



PRISE EN CHARGE DE L'ASTHME ÉOSINOPHILIQUE SÉVÈRE

Conseils de style de vie pour prendre en charge votre maladie au travail

Il peut être difficile d'expliquer à son patron ou à ses collègues ce qu'est l'asthme éosinophilique sévère, et d'obtenir le soutien dont vous avez besoin. Il se peut que vous ayez plusieurs rendez-vous ou que vous ayez besoin d'autres accommodements.



Cette brochure est divisée en 4 sections, et offre des conseils de style de vie qui pourraient vous aider à prendre en charge les symptômes de l'asthme éosinophilique sévère en milieu de travail :

1

**DISCUTER DE VOTRE ASTHME ÉOSINOPHILIQUE
SÉVÈRE AVEC VOS COLLÈGUES**



2

**PRENDRE EN CHARGE VOS
SYMPTÔMES AU TRAVAIL**



3

**GÉRER VOTRE CHARGE DE TRAVAIL ET
LES TÂCHES LIÉES À VOTRE EMPLOI**



4

**PRENDRE EN CHARGE VOTRE ASTHME ÉOSINOPHILIQUE
SÉVÈRE LORS DE VOS DÉPLACEMENTS LIÉS AU TRAVAIL**

Discuter de votre asthme éosinophilique sévère avec vos collègues

Une conversation franche et ouverte peut aider les autres à comprendre votre asthme et à vous offrir du soutien. Peut-être avez-vous l'impression d'affronter votre maladie seul. Vos collègues pourraient toutefois se montrer compréhensifs et vous offrir du soutien s'ils savent ce dont vous avez besoin. Voici quelques conseils pour avoir des conversations fructueuses avec eux.

Soyez ouvert et honnête

Expliquez l'asthme éosinophilique sévère en des termes simples. Vous pourriez également l'illustrer à l'aide d'un exemple – comme quand vous vous sentez essoufflé – pour expliquer les difficultés auxquelles vous faites face.

Exposez vos besoins clairement

Il est utile de se souvenir que les gens veulent souvent aider, mais qu'ils ne savent tout simplement pas comment. Une conversation honnête au sujet de votre asthme peut les aider à mieux comprendre et faire en sorte qu'ils savent quel soutien vous apporter au travail.

Amorcez la conversation avec une question dans ce style...

« As-tu le temps pour une conversation au sujet de mon asthme? J'apprécierais vraiment ton aide à propos de quelque chose... »



Discuter de votre asthme éosinophilique sévère avec vos collègues

Aidez votre patron à comprendre ce qu'est l'asthme éosinophilique sévère

Le fait de parler ouvertement de votre asthme pourrait aider votre patron (et le reste de votre entourage) à comprendre que vous n'êtes pas « simplement atteint d'asthme », mais plutôt d'asthme sévère. Peut-être est-il difficile d'en parler, mais si votre patron comprend mieux votre maladie et votre traitement, il pourrait comprendre qu'il a avantage à répondre à vos besoins en matière de santé.

N'oubliez pas de faire preuve de transparence lorsque vous expliquez à votre patron les changements dont vous avez besoin pour faire votre travail. Peut-être, par exemple, pourra-t-il faire en sorte qu'un ergothérapeute évalue votre milieu de travail. L'ergothérapeute pourrait proposer de l'équipement et des ajustements à apporter pour vous simplifier la vie.

Demandez de l'aide à des collègues de confiance

Il n'est pas nécessaire de dire à tous vos collègues que vous souffrez d'asthme. Certains collègues de confiance pourraient toutefois faire preuve de compréhension et vous offrir du soutien de différentes façons. Concrètement, ils pourraient :

- participer à une réunion à votre place et partager des tâches avec vous;
- vous offrir une oreille compatissante si vous avez une mauvaise journée.

Ces relations de travail fonctionnent dans les deux sens. Personne ne devrait avoir à se sentir mal de demander de l'aide. Nous en avons tous besoin occasionnellement.



