

But ultime: Soutenir le maintien au travail des travailleurs de retour à l'emploi à temps régulier ayant été en arrêt de travail prolongé secondaire à un épisode de lombalgie persistante

Objectif général: Favoriser l'autogestion des symptômes et incapacités du travailleur afin de rencontrer les exigences de travail tout en se maintenant en santé

Objectif intermédiaire: Effectuer une démarche de résolution de problème afin de maintenir une marge de manœuvre

Objectifs spécifiques

1. Favoriser une représentation de la condition de santé qui facilite le déploiement de stratégies efficaces d'adaptation chez le travailleur

1.1 Soutenir l'auto-évaluation de sa représentation de sa condition de santé

1.2 Favoriser la mise en place d'une représentation cohérente de la condition de santé chez le travailleur



2. Favoriser la planification d'objectifs signifiants et la mise en place d'actions concrètes à poser par le travailleur

2.1 Établir et prioriser des objectifs mesurables dans le temps en cohérence avec sa représentation de sa condition de santé et ses priorités de vie

2.2 Favoriser l'identification et la réalisation par le travailleur d'actions visant à se rapprocher de l'atteinte de ses objectifs



3. Favoriser l'utilisation de ressources personnelles, matérielles et organisationnelles par le travailleur

3.1 Favoriser l'identification par le travailleur de ressources adéquates et accessibles

3.2 Favoriser l'utilisation de ressources visant à soutenir l'adoption de stratégies d'adaptation efficaces en fonction des objectifs visés



4. Favoriser l'évaluation par le travailleur des résultats des actions posées vers l'atteinte des objectifs fixés

4.1 Favoriser le processus de rétroaction des actions posées par le travailleur

4.2 Faciliter la modification de stratégies d'adaptation jugées non-efficaces en fonction des objectifs visés par le travailleur



Évaluation

Composantes

Intervention

Activités et tâches du programme d'AG de la lombalgie persistante visant le maintien au travail

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Ressources suggérées
<p>1. Favoriser une représentation de la condition de santé qui facilite le déploiement de stratégies efficaces d'adaptation chez le travailleur</p>	<p>1.1 Soutenir l'auto-évaluation de sa représentation de sa condition de santé</p>	<p>Remplir un questionnaire auto-administré</p>	<p>Évaluer :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Représentation de la condition de santé en lien avec : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identité ▪ Causes ▪ Conséquences ▪ Temps ▪ Perception de contrôle sur sa maladie (perception d'efficacité personnelle et de traitement) ○ Perception de la santé (saines habitudes de vie) ○ Situation d'incapacité au travail du travailleur ○ Connaissances en lien avec la douleur en contexte de lombalgie persistante <p>Identifier les facilitateurs et barrières (aspects problématiques) à une représentation fonctionnelle de la condition de santé chez le travailleur</p>	<p>Évaluation</p>	<p>Portail d'utilisateur</p> <p>Questionnaire en lien avec la représentation de sa condition de santé</p> <p>Outils de dépistages/questionnaires divers en lien avec la douleur persistante et la situation d'incapacité (ex : SBST, QRIT)</p>
	<p>1.2 Favoriser la mise en place d'une représentation cohérente de la condition de santé chez le travailleur</p>	<p>Visionner des capsules vidéos, support audio-visuels</p> <p>Lire des textes</p> <p>Prendre part à des jeux interactifs</p> <p>Effectuer des quiz/exercices</p>	<p>Faire de l'enseignement sur les éléments de la représentation qui ne favorisent pas une adaptation efficace:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Neurosciences de la douleur dans un contexte de lombalgie persistante ○ Modulation de la douleur par les facteurs cognitivo-affectifs ○ Gestion des facteurs de récurrences de la lombalgie ○ Importance des saines habitudes de vie en lien avec la lombalgie ○ Le fonctionnement et le rôle du travailleur dans le système d'indemnisation ○ L'influence des facteurs contextuels sur sa situation d'incapacité 	<p>Intervention</p>	<p>Ressources matérielles éducatives personnalisés en lien avec les TIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Capsules vidéos ○ Supports audio-visuels ○ Textes ○ Jeux interactifs ○ Quiz ○ Séries d'exercices

Activités et tâches du programme d'AG de la lombalgie persistante visant le maintien au travail

