

Croyez-vous être admissible au crédit d'impôts pour personnes handicapées (CIPH)?

Êtes-vous en attente de votre rendez-vous avec un professionnel de la santé?

Ce document vous aidera à bien préparer votre rendez-vous. En décrivant des exemples concrets de limitations dans votre vie quotidienne, ceci permettra au professionnel de la santé de mieux remplir le formulaire T2201.

Avant de commencer, nous vous suggérons de consulter la définition de toutes les déficiences afin de bien vous familiariser avec chacune d'elles. Il arrive souvent que nous ayons une déficience principale, mais que celle-ci ne puisse à elle seule vous permettre d'accéder au CIPH.

Par exemple, une personne ayant une déficience visuelle sévère pourrait se voir refuser le CIPH car elle n'est pas aveugle. Mais en raison de ses limitations à la marche causées par sa déficience visuelle, elle pourrait être admissible en raison du cumul des limitations considérables à 2 aspects de la vie courante.

Les éléments inscrits dans le T2201 comme déficiences ne sont pas nécessairement concrets. Nous avons donc inclus, ci-dessous, un ensemble d'éléments plus précis pour vous permettre de vous donner des mots pour mieux exprimer vos difficultés.

Pour toutes les activités, nous vous suggérons de mettre en évidence les aspects suivants lors de la description de vos limitations :

- Préciser la fréquence, la durée et l'impact des limitations.
- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Souligner l'effet cumulatif des limitations, le cas échéant.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.



Table des matières

Voir	2
Entendre	4
Parler	6
Marcher	8
Évacuer	10
Se nourrir	12
S'habiller	14
Fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante	16
L'effet cumulatif des limitations considérables	21
Soins thérapeutiques essentiels	23

Votre Limitation : Voir

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostique :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Voir

Définition

Vous êtes considéré aveugle des 2 yeux selon l'un des critères suivants :

- L'acuité visuelle est de 20/200 (6/60) ou moins après correction sur la carte Snellen (ou l'équivalent)
- Le plus grand diamètre du champ de vision est de 20 degrés ou moins après correction

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour décrire les limitations considérables via le cumul pouvant être acceptable avec la déficience de voir

Les limitations considérables résultent du cumul d'au moins deux limitations. Elles sont très fréquentes chez les personnes ayant un trouble visuel sévère. Vous n'êtes pas considéré comme aveugle des deux yeux, mais votre vision réduite, même après correction, limite votre capacité à accomplir d'autres activités comme marcher ou vous nourrir.

Cochez les exemples pouvant refléter votre quotidien

- J'ai des difficultés, voire une incapacité, à lire et à compléter des documents.
- J'ai besoin d'aides techniques (loupe, synthèse vocale, grand écran, etc.) pour pouvoir lire.
- Même avec une loupe ou un écran agrandi, je dois demander à quelqu'un de me lire le contenu.
- Je ne peux pas lire ou remplir de documents sans aide humaine, même avec des aides techniques.
- J'ai des difficultés, voire une incapacité, à monter ou descendre les escaliers à l'intérieur de mon domicile.
- J'ai des difficultés, voire une incapacité, à me déplacer à l'extérieur et à suivre un trajet pour me rendre à un endroit.
- Ma difficulté à lire m'empêche aussi de gérer mes finances et mes rendez-vous.
- J'ai des difficultés, voire une incapacité, à regarder la télévision, utiliser l'ordinateur ou naviguer sur Internet.
- Je ressens souvent une grande fatigue visuelle ou physique après des activités exigeantes pour les yeux (concentration, lumières fortes, longues lectures, etc.).
- Je ressens fréquemment des étourdissements et des vertiges à cause de la fatigue visuelle.
- Je dois souvent réduire ou cesser toute activité visuelle, rester au repos complet, voire dans la noirceur, en raison de la fatigue visuelle importante.

Votre Limitation : Entendre

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Entendre

Définition

Difficulté à entendre de façon à comprendre une personne de sa connaissance dans un endroit calme.

