

# regards sur les soins aux personnes gravement blessées

Idées, tendances et solutions en matière de soins aux personnes gravement blessées | Octobre 2009 | www.bayshore.ca

## Assumez la charge de votre santé grâce à l'autonomie sociale

L'autonomie sociale permet aux personnes ayant subi une blessure grave d'avoir un meilleur sens de maîtrise de leur santé et de leur vie en général. Au lieu de dépendre des autres, les autonomes sociaux acquièrent des connaissances et développent leurs aptitudes pour qu'ils puissent défendre leurs droits avec confiance et obtenir les services dont ils ont besoin.

Selon Frank Diperdomenico, travailleur social et gestionnaire de cas à la firme *FJD Disability Management Consulting* à Windsor (Ontario), une entreprise qui aide les personnes gravement blessées à mieux naviguer dans les divers systèmes et organismes gouvernementaux : « Ces personnes réalisent qu'elles peuvent faire une différence grâce à l'autonomie sociale, ce qui augmente leur confiance en soi. »

L'autonomie sociale peut être aussi simple que poser des questions aux professionnels de la santé, comme médecins, infirmières et physiothérapeutes, bien comprendre votre blessure ou votre invalidité et le traitement ou la thérapie que vous obtenez. Par exemple, comment vos activités de réadaptation changeront-elles quand vous quitterez l'hôpital? Quels sont les problèmes potentiels à surveiller? Comment votre blessure affectera-t-elle vos capacités? Il ne faut pas se gêner – si vous ne posez pas de questions, qui le fera?

Selon Donna Thomson, directrice administrative, *Brain Injury Association of London & Region* ([braininjurylondon.on.ca](http://braininjurylondon.on.ca)), un organisme offrant un mentorat des pairs et un répertoire de services aux victimes de traumatismes crâniens dans le cadre de ses ressources de représentation : « Les

familles et les survivants doivent pratiquer l'autonomie sociale et non pas seulement accepter ce qu'on leur dit, en croyant que c'est la seule façon de faire. Il y a parfois des choix qu'ils ne connaissent pas ou que la personne qui fait les recommandations ne connaît pas. Il faut continuer de chercher. »

Ainsi, vous avez le droit à une seconde opinion. « N'acceptez pas toujours la première réponse comme parole d'évangile – les médecins sont aussi des êtres humains! Si vous n'obtenez pas ce qu'il vous faut de votre praticien de la santé, vous avez le choix d'en consulter un autre ». C'est ce qu'affirme Val Lougheed, fondatrice et présidente de *Northern Lights Canada* ([northernlightscanada.ca](http://northernlightscanada.ca)), un organisme offrant des services en réadaptation professionnelle, en emploi et en formation d'entreprise. Elle souligne que les gens ne doivent pas accepter un mauvais traitement. « N'oubliez pas que si vous vous sentez intimidé, frustré ou même niais, vous vous faites peut-être soigner par un praticien qui utilise son pouvoir de façon inappropriée; vous devez alors consulter quelqu'un d'autre. »

Pour mieux pratiquer l'autonomie sociale, apprenez à mieux connaître votre blessure ou invalidité, de même que les thérapies recommandées. Consultez des sources dignes de foi, comme l'Association canadienne des paraplégiques ([canparaplegic.org](http://canparaplegic.org)) et l'Association canadienne des lésés cérébraux ([biac-aclc.ca](http://biac-aclc.ca)). Demandez des suggestions aux membres de votre équipe de soins de santé, y compris votre gestionnaire de cas, ainsi qu'aux infirmières et au personnel de soutien



Val Lougheed, fondatrice et présidente de *Northern Lights Canada*.

de Soins à domicile Bayshore. Vous n'avez pas à devenir un expert médical. Toutefois, en ayant une meilleure connaissance des détails et de la terminologie, vous vous sentirez plus à l'aise. Madame Lougheed ajoute : « Vous ne vous préparez pas à un combat; mais vous voulez tout simplement être mieux informé. » En démontrant plus de connaissances, vous incitez vos fournisseurs de soins de santé à vous donner plus d'information.

Participez à votre équipe de soignants. Demandez à être mieux informé dans tous les aspects de votre traitement. Préparez vos rendez-vous en faisant le suivi de vos symptômes, des effets secondaires et de toute autre anomalie, puis rédigez des questions. Prenez des notes ou demandez à un membre de votre famille de le faire. Demandez quelle sera la prochaine étape à suivre.

Comprenez bien vos droits, de même que les lois, règlements et organismes dirigeants

2155 Dunwin Drive, Unit 10, Mississauga (Ontario) L5L 4M1



**Bayshore**  
Soins à domicile



ISO 9001 | Système de gestion de la qualité  
Entreprise certifiée

connexes. Par exemple, la Charte canadienne des droits et libertés, qui fait partie de notre constitution, contient des dispositions qui portent sur des personnes handicapées et la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario comporte des normes d'accessibilité. La recherche sur ces lois peut être intimidante au début, mais l'information obtenue vous aidera dans vos démarches d'autonomie sociale. Un manuel intitulé *After and Beyond Spinal Cord Injury* (après un traumatisme médullaire) de la *Canadian Spinal Research Organization* est une bonne source d'information sur les droits légaux et autres aspects de l'autonomie sociale (pour passer une commande, visitez le site csro.com).

Participez à des programmes, des séances d'information et des groupes de soutien pertinents. La connaissance se manifeste de diverses façons et elle peut vous redonner confiance. On peut obtenir des conseils et des ressources très utiles en parlant avec des personnes qui ont les mêmes blessures ou invalidités.

