

TRAVAILLER

À SA SANTÉ

TRAVAILLER

À SA SANTÉ

**GUIDE PRATIQUE DE L'EMPLOYEUR
POUR UN RETOUR AU TRAVAIL RAPIDE ET SÉCURITAIRE**

**RESSOURCES POUR AIDER VOS EMPLOYÉS À RETOURNER AU TRAVAIL
EN TOUTE SÉCURITÉ À LA SUITE D'UNE BLESSURE OU D'UNE MALADIE**

UN RETOUR AU TRAVAIL PLUS FACILE

Le travail est bon pour les employeurs, les travailleurs et notre province dans son ensemble. Il est surtout important pour les travailleurs blessés. Il leur permet d'être productifs et de maintenir un lien avec d'autres. Le travail les aide à guérir.

Le Nouveau-Brunswick est essentiellement composé de petites et de moyennes entreprises. En fait, 92 % des employeurs de la province comptent moins de 20 employés. Pour ces employeurs, les blessures subies au travail et les accidents du travail sont rares. Bien qu'il s'agisse d'une bonne nouvelle, la plupart des employeurs pourraient ne pas avoir les outils et les ressources en place pour agir rapidement lorsqu'un incident survient. Nous sommes là pour vous aider.

Ce guide condensé contient nos outils les plus populaires pour un retour au travail rapide et sécuritaire. Ce sont des outils que des employeurs comme vous ont jugés particulièrement utiles après une blessure ou une maladie liée au travail.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'établissement d'un programme de retour au travail efficace et la prévention de l'incapacité au travail en général, veuillez consulter et télécharger notre guide interactif intitulé **Travailler à sa santé – Guide de l'employeur pour un retour au travail rapide et sécuritaire, et la prévention de l'incapacité au travail.**

Cette ressource présente des étapes et des conseils pratiques pour intégrer des principes de retour au travail à vos activités quotidiennes. Vous en apprendrez sur les politiques, les procédures, la promotion et l'éducation des travailleurs. Vous aurez les outils pour effectuer une analyse des tâches; élaborer un registre de



communication; et surveiller et améliorer le programme de retour au travail à votre lieu de travail.

Vous pouvez également télécharger la trousse **Travailler à sa santé – Trousse à l'intention des employeurs** qui accompagne le guide interactif. La trousse compte 15 modèles et feuilles de renseignements, dont certains sont présentés dans les pages suivantes.

Pour obtenir plus de renseignements sur les programmes de retour au travail rapide et sécuritaire, ou la possibilité de demeurer au travail, veuillez en discuter avec la personne responsable de votre réclamation, composer le 1 800 999-9775, ou envoyer un courriel à l'adresse enquiries@ws-ts.nb.ca. Nous serons heureux de vous aider.

QUESTIONS À SE POSER POUR TROUVER DES OPTIONS POUR UN RETOUR AU TRAVAIL RAPIDE ET SÉCURITAIRE

Les questions suivantes pourraient vous aider à trouver un autre travail d'une certaine valeur à l'entreprise. N'oubliez pas, si le travailleur ne peut pas accomplir ses tâches habituelles, avec ou sans modifications, il faut chercher un travail convenable au sein de la division avant d'en envisager un ailleurs au sein de l'entreprise.