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour décrire les déficiences relatives à entendre

- Le recours à la lecture labiale ou au langage gestuel est nécessaire pour comprendre une conversation orale.
- La présence d'un accompagnateur est toujours requise pour comprendre les conversations importantes.
- Les alarmes ou avertissements ne sont pas entendus, ce qui met la sécurité en danger.
- Les réunions de famille sont évitées, car il est difficile de comprendre ce qui se dit, même avec des appareils auditifs.
- Même dans un endroit calme, un ami ou un membre de la famille est souvent obligé d'élever la voix et de répéter plusieurs fois pour être compris, même avec un appareil auditif.

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai de la difficulté à communiquer efficacement ou agréablement avec mon entourage.
- Je dois systématiquement utiliser des moyens alternatifs (tableau, gestes, écriture) pour me faire comprendre.
- J'ai du mal à fréquenter des lieux publics, car cela me cause une fatigue sensorielle importante, des maux de tête ou des étourdissements.
- J'ai de la difficulté à suivre les conversations lors de rencontres de groupe ou d'activités sociales, car les bruits ambiants et les voix créent de l'interférence.
- J'entends difficilement les paroles ou la musique lors des spectacles, ce qui me fait perdre de l'intérêt pour la présentation.
- Je dois souvent faire répéter ce que disent les gens en personne, et malgré cela, il m'arrive de ne pas comprendre ce qui a été dit.
- Je comprends difficilement les conversations téléphoniques, surtout sans indices visuels.
- Je ne peux pas comprendre ce que dit une personne si je ne peux pas voir son visage et lire sur ses lèvres.
- J'entends difficilement la sonnerie du téléphone, de la porte ou des détecteurs de fumée, ce qui augmente les risques pour ma sécurité.

Votre Limitation : Parler

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Parler

Définition

Difficulté à parler de façon à se faire comprendre par une personne de sa connaissance dans un endroit calme.

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour décrire les déficiences relatives à parler.

- D'autres moyens de communication, comme le langage gestuel ou un tableau de symboles, sont utilisés.
- Même dans un endroit calme, il faut souvent répéter des mots ou des phrases plusieurs fois pour être compris.

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je dois souvent répéter plusieurs fois ce que je dis pour être compris par mon entourage.
- Même avec des efforts, mes mots sont fréquemment déformés ou difficiles à articuler, ce qui rend la communication verbale ardue.
- Je ne peux pas tenir une conversation téléphonique, car mon interlocuteur ne comprend pas ce que je dis.
- Lors de discussions en groupe, je suis incapable de participer, car mon débit de parole est trop lent ou difficile à comprendre.
- Je dois utiliser des appareils d'aide à la communication, comme un amplificateur vocal ou une application de synthèse vocale, pour me faire comprendre.
- Je ressens de la frustration et de l'isolement, car je ne peux pas exprimer mes besoins rapidement ou clairement à mes proches ou aux professionnels de la santé.
- Je ne peux pas demander de l'aide en cas d'urgence, car mon discours n'est pas compréhensible pour des inconnus.
- J'évite les situations sociales, car parler exige trop d'efforts et entraîne souvent des malentendus.
- Même avec une thérapie régulière, ma capacité à parler de façon claire ne s'améliore pas suffisamment pour me permettre de communiquer normalement.
- Je dois recourir à des gestes, à l'écriture ou au langage des signes pour pallier mon incapacité à me faire comprendre verbalement.
- En cas de problème de santé, je ne peux pas expliquer mes symptômes verbalement.
- Je me sens exclu(e) des discussions, car mes interventions ne sont pas comprises.

Votre Limitation : Marcher

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Marcher

Définition

Difficulté à marcher

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour décrire les déficiences relatives à marcher.

- Utilisation d'un fauteuil roulant à l'extérieur, même pour de courtes distances.
- Incapacité de marcher sur une courte distance, par exemple 100 mètres (environ un pâté de maisons).