Prendre en charge vos symptômes au travail

2

L'asthme éosinophilique sévère occasionne de nombreuses difficultés. Il existe toutefois plusieurs moyens d'y faire face! Vous trouverez ci-après quelques conseils utiles pour prendre en charge les symptômes de l'asthme au travail.

Créez votre propre liste d'astuces pour améliorer votre santé

- Tentez d'intégrer un peu d'activité physique dans votre horaire; essayez de rester debout dans les moments où vous seriez normalement assis, comme lorsque vous parlez au téléphone.
- Si vous fumez, vous êtes peut-être fatigué de l'entendre, le tabac n'aide vraiment pas votre asthme. Vous devez cesser complètement, mais si cela vous semble impossible actuellement, vous pourriez y travailler en réduisant graduellement votre consommation. Nous aimerions qu'il y ait une solution miracle; cesser de fumer exige de grands efforts et un engagement profond. Nombreux sont ceux qui y arrivent; vous le pouvez également.
- Si votre alimentation est pauvre en fruits et en légumes riches en nutriments, mais qu'une restructuration de votre menu vous semble trop difficile, essayez d'ajouter juste une portion chaque jour. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pour demeurer hydraté.

- Essayez de rester debout dans les moments où vous seriez normalement assis, comme lorsque vous parlez au téléphone.
- Essayez d'ajouter juste une portion de fruits et de légumes chaque jour.
- Si vous fumez, commencez par couper une cigarette par jour.



Prendre en charge vos symptômes au travail

2

Diminuez votre stress

Prenez le temps de déterminer vos sources de stress et s'il est possible d'apporter des changements pour alléger ou éliminer ces fardeaux de votre milieu de travail.

Réfléchissez aux questions suivantes.

- **En prenez-vous trop sur vos épaules au travail?**
- **Vous imposez-vous des standards irréalistes?**

Reconnaître et atténuer vos sources de stress peut vous aider à les surmonter et à vous épanouir, même pendant les périodes difficiles.

Qu'est-ce qui vous occasionne du stress?

Utilisez les difficultés passées pour en résoudre de nouvelles

Lorsque vous rencontrez un problème particulièrement difficile au travail, essayez de regarder en arrière et de vous souvenir comment vous avez réussi à régler des problèmes comparables dans le passé. Vous pourriez peut-être appliquer les recettes du passé à ce qui arrive aujourd'hui. Essayez de vous tenir un discours intérieur rassurant.

Quels sont certains des problèmes que vous avez surmontés dans le passé?

Fractionnez les grosses tâches

Fractionnez les grosses tâches en une série de petites étapes que vous pourrez accomplir une à une. En procédant ainsi, les tâches seront plus faciles à gérer.



Prendre en charge vos symptômes au travail

2

Prenez régulièrement des pauses

Prenez régulièrement de petites pauses au travail, même si vous ne vous sentez pas fatigué. C'est possible que vous vouliez en faire plus, mais si vous prenez des pauses, votre énergie durera plus longtemps.

Mettez au point un plan d'urgence

L'asthme est imprévisible, mais certaines choses peuvent être prévues, comme vos rendez-vous chez le médecin et le moment de vos traitements.

Si vous devez vous absenter du travail pour un rendez-vous, informez-en votre patron dès que possible.

Si vous croyez que votre absence pourrait poser un problème, essayez de proposer une solution – par exemple, changer de quart de travail avec un de vos collègues – afin de démontrer que le travail sera fait.

À l'arrivée d'une journée particulièrement chargée :

- **Pensez à des façons d'accomplir une partie du travail à l'avance.**
- **Demandez à ce que certaines échéances soient reportées.**



Gérer votre charge de travail et les tâches liées à votre emploi

Les personnes atteintes d'asthme éosinophilique sévère (le type d'asthme dont vous êtes atteint) peuvent présenter des symptômes pendant qu'elles sont au travail.

