




Soutien durant  
votre condé de  
maladie et lors:  
de votre retour  
au travail





Les renseignements contenus dans la présente brochure offrent un aperçu de ce à quoi vous pouvez vous attendre de l'ASEBP lorsque vous prenez un congé de maladie et choisissez de participer au programme de soutien en cas de congé de maladie.

Visitez le site [asebp.ca/sick-leave](http://asebp.ca/sick-leave) pour obtenir tous les détails.

Veuillez noter que le programme de soutien en case de congé de maladie n'est pas une prestation rémunérée et qu'il n'y a aucun coût pour y participer.

# À quoi s'attendre

Si vous êtes absent du travail ou si vous avez besoin d'un retour progressif au travail qui devrait durer plus de 14 jours, votre employeur transmettra à l'ASEBP un avis indiquant que vous êtes en congé.

L'ASEBP communiquera avec vous par courriel et vous demandera de remplir un formulaire de demande de contact. Vos réponses fourniront des renseignements initiaux sur la façon dont l'ASEBP peut vous aider, notamment si vous avez besoin d'une aide immédiate.

Un membre de l'équipe des services d'invalidité de l'ASEBP communiquera avec vous afin de vous offrir son aide et son soutien entre le 21<sup>e</sup> et le 28<sup>e</sup> jour de votre congé de maladie, à moins que vous n'ayez demandé une assistance plus urgente.

**PRENDRE UN CONGÉ DE MALADIE**

# Que se passe-t-il ensuite

Après avoir discuté avec vous et examiné vos renseignements médicaux, l'ASEBP commencera à planifier les prochaines étapes. Cela permet à l'ASEBP de vous aider à naviguer dans le système de santé et à obtenir les soins dont vous avez besoin pour guérir.

Si votre absence n'est pas appuyée ou si l'ASEBP a besoin de renseignements supplémentaires, nous en aviserons vous et votre employeur. Votre employeur vous informera des prochaines étapes.

## Remplir un formulaire d'autorisation de divulgation de renseignements

Cette autorisation permet à l'ASEBP de communiquer avec vos fournisseurs de soins de santé en votre nom afin de recueillir les renseignements médicaux supplémentaires nécessaires pour appuyer votre retour au travail sécuritaire et durable.

## Demander à votre fournisseur de soins de santé de remplir une déclaration du médecin traitant

Ce formulaire fournit à l'ASEBP des détails supplémentaires sur votre état de santé et votre plan de traitement, afin que nous puissions recommander des services thérapeutiques ou professionnels pour favoriser votre rétablissement et informer votre employeur du moment prévu de votre retour au travail.

L'ASEBP assumera les frais facturés par votre fournisseur de soins de santé pour remplir ce formulaire.

## Envoyer toute documentation médicale, y compris les notes de retour au travail, directement à l'ASEBP

Ces notes peuvent parfois contenir des renseignements médicaux sensibles. En les transmettant directement à l'ASEBP, vous contribuez à protéger votre confidentialité et votre vie privée.

# Admissibilité

Pour être admissible, vous devez:

- Avoir droit aux prestations de remplacement de revenu de l'ASEBP.
- Travailler à plus de 0,2 ETP (équivalent temp plein) au moment de votre blessure ou de votre maladie.

Le programme de soutien en cas de congé de maladie est offert aux travailleurs en éducation âgés de plus de 65 ans, s'ils bénéficient de prestations de remplacement de revenu de l'ASEBP (y compris l'assurance vie et l'assurance décès et mutilation accidentels).

Si vous êtes enseignant ou employé syndiqué, communiquez avec votre représentant local pour connaître les soutiens supplémentaires auxquels vous pourriez avoir droit pendant votre congé de maladie.