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je présente toujours une fatigue sévère, des douleurs importantes en position debout, ainsi que des douleurs et une faiblesse musculaires modérées à sévères.
- Mon rythme cardiaque est souvent inconstant, de façon modérée à sévère.
- Marcher sur la distance d'un pâté de maisons me prend au moins trois fois plus de temps qu'une personne du même âge sans déficience.
- Je dois m'arrêter et me reposer fréquemment en marchant, incapable de parcourir plus de ___ mètres sans pause.
- Je suis limité pour monter ou descendre les escaliers (nombre de marches ou d'étages) et j'ai de la difficulté à gravir des pentes.
- Je ressens constamment de la fatigue, des douleurs à la poitrine et aux muscles, ainsi que de l'essoufflement en marchant.
- J'utilise toujours un fauteuil roulant pour me déplacer sur une distance de plus de ___ mètres.
- Ma tolérance à la posture debout est limitée à ___ minutes en raison de douleurs sévères.
- Je subis une fatigue invalidante nécessitant de longues périodes de récupération lorsque je dépasse mes limites de marche (durée à préciser).
- Je dois réduire au minimum mes déplacements à l'intérieur et me reposer entre chaque déplacement.
- Je ne peux sortir plus de ___ fois par semaine, même avec mon fauteuil roulant, sans éprouver les symptômes suivants : (préciser les effets).

Votre Limitation : Évacuer

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Évacuer

Définition

Difficulté à gérer vos fonctions intestinales ou vésicales

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour les déficiences relatives à évacuer

- Utilisation d'un cathéter pour évacuer l'urine.
- Présence d'incontinence urinaire nécessitant l'utilisation de protections et plus de temps pour la gestion de l'évacuation.

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai besoin d'aide pour maintenir mon hygiène et/ou changer ma culotte d'incontinence.
- J'ai besoin d'aide humaine chaque fois que je dois changer ma culotte d'incontinence.
- Si je n'ai pas d'aide, je risque des infections ou des accidents.
- Je dois suivre un horaire précis pour mes besoins d'évacuation, car je dépends d'une aide externe.
- J'ai besoin d'aide pour exercer mes fonctions intestinales.
- J'ai besoin d'aide pour installer, entretenir une sonde urinaire et vider ma vessie.
- Je dois changer ou faire changer régulièrement mon sac fécal.
- Je dois planifier mes sorties selon la disponibilité d'un aidant.

Votre Limitation : Se nourrir

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Se nourrir

Définition

Difficulté à préparer la nourriture (n'inclut pas identifier, chercher, acheter ou se procurer de la nourriture) et à vous nourrir, y compris de mastiquer et d'avaler

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour les déficiences relatives à se nourrir

- Utilisation d'un cathéter pour évacuer l'urine.
- Présence d'incontinence urinaire nécessitant l'utilisation de protections et plus de temps pour la gestion de l'évacuation.

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je ne peux pas lever les bras au-dessus de la tête ni faire d'efforts physiques (comme couper des aliments, soulever des casseroles, ouvrir des contenants, me pencher, etc.), car cela accentue mon essoufflement, ma douleur ou ma fatigue.
- Je ne peux pas préparer de repas nécessitant plusieurs étapes ou m'obligeant à rester debout plus de ____ minutes.
- Préparer un repas simple me prend plus de ____ minutes.
- Je dois être assisté(e) pour couper les aliments ou porter les plats chauds.
- Je suis incapable d'effectuer des tâches comme remuer, hacher, éplucher ou ouvrir des bocaux à cause de douleurs, de tremblements ou d'une fatigue intense (préciser les parties du corps touchées).
- Je dois absolument diviser la préparation des repas en plusieurs étapes, entrecoupées de périodes de repos.
- Je ne peux pas préparer mes repas deux jours consécutifs et je dois recourir à des repas prêts à manger.
- Je prends trois fois plus de temps qu'une personne du même âge sans déficience pour préparer des repas complexes.
- Je dois utiliser un banc ou une chaise roulante pour cuisiner.
- Je ne prépare pas de repas par manque de motivation, à cause d'une grande fatigue, de douleurs importantes ou d'un manque d'appétit.
- Ma famille prépare mes repas et essaie de me faire manger, parfois en m'apportant les repas au lit.
- Je risque de me brûler ou de laisser brûler la nourriture si je suis seul(e).