Précisez vos besoins. En tentant d'obtenir des services ou des soutiens, il faut savoir exactement ce qu'il vous faut. Cela aide les autres à vous mettre en communication avec les personnes, les organismes, les programmes et les sources de financement appropriés, tout en vous économisant temps et énergie autrement perdus à suivre de mauvaises pistes. Madame Thomson recommande de garder l'esprit toujours ouvert – certains choix peuvent être différents de vos attentes, mais ils pourraient bien être les bons pour vous.

Améliorez vos aptitudes en communication. Soyez aimable et respectueux, mais demeurez ferme. Exercez-vous à faire des demandes verbales avec un ami ou un membre de votre famille. Vous pouvez aussi écrire des lettres – mentionnez tous les détails pertinents, énoncez clairement vos demandes et n'oubliez pas d'ajouter vos coordonnées. S'il est difficile pour vous de parler ou d'écrire, demandez à un membre de votre famille de vous représenter.

*Regards sur les soins aux personnes gravement blessées est un bulletin d'information de Soins à domicile Bayshore, destiné aux clients gravement blessés et aux professionnels de la santé. Les opinions exprimées dans le présent bulletin ne correspondent pas nécessairement à celles de Soins à domicile Bayshore. Pour de plus amples renseignements et pour toute proposition d'article, veuillez communiquer avec le Service du marketing de Soins à domicile Bayshore par téléphone au (905) 822-8075 ou 1 800 668.9490 ou par courriel à mmamak@bayshore.ca.*

## Soins à domicile Bayshore : un leader dans la prestation de soins à domicile aux personnes gravement blessées

Soins à domicile Bayshore est une entreprise canadienne exploitant plus de 40 succursales et 20 cliniques communautaires à travers le pays. La population canadienne se fie à ses services de santé communautaire et à domicile depuis 1966. Bayshore travaille de concert avec bon nombre d'organismes offrant des services de santé spécialisés à domicile aux personnes gravement blessées, comme les commissions provinciales des accidents du travail, les compagnies d'assurance automobile, les fournisseurs de services de réadaptation et les organismes de soins gouvernementaux. Pour de plus amples renseignements sur l'un ou l'autre des services ci-dessous, veuillez téléphoner au 1 866 265-1920.

Soins aux traumatisés crâniens et aux personnes médullolésées • Soins des plaies et des brûlures • Soins des fractures et des amputations • Soins palliatifs • Soins infirmiers 24 heures par jour • Soins personnels et services de soutien à domicile • Planification des soins aux personnes gravement blessées • Évaluation des risques • Enseignement • Coordination des soins avec des tiers.

Monsieur Diperdomenico recommande de présenter des solutions potentielles en même temps que vous inquiétez. Il ajoute : « Personne n'aime entendre des plaintes; donc, énoncez vos problèmes avec tact. Les gens seront plus réceptifs s'ils connaissent le problème et les choix possibles. » Ainsi, lorsque vous cherchez un emploi, anticipez les questions d'un employeur potentiel relativement à l'aménagement en milieu de travail en effectuant des recherches sur des produits de réadaptation, du financement et des problèmes de sécurité.

Considérez d'abord ce qui est réaliste, puis foncez. Toujours selon Monsieur Diperdomenico : « Il faut faire un choix. C'est bien de pratiquer l'autonomie sociale et lutter pour ses droits, mais il faut connaître ses limites et ses possibilités. »

N'attendez pas – certains programmes ont des listes d'attente. Après avoir identifié les organismes ou les départements gouvernementaux appropriés, obtenez le nom d'une personne-ressource. Vous ne voulez pas que votre lettre ou votre courriel languisse dans une boîte aux lettres générale.

Soyez tenace. Même si vous êtes découragé par des tentatives futiles d'obtenir des services ou du soutien, soyez persistant – faites une nouvelle demande, communiquez avec une autre personne ou explorez d'autres choix. Faites un suivi à l'aide d'un journal, d'une chemise de classement ou d'une reliure à anneaux. Relevez les dates, les mesures prises, les résultats obtenus et tous vos suivis.

Ne lâchez pas – l'autonomie sociale ne cesse jamais. Il faudra parfois redoubler vos efforts,

comme durant les mois suivant votre blessure, mais vous devez vous engager à votre autosuffisance pour la vie. L'autonomie sociale ne se limite pas non plus aux soins de santé. Vous pouvez utiliser les mêmes techniques de recherche et la même assertivité en embauchant un avocat, en investissant en mesures de soutien pour personnes handicapées ou en rénovant votre domicile pour en améliorer l'accessibilité. Madame Lougheed ajoute : « Il est beaucoup plus sain d'être autonome, mais cela dépend d'abord d'exercer l'autonomie sociale plutôt que de confier le contrôle à une tierce personne. »

Elle sait ce qu'elle dit – elle a été gravement blessée lors d'un accident de voiture en 2003. Elle a passé cinq mois à l'hôpital suivi de plusieurs années de réadaptation. Elle recommande de vous entourer de praticiens compétents et d'un bon système de soutien – des gens avec qui vous êtes à l'aise. « J'avais grand besoin d'être rassurée que c'était bien de m'affirmer en disant 'non, voici plutôt ce dont j'ai besoin'. On peut se sentir seul en tant qu'autonome social, surtout lorsqu'il faut affronter le « système », affirme Madame Lougheed. « Cherchez du soutien et des alliés tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du système pour éviter de vous sentir seul. »

D'abord et avant tout, Madame Lougheed dit qu'il faut avoir confiance en soi et accepter ce que votre corps et votre cerveau vous disent. Elle termine en disant : « Il est facile de se faire convaincre d'abandonner. Je ne suis pas une personne agressive et je ne crois pas que l'agressivité profite aux gens. Par contre, il est très avantageux d'être bien informé de sa propre condition. Écoutez et croyez votre corps. Soyez à la fois aimable et ferme. »