

PROGRAMME DE SOINS PERSONNALISÉS DES ENTORSES ET DES BLESSURES MUSCULAIRES

Les services offerts au
centre d'évaluation



Programme de soins personnalisés

DES ENTORSES
et des blessures musculaires

Québec 

Chaque année, au Québec, plus de 12 000 personnes souffrent d'entorses ou de blessures musculaires résultant d'un accident d'automobile.

Afin d'accélérer leur rétablissement, la Société de l'assurance automobile du Québec a mis sur pied un nouveau modèle de prise en charge qui fait appel aux meilleures données scientifiques. Ce modèle a prouvé son efficacité lors d'un projet pilote qui s'est déroulé de mars à septembre 2001 auprès d'accidentés de la route souffrant d'entorses ou de blessures musculaires. Les personnes qui ont suivi le programme se sont dites très satisfaites des services et des soins reçus.

Ce programme propose une organisation coordonnée et proactive des soins, en plus d'offrir une approche personnalisée.



Description des soins et des services offerts par le programme

Au cours de votre réadaptation, il est possible que vous soyez dirigé vers un centre d'évaluation pour bénéficier des services professionnels suivants :

- une évaluation médicale;
- une évaluation psychologique;
- une évaluation de vos capacités fonctionnelles;
- un programme interdisciplinaire.

L'évaluation médicale

Le médecin du centre d'évaluation examinera votre condition physique et fera le point sur l'évolution de votre état. Il pourra, par exemple, vous expliquer ce qui peut retarder vos progrès, vous donner des conseils pour améliorer votre sommeil ou pour vous aider à mieux gérer votre douleur. Profitez de cette rencontre pour discuter avec lui de ce qui vous préoccupe. Si le médecin le juge à propos, il pourra demander des tests supplémentaires pour préciser son diagnostic. Il formulera ses recommandations de traitement dans un rapport destiné à votre médecin traitant et à votre agent d'indemnisation de la SAAQ.

En aucun temps, ce médecin ne remplacera votre médecin traitant, qui continuera d'assurer votre suivi médical.

L'évaluation psychologique

Le psychologue du centre d'évaluation est un professionnel de la santé formé pour aider les gens qui ont été victimes d'un accident d'automobile. Dès l'évaluation, vous aurez l'occasion d'aborder les difficultés de vie liées à votre condition physique (sommeil, humeur, craintes, etc.). Bien que dérangeantes, ces difficultés sont courantes, voire fréquentes, et s'atténuent avec le temps. Le psychologue sera à votre écoute. Il évaluera les difficultés et les obstacles à votre réadaptation et vous proposera des solutions. Il vous dirigera, si nécessaire, vers d'autres ressources.

L'évaluation de vos capacités fonctionnelles

L'évaluation de vos capacités fonctionnelles est nécessaire lorsque les traitements que vous avez reçus n'ont pas permis une récupération suffisante dans les délais attendus. Elle est réalisée par des professionnels de la santé, soit des physiothérapeutes ou des ergothérapeutes. Cette évaluation consiste à établir vos capacités physiques en relation avec les exigences de votre travail et de vos habitudes de vie. Les professionnels de la santé vous proposeront différentes activités semblables à celles que vous devez exécuter dans le cadre de votre travail ou de vos occupations habituelles.

Cette évaluation peut s'étendre sur une demi-journée ou une journée complète. Un **effort maximal** vous sera demandé tout au long de l'évaluation pour bien cibler vos capacités fonctionnelles. Comme on sollicitera des muscles qui n'ont pas été en action depuis quelque temps, il se peut que vous ayez des courbatures ou que vous ressentiez de la fatigue, ce qui est tout à fait normal. C'est comme après un entraînement. Rassurez-vous, votre blessure ne sera pas aggravée et ces tensions disparaîtront au cours des jours suivants.