Département ou secteur	Questions à se poser	Exemples d'idées
Administration	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il des tâches administratives à accomplir? • Quels seront nos besoins dans les prochains 6 à 12 mois? 	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement des reçus pour fins d'impôts • Entrée de données • Classement et réorganisation
Amélioration des activités	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il de nouveaux systèmes ou processus qui pourraient améliorer les activités? 	<ul style="list-style-type: none"> • Élaboration d'un système de classement • Préparation de formulaires pour améliorer l'efficacité • Mise à jour du contenu du manuel de formation • Mise à jour d'un système d'assurance de la qualité
Promotion, marketing, ventes	<ul style="list-style-type: none"> • Quel travail pourrait promouvoir les activités? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ventes par téléphone ou appels aux clients • Élaboration de matériel promotionnel • Études de marché : questionnaires sur la satisfaction des clients • Mise à jour des bases de données des clients
Main-d'œuvre	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il quelqu'un qui a besoin d'aide? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nettoyage et organisation • Recherches sur des outils et de l'équipement ou achat de ces derniers • Prise de l'inventaire • Organisation de pièces et de matériaux • Trouver de nouveaux fournisseurs (plus rentables ou meilleurs matériaux)
Ensemble de l'entreprise	<ul style="list-style-type: none"> • Le travail peut-il être effectué de façon plus sécuritaire? 	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il des outils ou de l'équipement (comme des chariots, des poignées, des appareils de lavage et des outils électriques) ou des mesures d'ergonomie qui pourraient réduire les exigences? • Les tâches peuvent-elles être réorganisées pour réduire les risques? • Peut-on changer les conditions dans la zone de travail, comme la température et l'éclairage?
Ensemble de l'entreprise	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il des tâches qui n'ont pas été terminées? • Y a-t-il des tâches qui pourraient être regroupées? 	<ul style="list-style-type: none"> • Projets non terminés • Aspects qui exigent des recherches • Redistribution de tâches (assurer que les autres travailleurs ne seront pas à risque de subir une blessure)
Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il une formation que le travailleur pourrait suivre qui profiterait à l'entreprise? • Existe-t-il une possibilité de formation réciproque (autres tâches) au sein de l'entreprise? 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours d'ordinateur • Formation de sécurité • Compétences techniques • Formation des autres employés de l'entreprise



OFFRE D'UN RETOUR AU TRAVAIL RAPIDE ET SÉCURITAIRE

Nom / Emplacement de l'employeur : _____

Nom du travailleur : _____ N° de réclamation : _____

Nous sommes engagés à aider les travailleurs à retourner au travail rapidement et en toute sécurité. Le travail est aussi bon pour leur santé physique et mentale. En fait, il aide souvent à accélérer la guérison.

Nous offrons les tâches modifiées suivantes :

Décrire les tâches précises et les exigences physiques de chacune, ou joignez une description d'emploi.

Nous offrons les heures suivantes :

- Temps plein
- Heures modifiées (veuillez préciser : _____)

Nous aimerions de l'aide à déterminer des tâches modifiées.

Personne-ressource auprès de l'employeur chargé du programme de retour au travail : _____

N° de téléphone de la personne-ressource : _____

Signature de l'employeur : _____

Veuillez envoyer le formulaire rempli par courriel au moyen du portail de Mes services ou par télécopieur au 1 888 629-4722.

EXEMPLE D'UN PLAN DE RETOUR AU TRAVAIL

Nom du travailleur : _____

Poste occupé avant l'accident : _____

Superviseur avant l'accident : _____

Superviseur pendant le travail modifié (s'il ne s'agit pas du même) : _____

Date d'entrée en vigueur : _____ Date de fin prévue : _____

Poste

- Travail avant l'accident – tâches / heures modifiées
- Autre travail, avec ou sans modification
- Tâches regroupées
- Poste initial

Restrictions et limitations fonctionnelles qui demandent des mesures d'adaptation

Détails du plan de retour au travail (Décrire les fonctions, les tâches et les modifications du poste, notamment les outils, l'équipement et la formation nécessaires)

Heures (inclure un calendrier de progression, s'il y a lieu)

Jours et heures prévus chaque semaine								
Semaine de travail (date)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Commentaires

Surveillance / examen (Décrire le calendrier pour la surveillance et l'examen réguliers)

Vérifications informelles quotidiennes avec le superviseur à _____ (endroit, date et heure)

Réunion d'examen de suivi avec _____ (nom)

à _____ (endroit, date et heure)

De plus, si le travailleur, l'employeur ou Travail sécuritaire NB a des difficultés ou des inquiétudes au sujet du plan de travail modifié, veuillez communiquer avec :

Signatures

En signant le présent document, nous confirmons notre participation à l'élaboration du plan. Nous comprenons nos rôles dans le cadre de la mise en œuvre et de la surveillance du plan et nous acceptons de prendre une part active aux points énumérés ci-dessus.

Superviseur / gestionnaire : _____ Date : _____

Travailleur : _____ Date : _____

Représentant syndical (s'il y a lieu) : _____ Date : _____

LIGNES DIRECTRICES POUR UN RETOUR AU TRAVAIL RAPIDE ET SÉCURITAIRE (ENTORSES / FOULURES)

Assurer un travail approprié dans le cadre d'un plan de retour au travail efficace.