Les conseils de style de vie suivants pourraient vous aider à prendre en charge votre asthme au travail.

Fixez-vous de petits objectifs atteignables

Un conseil de style de vie qui pourrait vous être utile est de vous fixer de petits objectifs en fractionnant les grosses tâches au travail en plusieurs plus petites, ce qui vous procurera un sentiment d'accomplissement. En prenant l'habitude d'atteindre de petits objectifs réalistes, vous serez motivé à continuer à vous fixer des objectifs.

Envisagez un nouveau style de « liste de choses à faire »

Évitez d'être trop exigeant envers vous-même en vous imposant une longue liste de choses à faire. Réduisez plutôt celle-ci à une tâche que vous *devez* absolument faire, à une tâche que vous *aimeriez* faire et finalement à une tâche que vous *pourriez* faire si votre énergie vous le permet.

Voici comment vous devriez procéder :

- Premièrement, concentrez votre énergie sur la tâche que vous devez faire, car c'est la plus importante.
- Deuxièmement, faites la tâche que vous aimeriez faire pour avoir une activité agréable dans votre journée.
- Finalement, si vous vous sentez prêt à prendre une pause, ne faites pas la tâche que vous « pourriez faire », car elle n'était pas nécessaire de toute façon.

N'oubliez pas, votre liste comporte les trois tâches suivantes : Ce que je dois faire, Ce que j'aimerais faire et Ce que je pourrais faire. Ce nouveau style de liste devrait vous aider à vous ménager sans épuiser vos réserves d'énergie.

Demandez de l'aide pratique quand vous en avez besoin

Il peut être difficile de demander une aide pratique, mais si vous demandez de l'aide à d'autres personnes aujourd'hui, celles-ci se sentiront plus à l'aise de vous demander de l'aide à l'avenir, et le fait de pouvoir aider les autres permet assurément de renforcer la confiance en soi.



Gérer votre charge de travail et les tâches liées à votre emploi

Arrêtez-vous avant de sentir la fatigue

Si vous vous arrêtez *avant* de sentir la fatigue, vous éviterez l'épuisement. Par exemple, si vous sortez avec des amis, il serait bon de vous fixer une heure de rentrée, et ce, même si vous sentez que vous pourriez poursuivre la soirée. Dites-le à l'avance à vos amis pour qu'ils vous soutiennent et vous aident à respecter votre plan. Ne le percevez pas comme une occasion manquée, mais plutôt comme une façon de prendre soin de vous-même.

Soyez indulgent envers vous-même

Brûler de l'énergie mentale en craintes, en sentiments de culpabilité et en autocritiques est un processus épuisant. Faites un effort pour voir si vous vous jugez durement. Essayez plutôt de vous traiter comme vous traiteriez un bon ami qui se trouverait dans votre situation. Faites preuve d'empathie et de compréhension envers vous-même au sujet de choses que vous ne pouvez pas accomplir et saluez positivement les petites étapes que vous *arrivez* à franchir. N'exercez pas de pression sur vous-même pour en faire plus que ce que vous êtes prêt à accomplir. Si tout ce que vous pouvez faire est une courte promenade, c'est bien.

Rappelez-vous votre force

Quand vous vous sentez un peu déprimé ou vulnérable, prenez le temps de vous rappeler la force que vous avez déployée pour vous rendre si loin. Il est vraiment préférable pour vous de voir le verre à moitié plein.

De quoi pouvez-vous être fier?

N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul. Vous trouverez toujours du soutien auprès de professionnels et de vos pairs. Consultez votre médecin ou le programme Connexion360° pour savoir où obtenir l'aide dont vous avez besoin.



