



L'INTERVENTION EN ERGOTHÉRAPIE

COVID-19

LA PANDÉMIE DU COVID-19

Le COVID-19 a entraîné une rupture radicale de la vie quotidienne affectant la santé et le bien-être de tous.

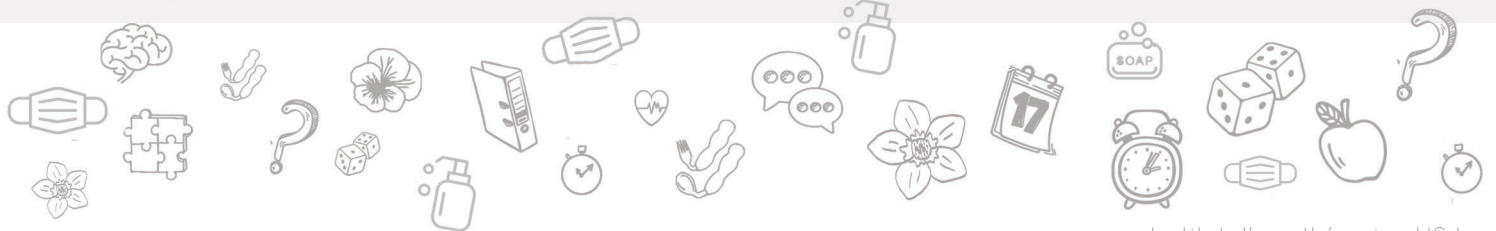
L'ergothérapeute est un professionnel de la santé prêt à agir pour aider les personnes à surmonter les perturbations que le COVID-19 a apportées.

L'ergothérapeute aborde les besoins de la personne en fonction de son contexte familial et communautaire dans une perspective unique et holistique. Il analyse les interactions entre la personne, ses occupations et son environnement et aide à trouver des solutions afin de favoriser la participation autonome aux activités, améliorer la qualité de vie et prévenir la survenue de troubles.

LES DÉFIS RENCONTRÉS EN TEMPS DE PANDÉMIE

La pandémie a touché les personnes de tous âges, qu'elles soient en confinement, atteintes de Covid-19 ou en période de rétablissement. Les changements au niveau de l'environnement ont affecté leur engagement et leur rendement occupationnel, par exemple:

-  **Perturbations des routines (sommeil, soins de l'apparence, heure de repas, etc.)**
-  **Diminution de la motivation pour réaliser les activités (augmentation de l'anxiété et de la détresse ; peur de l'incertitude, peur d'être contaminé, etc.)**
-  **Difficultés à gérer son temps**
-  **Diminution de la capacité à travailler, à étudier et à être productif**
-  **Réduction de l'activité physique et des activités de loisir**
-  **Communication réduite, interaction sociale modifiée, distanciation sociale et isolement**
-  **Modification des rôles sociaux (exemple : parents, enseignants, employés et conjoints sous le même toit)**



TÉMOIGNAGE



Cela fait presque un an que Ziad, âgé de 10 ans, ne s'est pas rendu à l'école. C'était un élève moyen qui se débrouillait pour ses études mais avait toujours besoin d'encadrement et de sollicitations pour mener à bien ses apprentissages et réussir. Depuis que Ziad suit tous les enseignements en ligne, des difficultés se sont manifestées :

- Il a du mal à suivre les leçons (il trouve difficile de maintenir son attention pour plus de 10 minutes, se distrait facilement, etc.).
- Il bouge constamment sur sa chaise et a besoin de tortiller le crayon ou tout autre objet à sa portée.
- Son rythme de sommeil est perturbé (il dort tard et a du mal à se réveiller).
- Il sent le besoin continu de manger.
- Il se dispute plus fréquemment avec ses frères.
- Il devient frustré lors de la réalisation des tâches quotidiennes (refuse de faire son lit, ne veut pas se brosser les dents, ne respecte pas les règles de la maison).
- Il trouve une difficulté à contrôler ses émotions (se met en colère rapidement, pleure, s'entête, etc.).
- Il manifeste son ennui et son désir de revoir ses amis.
- Il passe son temps libre à jouer aux jeux vidéo.

Les perturbations de la pandémie touchent chaque membre de la famille. Elles requièrent une énergie supplémentaire pour soutenir une personne affectée par cette situation.