**TRAVAILLER
À SA SANTÉ**

Cou

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses. 	<ul style="list-style-type: none"> les activités qui exigent une extension du bras au-dessus des épaules ou une extension vers le bas; les activités qui exigent le soulèvement et le transport de charges légères ou moyennes; l'accrochage de poids; les activités où il faut grimper à une échelle. 	<ul style="list-style-type: none"> le soulèvement et le transport d'objets avec les bras au-dessus des épaules; des positions extrêmes pour regarder vers le haut, vers le bas ou derrière soi, surtout si la position est soutenue pendant plus de quelques secondes.

Coude / Avant-bras

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses. 	<ul style="list-style-type: none"> les activités où il faut s'agripper de façon répétitive ou pour une période soutenue, surtout lorsqu'il faut appliquer beaucoup de force; le soulèvement et le transport de charges légères ou moyennes; les flexions répétées du coude; la durée totale du temps passé au clavier ou au volant; l'usage d'outils à percussion (y compris les outils électriques et les marteaux). 	<ul style="list-style-type: none"> l'accrochage de poids; la rotation des avant-bras; la pression exercée sur le coude / l'avant-bras.

Région lombaire

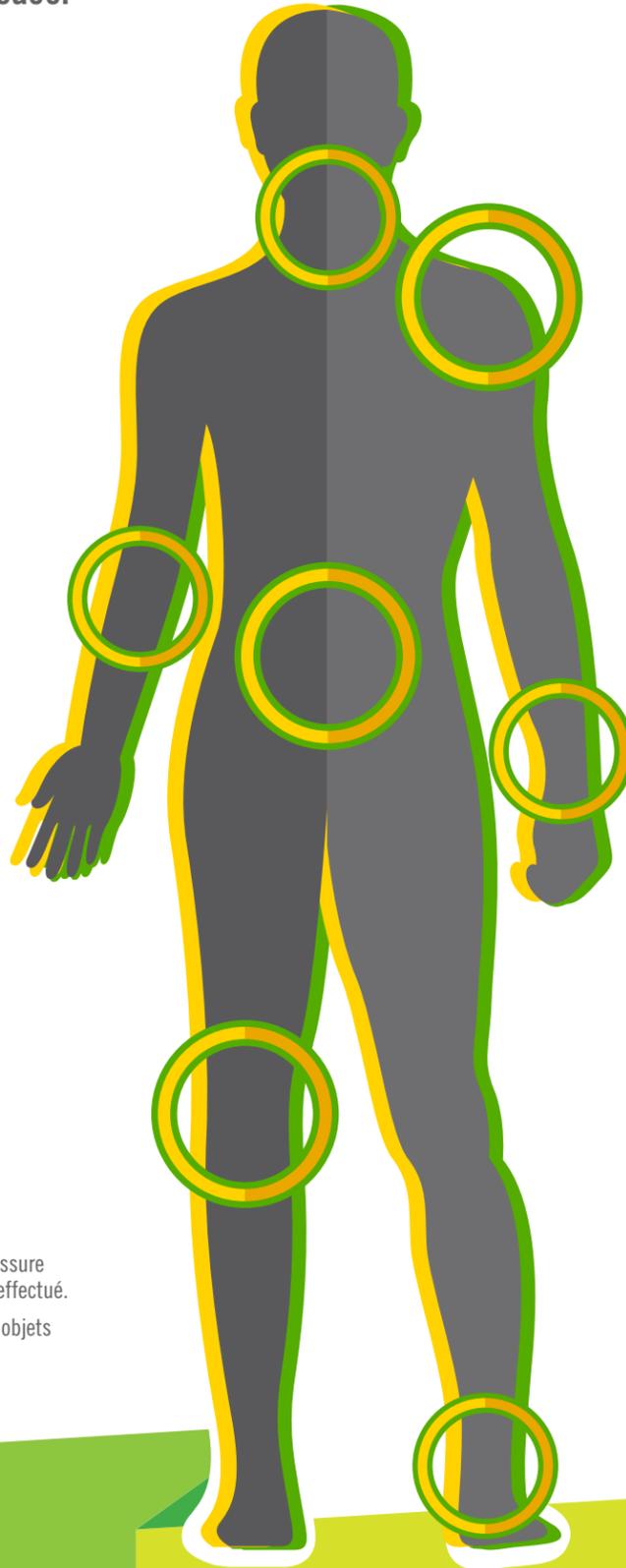
ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses; que le travailleur peut alterner entre la marche, la position debout et la position assise. 	<ul style="list-style-type: none"> la marche sur un terrain inégal; le soulèvement et le transport de charges légères ou moyennes selon la fréquence et les postures. 	<ul style="list-style-type: none"> les secousses; les flexions répétitives; des périodes prolongées en position debout statique ou assise; les flexions ou les extensions extrêmes du dos; les torsions du dos.

