

# Guide de ressources de la 22e Escadre pour les professionnels aidants (GRPA)

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Calme et stable</li> <li>Fluctuations normales de l'humeur</li> <li>En forme, bien nourri et repose</li> <li>Maîtrise de soi sur les plans physique, mental et émotif</li> <li>Bon fonctionnement</li> <li>Conduite éthique et morale</li> <li>Sens d l'humour</li> <li>Relaxation et loisirs</li> <li>Activités sociales</li> <li>Confiance en soi et envers les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nervosité, anxiété</li> <li>Irritabilité, colère</li> <li>Impatience</li> <li>Problèmes de sommeil</li> <li>Manque d'énergie, fatigue</li> <li>Tension musculaire</li> <li>Maux de tête</li> <li>Oublis</li> <li>Procrastination</li> <li>Baisse de productivité</li> <li>Retards fréquents au travail</li> <li>Manque de concentration</li> <li>Attitude négative</li> <li>Emploi plus fréquent de jurons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiété excessive / panique</li> <li>Crises de colère</li> <li>Fatigue notable</li> <li>Oubli de choses importantes</li> <li>Prise de mauvaises décisions</li> <li>Prise de risques</li> <li>Agressivité inappropriée</li> <li>Insubordination</li> <li>Absentéisme</li> <li>Présentéisme</li> <li>Hausse des blessures accidentelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiété excessive</li> <li>Attaques de panique régulières</li> <li>Crises de colère</li> <li>Fatigue notable</li> <li>Trous de mémoire graves</li> <li>Incapacité de se concentrer</li> <li>Incapacité d'effectuer ses tâches</li> <li>Modification importante du comportement</li> <li>Perte de contrôle</li> <li>Indications de pensées ou d'intentions suicidaires</li> <li>Poursuites judiciaires</li> <li>Évitement ou repli sur soi</li> </ul>

■ La clinique de médecine familiale de la 22<sup>e</sup> Escadre n'est pas une clinique sans rendez-vous. Les personnes à charge doivent être préalablement inscrites pour profiter de ce service.

■ Les membres de l'USAF et leurs familles respectives ont droit à ces services.

**■ = Personnes à charge**

**M = Militaires**

		<i>Police militaire</i>	<i>PAM / PAE</i>	<i>Promotion de la Santé</i>	<i>Service du conditionnement physique des PSP</i>	<i>Centre de ressources pour les familles des militaires</i>	<i>Clinique de médecine familiale de la 22e Escadre</i>	<i>CISP / UIJP de North Bay</i>	<i>31e Centre des Services de santé des FC</i>	<i>Coordonnateur du soutien par les pairs du SSVSO</i>	<i>Officier de sécurité générale de l'Escadre</i>	<i>Aumônier de l'Escadre</i>
Poste:		2188	2431	2350	2245	2026	2149	2589	2110	5021	2827	6096
<b>AUTOMUTILATION/VIOLENCE</b>												
Violence familiale		■M	■M			■	■		M			■M
Divulgateion d'automutilation / suicide		■M	■M			■	■		M			■M
Agression sexuelle		■M	■M			■	■		M			■M
Violence au travail		■M	■M				■		M			■M
<b>PSYCHOSOCIAL</b>												
Service de garde d'enfants d'urgence et de relève			■M			■						■M
Harcèlement / intimidation			■M			■	■		M			■M
Poursuites en justice		■M	■M									■M
Pertes d'êtres chers / deuil			■M			■	■		M			■M
Stress, colères, relations			■M	■M		■	■		M	■M		■M
Victime d'un acte criminel		■M	■M			■	■		M			■M
<b>SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE</b>												
Préoccupations liées à la santé mentale			■M			■	■		M	■M		■M
Préoccupations au sujet de la santé physique			■M		M		■		M			■M
Alcool, drogue, jeu excessif, pornographie, jeux électroniques, utilisation problématique d'Internet			■M	■M			■		M			■M
Immunisations							■		M			
Formation/consultation/éducation en santé mentale				■M	■M	■			M	■M		■M
Nutrition				■M			■		M			
Entraînement physique/consultation en santé physique/éducation physique				■M	■M							
Spiritualité												■M
<b>SANTÉ ET SÉCURITÉ</b>												
Évaluation									M		M	
Ergonomie				M							M	
Rapport / enquête									M		M	
Formation									M		M	
<b>EMPLOI</b>												
Problèmes de déploiement / d'affectation			M			■M			M			■M
Finances			■M			■M			M			
Contraintes à l'emploi pour raisons médicales (CERM)									M			
Retour au travail (RAT)							■	M	M			
Transition / libération						■M		M	M			M

Updated: 26 Oct 2017 (Version 4.5)

**Cet outil est un guide, et non une liste de vérification**