Prendre en charge votre asthme éosinophilique sévère lors de vos déplacements liés au travail

Les voyages nécessitent un peu de préparation supplémentaire lorsqu'on est atteint d'asthme éosinophilique sévère (le type d'asthme dont vous êtes atteint). Cependant, tant que votre médecin vous dit que vous pouvez voyager sans danger, il n'y a aucune raison de ne pas pouvoir faire de courts voyages d'affaires au besoin! Vous trouverez ci-dessous une liste de rappels et de conseils utiles pour vos déplacements.

Votre plan d'action contre l'asthme doit être à jour

Si vous avez besoin d'assistance médicale pendant votre voyage, vous pouvez remettre ce plan directement au médecin. Sinon, vous pouvez demander une lettre de votre médecin qui décrit votre diagnostic et vos traitements.

Ayez une liste des personnes à contacter et leurs numéros de téléphone

Elle peut inclure votre médecin, d'autres membres de votre équipe soignante, le programme Connexion360°, vos assurances voyage et/ou santé, le représentant de voyage local et le centre médical local ou l'hôpital le plus près du lieu de votre séjour. Conservez ces renseignements dans votre téléphone, faites une sauvegarde en ligne et notez-les aussi par écrit.



Munissez-vous d'une carte d'alerte médicale en cas d'urgence

Une carte d'alerte médicale en cas d'urgence donne des renseignements personnels et médicaux de base, comme votre nom, les coordonnées de la personne à joindre, votre groupe sanguin, vos maladies, vos médicaments et vos allergies. Elle permet aux premiers répondants, comme les ambulanciers, d'agir rapidement en cas d'urgence. Vous pouvez faire votre propre carte ou en achetez une en ligne. Gardez-la dans un endroit facile à trouver, comme dans une poche de manteau ou à votre cou.



Prendre en charge votre asthme éosinophilique sévère lors de vos déplacements liés au travail

Conservez vos documents d'assurance voyage à portée de main

Organisez vos assurances dès que vous réservez votre voyage et assurez-vous qu'elles couvrent tous les besoins liés à votre asthme éosinophilique sévère. Il est préférable de vérifier le coût des assurances voyage avant de réserver votre destination au cas où le lieu choisi aurait un effet sur le prix.

Apportez des adaptateurs au besoin

Vérifiez le type de prises électriques et le voltage utilisés à votre destination avant de partir et prenez avec vous suffisamment d'adaptateurs pour vos différents besoins.

N'oubliez pas votre trousse de premiers soins

Une trousse de premiers soins de base devrait comprendre un antiseptique, des analgésiques, de la gaze, des pansements stériles, du ruban pour faire des bandages, des pansements adhésifs, des pinces, des ciseaux, un thermomètre, de l'insectifuge et de l'écran solaire.

Voyagez léger

C'est préférable de voyager léger. Trouvez des moyens de réduire le poids de vos bagages. Vérifiez auprès de votre lieu d'hébergement ce qui y est déjà fourni. S'il faut apporter vos serviettes, par exemple, optez pour des serviettes en microfibres.

Conservez des versions numériques de vos documents

Conservez des versions numériques de vos documents de voyage, de votre plan de traitement de l'asthme ou de la lettre de votre médecin, de vos ordonnances, de vos renseignements d'assurances et d'une photographie de votre passeport dans un espace sécurisé en ligne. Vous pourrez ainsi y accéder même si vous perdez les documents imprimés.

Téléchargez une application de traduction

Vous allez à l'étranger et ne parlez pas la langue? Téléchargez une application de traduction ou prenez avec vous un livre d'expressions. Écrivez quelques phrases médicales clés, juste au cas.



Prendre en charge votre asthme éosinophilique sévère lors de vos déplacements liés au travail

Le programme Connexion360° est là pour vous!

Le programme Connexion360° a été conçu pour vous aider à vivre avec votre asthme en vous proposant des ressources pratiques et du soutien individuel personnalisé. Veuillez communiquer avec le programme Connexion360° pour en savoir plus.



1-833-360-CONNECT (833-360-2666), du lundi au vendredi,
de 8 h à 20 h (HNE)
connect360@innomar-strategies.com