PROGRAMME DE SOUTIEN EN CAS DE CONGÉ DE MALADIE

# Pourquoi participer

Prendre un congé en raison d'une maladie ou d'une blessure peut être accablant. Le programme de soutien en cas de congé de maladie de l'ASEBP peut vous aider à vous concentrer sur votre rétablissement en:

- Organisant des évaluations par des spécialistes médicaux et en coordonnant les traitements, afin de fournir un diagnostic plus rapide et des recommandations de traitement. Ces références peuvent vous aider si vous n'avez pas de médecin de famille ou de fournisseur de soins de santé communautaire régulier.
- Coordonnant un retour progressif au travail avec votre employeur, selon vos circonstances particulières. Lorsque vous êtes médicalement apte à entreprendre un retour progressif, l'ASEBP prolongera votre période d'attente de 90 jours. En d'autres termes, plus vous travaillez d'heures, plus la période d'attente pour les prestations d'invalidité prolongée (PIP/EDB) est longue.
- Payant ou vous remboursant les frais liés aux demandes de renseignements médicaux auprès de vos fournisseurs de soins de santé durant votre congé de maladie.
- Approuvant des fonds supplémentaires (dans certaines circonstances) pour des traitements thérapeutiques afin de soutenir votre rétablissement une fois que vous aurez utilisé vos prestations annuelles de soins de santé complémentaires.

# Utilisez vos prestations de santé

Vos fournisseurs de soins de santé peuvent recommander des traitements thérapeutiques pour favoriser votre guérison. Vous pouvez utiliser vos prestations de santé ASEBP pour payer les services et les produits nécessaires à votre bien-être.

Faites appel à vos prestations de santé ASEBP pour:

- Obtenir des services de massothérapie, physiothérapie, acupuncture et chiropratique afin de soulager la douleur, de rétablir la mobilité et de prévenir la récurrence des blessures.
- Consulter un psychologue ou un conseiller pour vous aider à composer avec le stress, l'anxiété, la dépression ou essentiments liés au retour au travail.
- Acheter de l'équipement de réadaptation physique, payer des soins infirmiers à domicile, des appareils médicaux ou des réparations.
- Utiliser votre compte de gestion-santé (CGS / HSA) pour couvrir le coût de massages ou de séances de psychologie supplémentaires, des évaluations en kinésiologie et d'autres frais médicaux admissibles.
- Si vous avez un compte de gestion-bien-être (CGB / WSA), utilisez ces fonds pour couvrir l'achat d'équipement d'exercice à domicile, de thérapies de guérison alternatives, ou encore des équipements et cours de loisirs afin de vous aider à vous rétablir et à concentrer votre attention sur ce qui vous apporte de la joie.

Si vous bénéficiez du Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) de l'ASEBP, vous avez accès à une variété de spécialistes et d'experts en soins de santé, y compris des conseillers, des diététistes autorisés, des coach du sommeil, des spécialistes en ergonomie ainsi que des professionnels du droit ou de finances. Visitez [asebp.ca/efap](http://asebp.ca/efap) pour plus de détails.

## Vous pourriez avoir besoin de plus de temps avant de retourner au travail

Si votre état de santé nécessite un traitement de plus longue durée que prévu ou si vous éprouvez des complications médicales, votre personne-ressource à l'ASEBP vous guidera dans le processus de demande de prestations d'invalidité prolongée (PIP/EDB). L'ASEBP examine chaque demande de prestations de remplacement de revenu en fonction de vos circonstances particulières et de vos renseignements médicaux.

Les seules informations partagées avec votre employeur concernent les restrictions, limitations ou recommandations au moment de votre retour au travail. L'ASEBP ne communique aucun détail précis concernant votre état de santé, votre diagnostic, vos symptômes, votre traitement ou le ou les noms de vos fournisseurs de soins de santé.

## Préparer votre retour au travail

L'ASEBP travaillera avec vous, vos fournisseurs de soins de santé et votre employeur afin de s'assurer qu'un plan de retour au travail graduel, modifié ou complet soit en place dès que vous serez médicalement apte à réintégrer le milieu de travail, que ce soit pendant votre congé de maladie ou pendant que vous recevez des prestations d'invalidité prolongée (PIP/EDB).

Nous vous recommandons de participer activement à ce processus afin que le plan de retour au travail soit adapté à vos besoins.



Obtenez de votre fournisseur de soins de santé les renseignements médicaux confirmant votre capacité fonctionnelle et/ou votre aptitude au travail, selon les demandes de l'ASEBP.



Passer en revue vos restrictions et limitations fonctionnelles avec votre personne-ressource à l'ASEBP (au besoin).



