

Commotions cérébrales chez les employés aveugles ou malvoyants

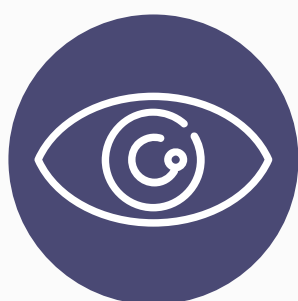
# RETOUR AU TRAVAIL

## COMMOTION CÉRÉBRALE ET VISION



### COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau en raison d'un choc soudain ou d'une secousse soudaine à l'intérieur du crâne.



### SYMPTÔMES VISUELS

Les commotions cérébrales ont des répercussions visuelles comme une vision brouillée, des mouvements involontaires des yeux, de la sensibilité à la lumière, etc. Ces symptômes peuvent être difficiles à déceler chez les athlètes ayant des symptômes préexistants similaires en raison de leur déficience visuelle.

## DONC VOUS AVEZ FAIT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE. QUELLES SONT LES ÉVALUATIONS POSSIBLES?

Les athlètes aveugles ou malvoyants pourraient avoir avantage à effectuer une réhabilitation supplémentaire comme :

- Évaluation de l'orientation et de la mobilité
- Évaluation de la vision fonctionnelle
- Thérapie de la vision
- Évaluation vestibulaire et oculomotrice

Assurez-vous que les évaluations sont effectuées par un professionnel certifié

## QUAND PUIS-JE REPRENDRE LE TRAVAIL ?



### DIRECTIVES DU MÉDECIN

Il est primordial de suivre le guide Retour au travail ainsi que les directives du professionnel de la santé que vous consultez pour votre commotion cérébrale.



### PÉRIODE DE REPOS INITIALE

Une période de repos initiale de 48 heures est la clé pour laisser le temps à votre cerveau de se reposer avant de recommencer toute activité.



**RÈGLES GÉNÉRALES DES DIRECTIVES**

1. Chaque étape dure au moins 24 heures. Passez à l'étape suivante seulement lorsqu'il est possible de faire les activités sans nouveaux symptômes et sans que les symptômes actuels s'aggravent.
2. Si les symptômes réapparaissent, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
3. S'il n'y a aucune amélioration des symptômes et qu'ils continuent de s'aggraver, consultez votre médecin ou obtenez de l'aide médicale immédiatement.

**1**

**REPOS COGNITIF ET PHYSIQUE INITIAL**

**ACTIVITÉ**

Repos de 24 à 48 h. Rester à la maison et tenter de faire des activités simples comme écouter de la musique douce.

**OBJECTIF**

Réintroduction graduelle aux activités habituelles

**MODIFICATIONS POSSIBLES**

Examen de routine, éviter les lumières fortes/éblouissantes, utiliser des écouteurs antibruit, éviter les milieux trop stimulants

**2**

**ACTIVITÉS COGNITIVES ET PHYSIQUES LÉGÈRES**

**ACTIVITÉ**

Ajouter des activités légères comme des tâches ménagères, de courtes promenades, de la lecture, utiliser des appareils électroniques

**OBJECTIF**

Accroître la tolérance au travail cognitif

**MODIFICATIONS POSSIBLES**

Tenir compte de l'éclairage et des sons, augmenter la taille des caractères/des impressions, ajuster la luminosité de l'écran au besoin, utiliser un guide voyant ou une canne, éviter les milieux trop stimulants

**3**

**SE PRÉPARER À RETOURNER AU TRAVAIL**

**ACTIVITÉ**

Ajouter davantage d'activités cognitives et physiques

**OBJECTIF**

Accroître la tolérance au travail cognitif propre à l'emploi

**MODIFICATIONS POSSIBLES**

Travailler en étroite collaboration avec un spécialiste de l'orientation et de la mobilité afin d'assurer une évaluation sécuritaire, ajuster la luminosité de l'écran et la taille des caractères au besoin, utiliser un guide voyant ou une canne; si l'éblouissement est un problème, essayer différentes lentilles anti-éblouissement, tenir compte de l'éclairage et des sons

4

## HEURES DE TRAVAIL RÉDUITES ET ACCOMMODEMENTS

### ACTIVITÉ

Entamer le retour au travail. Utiliser les accommodements nécessaires. Augmenter graduellement les heures de travail.

### OBJECTIF

Augmenter les activités au travail

### POSSIBLE MODIFICATIONS

Offrir un espace de travail de remplacement calme, envisager de modifier les documents imprimés et la technologie, encourager l'autonomie, tenir compte de l'éclairage et des sons

5

## HEURES DE TRAVAIL RÉGULIÈRES ET ACCOMMODEMENTS

### ACTIVITÉ

Diminuer graduellement les accommodements selon la tolérance

### OBJECTIF

Augmenter le travail jusqu'aux heures régulières

### MODIFICATIONS POSSIBLES

Offrir un espace de travail de remplacement calme, envisager de modifier les documents imprimés et la technologie, encourager l'autonomie, tenir compte de l'éclairage et des sons

6

## RETOUR AU TRAVAIL

### ACTIVITÉ

Retour complet à l'horaire de travail régulier sans accommodements

### OBJECTIF

Retour aux activités de travail complètes et rattraper le travail en retard

### MODIFICATIONS POSSIBLES

Une fois que l'employé a obtenu l'autorisation de reprendre le travail complet, aucune modification supplémentaire n'est nécessaire

**POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ :**

- [parachute.ca](http://parachute.ca) si vous souhaitez en savoir davantage sur les directives et les protocoles en cas de commotion
- [cattonline.com](http://cattonline.com) pour plus d'informations sur les commotions cérébrales.
- [Canadianblindsports.ca](http://Canadianblindsports.ca) pour en savoir plus sur les athlètes aveugles ou malvoyants