège confortable.
- Déplacez-vous plus facilement à l'aide d'une canne, d'une marchette, d'un fauteuil roulant ou d'un scooter.
- Envisagez d'utiliser des aides techniques et des ressources pour simplifier l'habillage, le bain, les visites à la toilette, les courses et la cuisine.
- Informez-vous sur les différents types de transport disponibles si vous avez de la difficulté à marcher.
- Si vos pieds vous font souffrir, essayez d'obtenir de bons soins pour les pieds, de bonnes chaussures, des semelles protectrices et, dans certains cas, des orthèses sur mesure pour le pied afin de soulager la douleur.
- Pour gérer votre douleur, faites des techniques de relaxation, ajustez le rythme de vos activités et planifiez vos activités.
- Veillez à votre sécurité en observant la position de vos pieds lorsque vous montez ou descendez un escalier et vérifiez la température de l'eau lorsque vous prenez un bain.

Stratégies pour changer votre façon de penser et votre santé mentale

De nombreuses personnes constatent des changements au plan cérébral, qui peuvent affecter leur pensée et leur état émotionnel. Les personnes atteintes du VIH/sida peuvent constater que leur jugement, leur attention, leur motivation et leur capacité de s'adapter aux situations ont changé. Ces personnes peuvent aussi vivre une forme de dépression ou avoir de la difficulté à s'adapter aux changements de vie associés à la maladie. Voici quelques stratégies ergothérapeutiques pour faciliter ces changements :

- Pour vous rappeler qu'il faut effectuer certaines activités, essayez d'utiliser des rappels verbaux ou écrits ou des aide-mémoire, comme un agenda ou un calendrier.
- Adoptez une routine et structurez votre emploi du temps; par exemple, prévoyez une rencontre régulière avec une personne qui vous donnera du soutien.
- Adoptez des stratégies d'adaptation saines pour faire face aux situations de la vie.



Faits saillants sur l'ergothérapie

- Les ergothérapeutes aident les gens à participer à des activités quotidiennes et à toute autre activité qui leur tiennent à cœur.
- Les ergothérapeutes sont des professionnels de la santé réglementés ayant une éducation postsecondaire.
- Comme plus de personnes vivent plus longtemps avec le VIH/sida, elles auront éventuellement besoin de plus de services de réadaptation, dont des services d'ergothérapie.

Stratégies pour faciliter le retour au travail

Comme l'espérance de vie des personnes atteintes du VIH/sida augmente, elles peuvent désirer obtenir plus de soutien pour reprendre leur travail. Mais, de nombreuses personnes atteintes de cette maladie sont confrontées à des problèmes importants en milieu de travail; elles peuvent être victimes de discrimination et de préjugés et devoir s'assurer d'un soutien médical et financier continu si elles sont contraintes de quitter leur travail un jour. D'autres barrières au retour au travail sont les longues périodes de temps écoulées depuis le dernier emploi, la perte d'un poste ou d'un titre, les changements dans la demande en matière d'emploi et les progrès technologiques. Voici quelques stratégies ergothérapeutiques pour faciliter ces changements :

- Augmenter graduellement la capacité de s'adapter aux demandes physiques, cognitives et sociales de l'emploi. Ceci pourrait être réalisé au moyen de la réadaptation professionnelle.
- Un ergothérapeute peut faciliter ce processus en demeurant en lien avec les employeurs, en représentant le client, en expliquant différents aspects ergonomiques et en s'assurant d'une bonne correspondance entre l'emploi et la personne.

Faits saillants sur le VIH/sida

Le virus d'immunodéficience humaine (VIH) attaque le système immunitaire humain. Les personnes atteintes peuvent vivre de nombreuses années sans qu'aucun symptôme ne se manifeste, mais, avec le temps, leur système immunitaire s'affaiblit et leur corps n'arrive plus à se défendre contre les maladies ou les infections.

- Le syndrome d'immunodéficience acquise (sida) décrit un ensemble de symptômes et d'infections causés par le VIH. Une personne atteinte du sida vit avec une maladie chronique menaçant sa vie.
- Au Canada, plus de 56 000 personnes sont atteintes du VIH; ce sont des hommes, des femmes et des enfants de toutes les régions du Canada.
- Au Canada, certaines personnes sont atteintes du VIH depuis plus de 20 ans.

Stratégies pour améliorer les conditions de logement

Un grand nombre de personnes atteintes du VIH/sida doivent avoir accès à des possibilités de logements abordables et accessibles, où elles peuvent recevoir du soutien. Actuellement, les quelques établissements canadiens situés dans les grands centres urbains sont remplis à pleine capacité et les listes d'attente sont très longues. Voici quelques conseils ergothérapeutiques en matière de logement :



- Les adaptations ou les rénovations du domicile peuvent rendre le logement accessible et sécuritaire pour les déplacements et favoriser l'autonomie dans la réalisation des activités à domicile.
- Les ergothérapeutes peuvent aider les clients et les familles à examiner les meilleures possibilités en matière de logement et favoriser les transitions d'un logement à l'autre.

Le VIH/sida est maintenant considéré comme une maladie chronique. Les personnes atteintes du VIH peuvent traverser des périodes où elles se sentent bien et des périodes où leur santé est précaire. Les ergothérapeutes possèdent les connaissances et les compétences pour travailler auprès des personnes vivant des problèmes épisodiques. La nature chronique du VIH et du sida entraînera éventuellement une plus grande participation des ergothérapeutes auprès de cette population.

Si vous rencontrez certaines des difficultés discutées ci-dessus, veuillez communiquer avec un ergothérapeute, votre équipe de soins de santé ou votre médecin pour en savoir davantage sur la réadaptation et les façons d'avoir accès aux services d'ergothérapie.

Visitez le www.otworks.ca et cliquez sur le trouvergo pour trouver un ergothérapeute près de chez-vous. Pour en savoir davantage sur l'ergothérapie et le VIH/sida, visitez le site web du Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale : www.hivandrehab.ca. La Société canadienne du sida, le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) et les organismes locaux voués au sida peuvent offrir un accès à des ressources, des conseils et du soutien.



L'ACE souhaite souligner le travail de Debra Cameron, Todd Tran, Gillian Bone et Sheila Thomas, qui ont contribué à la rédaction de ce conseil à l'intention du consommateur.