Partagez avec votre personne-ressource à l'ASEBP tout besoin particulier ou exigence spécifique de votre emploi pouvant nécessiter des mesures particulières ou des accommodements, afin qu'ils soient intégrés à votre plan de retour au travail.

Restez en contact avec votre personne-ressource à l'ASEBP et fournissez des mises à jour régulières sur votre rétablissement et votre capacité fonctionnelle (c.-à-d, votre capacité à accomplir vos tâches professionnelles et vos activités quotidiennes). Cela nous permet de suivre vos progrès et d'informer votre employeur du moment prévu de votre retour au travail. Il est également important de rester en lien avec votre employeur, conformément aux attentes de votre division.

Fournissez tous les rapports médicaux, y compris les notes de retour au travail, à votre personne-ressource à l'ASEBP et à votre employeur (au besoin). Comme ces notes peuvent parfois contenir des renseignements médicaux sensibles, les transmettre directement à l'ASEBP contribue à protéger votre vie privée. Si vous êtes médicalement apte à reprendre le travail, l'ASEBP en avisera immédiatement votre employeur.

Respectez les restrictions ou limitations médicales énoncées dans votre plan de retour au travail (p. ex. travailler seulement les heures assignées, exécuter les tâches selon votre niveau de tolérance fonctionnelle) afin de protéger votre santé et votre bien-être.

Participez à une réunion de planification du retour au travail organisée par votre employeur avant la date prévue de votre retour, si cela est demandé. Ces réunions sont prévues une fois que vous êtes médicalement apte à réintégrer le milieu de travail et sont organisées en temps opportun. Veuillez noter que ces réunions concernent généralement les personnes revenant d'un congé avec prestations d'invalidité prolongée (PIP / EDB). L'ASEBP y participe au besoin.

# S'adapter à votre routine de travail

Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'exécuter pleinement vos tâches comme avant votre maladie ou votre blessure. Il est tout à fait normal de trouver la transition vers le retour au travail difficile, mais il existe certaines choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous.

Quelques suggestions pour vous aider à vous adapter à une nouvelle routine:

- Prévoyez du temps pour vous reposer dans votre horaire, particulièrement après vos journées de travail ou pendant vos congés. Faites appel aux spécialistes en santé de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF/EFAP) pour élaborer un plan qui appuie vos objectifs de santé et de travail.
- Limitez la consultation de vos courriels professionnels après les heures de travail. Passer du temps avec vos proches, vous accorder du temps seul ou modifier les notifications sur votre téléphone peut vous aider à protéger vos moments de repos.
- Respectez votre plan de retour au travail. Reprendre une routine de travail régulière prend du temps, alors évitez d'en faire trop, trop vite.



Parlez à votre superviseur ou à votre direction scolaire si vous rencontrez des difficultés ou si vous avez besoin de soutien. Votre employeur souhaite vous accueillir de nouveau et vous soutenir dans votre reprise de la routine de travail.



Si vous êtes en retour au travail graduel ou modifié, fournissez à votre personneressource de l'ASEBP et à votre employeur des mises à jour régulières sur votre état, tant physique qu'émotionnel. Cela est particulièrement important si vous rencontrez de nouveaux obstacles dans l'un ou l'autre aspect du plan de travail ou si votre état de santé change.



Continuez à obtenir et à suivre les traitements thérapeutiques prescrits, et communiquez l'horaire de traitement à l'ASEBP.



Restez sous la supervisoïn de vos fournisseurs de soins de santé afin qu'ils puissent suivre votre rétablissement et ajuster plan de soins au besoin. Si l'ASEBP a besoin de renseignements médicaux mis à jour pour adapter votre plan de retour au travail, nous pourrions communiquer avec votre fournisseur de soins ou vous remettre un formulaire à transmettre lors de votre prochain rendez-vous.

# Des questions?

Veillez examiner et soumettre le formulaire de demande de contact. Un membre de l'équipe de services d'invalidité de l'ASEBP communiquera avec vous et pourra répondre à vos questions.

Pour obtenir de renseignements concernant la rémunération, la pension, ou une demande d'un autre type de congé, veuillez communiquer avec votre employeur.

**asebp**



Réserver un appel ou une rencontre

[benefits@asebp.ca](mailto:benefits@asebp.ca) | 1-877-431-4786

**asebp.ca**