Après l'évaluation, les professionnels de la santé discuteront avec vous des recommandations qu'ils proposent afin d'orienter les traitements de la meilleure façon possible. Votre médecin traitant, votre agent d'indemnisation à la Société ainsi que votre thérapeute recevront une copie du rapport d'évaluation.

Le programme interdisciplinaire

Après l'évaluation de vos capacités fonctionnelles, il est possible que l'équipe vous recommande de suivre un programme interdisciplinaire. Ce programme est offert au centre d'évaluation. En effet, le centre d'évaluation dispose d'une équipe interdisciplinaire composée de plusieurs professionnels de la santé tels médecin, psychologue, ergothérapeute, physiothérapeute, thérapeute en réadaptation physique ou tout autre professionnel pouvant aider à votre récupération.

Dès votre arrivée au centre, vous serez évalué par un médecin et un psychologue qui détermineront les obstacles à vos progrès. L'équipe interdisciplinaire fixera avec vous des objectifs pour favoriser un retour au travail et à vos habitudes de vie le plus rapidement possible. Un programme pouvant aller jusqu'à sept semaines sera défini, toujours avec votre participation, en fonction des tâches liées à votre travail ou à vos occupations de tous les jours. Dès lors, un conseiller en réadaptation de la Société vous rencontrera ou communiquera avec vous et suivra l'évolution de votre condition en mettant en place, au moment opportun, les démarches nécessaires pour faciliter la reprise de votre travail et de vos activités.



Au programme interdisciplinaire, vous :

- aurez à faire des exercices pour améliorer votre condition physique;
- participerez à des ateliers de groupe offerts par le psychologue sur des thèmes liés à la réadaptation, et peut-être à des rencontres individuelles abordant des thèmes qui répondent à vos besoins personnels;
- réaliserez des activités reproduisant des gestes nécessaires à votre travail ou à vos occupations quotidiennes.

Pour simuler un horaire de travail habituel, les activités quotidiennes prévues (du lundi au vendredi) sont réparties sur cinq heures et demie. Ces activités sont modulées en tenant compte de votre rythme et de votre tolérance. L'équipe interdisciplinaire agit à titre de guide et de superviseur en considérant que vous êtes le maillon principal de votre réadaptation. Les efforts que vous investirez chaque jour vous permettront d'augmenter votre endurance et de constater une amélioration croissante de votre condition. Il est possible que les deux premières semaines soient plus difficiles physiquement, car vous reprendrez un rythme de vie plus actif exigeant une motivation et une pleine participation de votre part. Les progrès que vous réaliserez vous encourageront à continuer. N'oubliez pas que l'équipe de professionnels de la santé est là pour vous aider et pour répondre à vos questions.

Toutes les deux semaines, jusqu'à la fin du programme, vous participerez à une rencontre réunissant l'équipe du centre d'évaluation, un conseiller en réadaptation de la Société et votre agent d'indemnisation (au téléphone). Cette rencontre vous permettra de constater vos progrès, de poser des questions et d'exprimer vos objectifs pour les semaines subséquentes. Profitez de la présence de tous les intervenants pour parler de vos inquiétudes concernant, par exemple, votre retour au travail et la reprise des activités qui vous tenaient à cœur.

Il se peut qu'à la fin du programme interdisciplinaire certaines douleurs persistent. Ne vous inquiétez pas. La reprise de vos activités normales contribuera à augmenter votre endurance. La poursuite des exercices enseignés ainsi que l'application des conseils reçus dans le cadre du programme contribueront à réduire ou à faire disparaître graduellement la douleur résiduelle. L'objectif ultime du programme est de maximiser l'augmentation de vos capacités afin de vous permettre de reprendre le plus rapidement possible vos activités favorites ainsi que votre travail.



INFO

Pour plus de renseignements,
communiquez avec votre agent
d'indemnisation, votre médecin
ou le clinicien qui supervise
vos traitements à la clinique.

www.saaq.gouv.qc.ca

**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

C-4476 (04-06)