Voici ce que l'ergothérapeute peut faire pour Ziad et sa famille :

- **Expliciter aux parents le comportement de Ziad en lien avec le stress.**
- **Identifier des stratégies pour diminuer la frustration et gérer les émotions.**
- **Aider Ziad et sa famille à mettre en place une routine (heure de sommeil et de repas fixes, temps pour les études, temps consacré aux jeux en famille, temps pour les jeux vidéo, etc.) et des règles de respect mutuel.**
- **Mettre en place des rituels qui facilitent l'endormissement (musique douce, manipulation des écrans tactiles, etc.).**
- **Élaborer avec Ziad et ses parents un programme affiché structurant les activités de la journée et permettant à Ziad de le suivre lorsque les parents ne sont pas disponibles.**
- **Désigner un espace spécifique pour les études (endroit calme, surface de travail dégagée, etc.) et proposer des alternatives pour permettre à Ziad de dépenser son surplus d'énergie et d'augmenter sa participation scolaire (assis sur un ballon d'exercice, couché sur le ventre, debout, etc.).**
- **Encourager les parents à prendre du temps pour eux afin de mieux gérer le quotidien.**

TÉMOIGNAGE



Fatima est âgée de 76 ans. Elle habite seule, avec une jeune fille qui l'aide à domicile, depuis le décès de son mari survenu il y a quelques années. Elle a 3 enfants, qui lui rendaient visite régulièrement. Cependant, depuis le début de la pandémie, bien qu'ils lui parlent souvent par appel vidéo, ils ont arrêté de lui rendre visite, par peur de contamination et des impacts que pourrait avoir le virus sur sa santé. Fatima est isolée chez elle depuis plusieurs mois; ses enfants commencent à s'inquiéter pour leur mère.

- Elle ne se rend plus chez ses voisines, avec qui elle avait l'habitude de prendre un café quotidiennement.
- Elle ne fait plus ses marches matinales dans le quartier.
- Elle a arrêté de réaliser les activités communautaires (brunch avec les amis, jeux de cartes, etc.).
- Elle ne rit plus comme avant et s'inquiète à l'idée de sortir de la maison.
- Elle commence à oublier des choses qui ne lui posaient aucun problème auparavant, comme les numéros de téléphone de ses enfants, la réalisation de certaines recettes qu'elle ne fait pas souvent ou encore la prise de ses médicaments.
- Elle a fait deux chutes dans les trois derniers mois.

L'isolement et l'arrêt des activités dus à la pandémie ont eu plusieurs impacts sur la santé et les capacités de Fatima.

Voici ce que l'ergothérapeute peut faire pour l'aider :

-  **Mettre en place un horaire lui permettant d'intégrer davantage d'activités à son quotidien afin d'assurer un équilibre et d'améliorer sa qualité de vie.**
-  **Explorer les intérêts de Fatima afin de découvrir de nouveaux passe-temps et d'encourager leur réalisation à domicile.**
-  **Proposer des aménagements simples et peu coûteux après une visite à domicile, permettant d'améliorer la réalisation de ses activités et d'éliminer les dangers présents afin de réduire le risque de chute.**
-  **Fournir à Fatima et/ou à ses enfants une banque d'exercices physiques et cognitifs qui peuvent être réalisés quotidiennement afin de stimuler les capacités de la dame.**
-  **Mettre en place un groupe de télé-réhabilitation avec d'autres personnes ayant des capacités similaires afin d'offrir des stimulations physiques et cognitives, et ainsi maintenir les capacités.**
-  **Sensibiliser Fatima et sa famille sur les impacts de l'isolement et les mesures qui peuvent être prises pour éviter la contamination**
-  **Encourager la reprise de certaines activités permettant la socialisation, comme les visites chez les voisines et les visites de ses enfants, tout en assurant la mise en place de mesures sanitaires strictes.**

TÉMOIGNAGE



Fadi est spécialiste en e-marketing. Depuis le début de la pandémie, son agence a opté pour le télétravail. Suite à ceci, le niveau de productivité de Fadi a diminué. Il n'arrive plus à organiser ses journées et ne parvient pas à respecter les délais prévus pour achever les tâches demandées. Il travaille à des heures irrégulières, s'isole lorsqu'il ne travaille pas, ne passe plus de temps avec sa famille et ignore les appels et les messages de ses amis. Son employeur a décidé de reprendre le travail en présentiel de façon progressive, et cela cause à Fadi beaucoup d'anxiété : il est constamment fatigué, il a beaucoup de difficulté à se lever le matin et il appréhende la reprise de la routine de travail antérieure. Il n'a aucun désir de revoir ses collègues, et se sent dépassé par rapport à eux, d'autant plus que certains clients manifestent un mécontentement vis-à-vis des délais non respectés.

L'isolement, l'anxiété, la dépression et le stress ont fait leur apparition dans la vie de Fadi depuis le début de la pandémie et lui ont causé beaucoup de difficultés.

Voici ce que l'ergothérapeute peut faire pour l'aider :

- Déterminer avec Fadi les activités et tâches qui doivent être faites de façon quotidienne et l'accompagner pour mettre en place des stratégies qui l'aideront à s'organiser.
- Aider Fadi à identifier les sources facilitatrices dans son environnement social afin de l'appuyer lors de cette période difficile.
- Encourager l'exploration et la mise en place d'activités de loisirs afin de gérer le stress associé à son retour au travail.
- Accompagner Fadi dans la mise en place d'objectifs à court terme faciles à atteindre, afin de lui fournir un sentiment d'espoir, de progrès et de succès.
- Aider Fadi à organiser son horaire quotidien afin de réintégrer ses routines antérieures et préparer avec lui le retour progressif au travail.