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Ressources suggérées
2. Favoriser la planification d'objectifs signifiants et la mise en place d'actions concrètes à poser par le travailleur	2.1 Établir et prioriser des objectifs mesurables dans le temps en cohérence avec sa représentation de sa condition de santé et ses priorités de vie	Remplir un questionnaire auto-administré Effectuer des exercices Lire des textes (ex : exemples d'objectifs) Rédiger une liste d'objectifs	Évaluer : <ul style="list-style-type: none"> La présence d'objectifs pré-établis par le travailleur en lien avec sa condition La perception du travailleur en lien avec les objectifs d'un programme d'autogestion et son rôle pour soutenir son processus de maintien au travail <p>Identifier des objectifs signifiants, réalistes et mesurables pour le travailleur</p> <p>Soutenir le processus de priorisation des objectifs en fonction du temps par le travailleur</p>	Évaluation Intervention	Questionnaires d'exploration des objectifs : Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? Est-ce que les actions entreprises aident à accomplir l'objectif visé ? Exemples de ressources : <ul style="list-style-type: none"> Textes en lien avec la planification d'objectif Séries d'exercices visant à élaborer des objectifs Exemples d'objectifs concrets
	2.2 Favoriser l'identification et la réalisation par le travailleur d'actions visant à se rapprocher de l'atteinte de ses objectifs	Remplir un questionnaire auto-administré Visionner des capsules éducationnelles Lire des textes Prendre part à des jeux interactifs Effectuer des exercices Effectuer des quiz	Évaluer : <ul style="list-style-type: none"> Les actions que le travailleur réalisait pour s'approcher de ses objectifs La cohérence entre les actions posées et l'atteinte de ses objectifs La perception d'auto-efficacité du travailleur ainsi que son degré de motivation quant à l'accomplissement de son plan d'action. <p>Soutenir la mise en œuvre par le travailleur d'un plan d'action visant l'application de stratégies d'adaptation diversifiées afin de favoriser une meilleure autogestion dans son quotidien :</p> <ul style="list-style-type: none"> Émotions négatives Comportements et représentations ne favorisant pas l'adaptation Symptômes physiques <p>Favoriser la communication efficace de ses signes et symptômes à son entourage (amis, famille, environnement de travail)</p> <p>Soutenir la planification d'un échéancier par le travailleur de son plan d'action afin de favoriser sa mise en application.</p>	Évaluation Intervention	Questionnaire d'exploration des actions à poser/moyens pour atteindre les objectifs Ressources matérielles éducatives en lien avec les TIC : <ul style="list-style-type: none"> Capsules vidéos Supports audio-visuels Textes, articles Jeux interactifs Quiz Séries d'exercices

Activités et tâches du programme d'AG de la lombalgie persistante visant le maintien au travail

Objectifs spécifiques	Sous-objectifs	Activités	Tâches	Composantes	Ressources suggérées
<p>3. Favoriser l'utilisation de ressources personnelles, matérielles et organisationnelles par le travailleur</p>	<p>3.1 Favoriser l'identification par le travailleur de ressources adéquates et accessibles</p>	<p>Remplir un questionnaire auto-administré</p> <p>Lire des textes</p> <p>Visionner des capsules éducationnelles</p>	<p>Évaluer :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les ressources internes et externes présentement utilisées par le travailleur pour accomplir ses actions ○ Les connaissances du travailleur en lien avec les différentes ressources disponibles pour sa condition <p>Identifier les ressources potentiellement accessibles au travailleur selon son contexte social et de travail (ressources externes)</p> <p>Identifier les ressources internes (habiletés de communication, affirmation de soi) mobilisables par le travailleur</p>	<p>Évaluation</p> <p>Intervention</p>	<p>Questionnaires en lien avec les ressources externes disponibles et le niveau de connaissance du travailleur</p> <p>Questionnaires sur les ressources internes de la personne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Habiletés de communication ○ Affirmation de soi, établir ses limites
	<p>3.2 Favoriser l'utilisation de ressources visant à soutenir l'adoption de stratégies d'adaptation efficaces en fonction des objectifs visés</p>	<p>Visionner des capsules vidéos,</p> <p>Lire des textes</p> <p>Prendre part à des jeux interactifs</p> <p>Effectuer des quiz</p> <p>Participer à des histoires de cas, mises en situation</p>	<p>Faire de l'enseignement sur l'utilisation adéquate des différentes ressources accessibles à la personne (avantages et inconvénients) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rationnel d'utilisation ○ Paramètres d'utilisation (dose, fréquence, intensité, quand) <p>Soutenir le processus décisionnel de la personne en lien avec le choix de ressources appropriées</p> <p>Favoriser la mise en application par le travailleur de stratégies de communication et de négociation avec son entourage dans un contexte de travail (employeur, intervenant)</p>	<p>Intervention</p>	<p>Ressources matérielles éducatives en lien avec les TIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Capsules vidéos ○ Supports audio-visuels ○ Textes ○ Jeux interactifs ○ Quiz ○ Histoire de cas