Catégories de force pour la manutention d'objets

La Classification nationale des professions (CNP) est la classification des professions au Canada reconnue sur le plan national. Elle assure une structure normalisée pour ce qui est de définitions comme tirer, pousser, soulever ou déplacer des objets dans le cadre du travail effectué.

Voici les définitions de la CNP en ce qui a trait à la force appliquée pour manipuler des objets (tirer, pousser, soulever ou déplacer des objets dans le cadre du travail effectué) :

- Limitée** : Les activités exigent le soulèvement de charges pesant jusqu'à 5 kg.
- Légère** : Les activités exigent le soulèvement de charges pesant entre 5 et 10 kg.
- Moyenne** : Les activités exigent le soulèvement de charges pesant entre 10 et 20 kg.
- Forte** : Les activités exigent le soulèvement de charges pesant plus de 20 kg.



Épaule

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses. 	<ul style="list-style-type: none"> les activités où il faut grimper à une échelle; les activités qui exigent une extension du bras au-dessus des épaules ou une extension vers le bas; les activités qui exigent le soulèvement et le transport de charges légères ou moyennes. 	<ul style="list-style-type: none"> l'extension du bras pendant des périodes prolongées, surtout en tenant une charge et en appliquant de la force; le soulèvement et le transport d'objets avec le bras au-dessus des épaules.

Poignet / Main

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses. 	<ul style="list-style-type: none"> les activités où il faut s'agripper de façon répétitive, surtout lorsqu'il faut appliquer beaucoup de force ou de la force de façon soutenue; le soulèvement et le transport de charges légères ou moyennes; les activités où il faut s'agripper de façon répétitive ou pour une période soutenue, surtout lorsqu'il faut appliquer beaucoup de force; l'usage d'outils à percussion (y compris les outils électriques et les marteaux); la durée totale du temps passé au clavier ou au volant. 	<ul style="list-style-type: none"> les postures extrêmes du poignet, surtout celles où il faut appliquer de la force.

Genou

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses; que le travailleur peut élever le genou à l'occasion; que le travailleur peut souvent alterner entre la position debout, la marche et la position assise. 	<ul style="list-style-type: none"> la marche sur un terrain inégal. 	<ul style="list-style-type: none"> la position debout ou la marche pendant de longues périodes; les accroupissements complets et les agenouillements (avec ou sans charge); les pivots du genou; les activités dans le cadre desquelles il faut maintenir son équilibre, courir ou sauter; l'usage d'escaliers et d'échelles.

Cheville

ASSUREZ :	LIMITEZ :	ÉVITEZ :
<ul style="list-style-type: none"> que le travailleur peut établir son propre rythme ou prendre de petites pauses; que le travailleur peut élever la cheville à l'occasion. 	<ul style="list-style-type: none"> l'usage d'escaliers. 	<ul style="list-style-type: none"> la position debout ou la marche pendant de longues périodes; la marche sur un terrain inégal; les activités où il faut grimper à une échelle; les accroupissements complets et les agenouillements (avec ou sans charge); les activités dans le cadre desquelles il faut maintenir son équilibre, s'accrocher, courir ou sauter.

UN TRAVAILLEUR A SUBI UNE BLESSURE. ET MAINTENANT?

**TRAVAILLER
À SA SANTÉ**



TRAVAILLER

À SA SANTÉ