Votre Limitation : S'habiller

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostic :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

S'habiller

Définition

Difficulté à vous habiller (n'inclut pas identifier, chercher, acheter ou se procurer des vêtements)

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour les déficiences relatives à se nourrir

- L'assistance d'une autre personne est nécessaire pour l'habillement, en raison de limitations physiques.
- Le temps requis pour s'habiller est environ trois fois supérieur à la moyenne, principalement à cause de la douleur, d'une diminution de la dextérité et d'une flexibilité réduite.

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai besoin d'aide tous les matins et tous les soirs.
- J'ai souvent besoin d'aide pour m'habiller ou me déshabiller à cause de l'essoufflement, de la douleur ou de la fatigue.
- Les gestes pour m'habiller provoquent toujours des douleurs dans les bras.
- Je ressens de la rigidité musculaire qui limite mes mouvements (tête, jambes, pieds, bras, main).
- Je dois m'habiller en plusieurs étapes, avec des périodes de repos entre chaque étape, sinon mes symptômes (à préciser) apparaissent ou s'aggravent.
- Je prends trois fois plus de temps que la moyenne des adultes de mon âge pour m'habiller.
- Je porte uniquement des vêtements faciles à enfiler et à enlever pour limiter la douleur et l'effort.
- J'ai besoin d'avoir des vêtements propres et accessibles à portée de main.
- Je porte souvent les mêmes vêtements plusieurs jours de suite à cause de l'effort que demande le changement.
- Je porte parfois les mêmes vêtements plusieurs jours, car je ne peux pas les changer sans aide.
- Je ne peux pas sortir si personne n'est disponible pour m'aider à m'habiller.

Votre Limitation : Fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante

Votre limitation a commencé :

Année : _____ mois : _____ (si possible)

Avez-vous reçu un diagnostic?

Si oui, indiquez le au spécialiste de la santé s'il n'était pas le médecin à l'époque ou s'il ne connaît pas l'ensemble de votre dossier médical.

Joindre tous les rapports disponibles.

Diagnostique :

Description générale de la limitation :

Préciser la fréquence, la gravité et l'impact des limitations.

- Fournir des exemples concrets et mesurables.
- Mettre en évidence le besoin d'aide humaine ou d'adaptations.
- Préciser le temps et l'impact si vous dépassez vos limites.

Des mots pour bien décrire vos limitations :

La fréquence	La gravité	Les symptômes
<ul style="list-style-type: none"> • Souvent • Toujours • En tout temps • Systématiquement 	<ul style="list-style-type: none"> • Sévère • Modéré • Requiert de l'aide pour accomplir la tâche 	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Nausées • Douleurs musculaires • Grande Fatigue • Confusion • Besoin d'un repos prolongé.

Fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante

Définition

Difficulté à effectuer les fonctions mentales nécessaires à la vie courante qui sont considérées comme nécessaires aux activités de la vie courante comprenant les suivantes :

- l'apprentissage fonctionnel à l'autonomie
- l'attention
- la concentration
- l'atteinte d'objectifs
- le jugement
- la mémoire
- la perception de la réalité
- la résolution de problèmes
- le contrôle du comportement et des émotions
- la compréhension verbale et non verbale

Lignes directrices du Gouvernement fédéral pour les déficiences relatives aux fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante

- Soutien et supervision quotidiens nécessaires, car l'environnement n'est pas interprété correctement, même avec un traitement et de la médication.
- Impossible de faire seul des transactions simples et quotidiennes, comme acheter de la nourriture, sans aide.
- Difficulté à exprimer les besoins ou à anticiper les conséquences des actions et des interactions avec les autres.
- Incapable de se conformer aux traitements prescrits.
- Incapable de fournir des renseignements personnels de base, comme la date de naissance ou l'adresse.
- Éprouve des épisodes psychotiques à de nombreuses reprises dans l'année. Étant donné l'imprévisibilité de vos épisodes psychotiques et les autres symptômes de votre déficience (par exemple, un manque d'initiative ou de motivation, un comportement et un langage désorganisés), vous continuez d'avoir besoin de surveillance quotidienne.

L'apprentissage fonctionnel à l'autonomie

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai de la difficulté à m'adapter aux changements d'horaire, de température ou de lieu ; si la météo change ou que la préparation pour une sortie est modifiée, je préfère souvent rester à la maison ou je deviens confus(e) et ne sais plus quoi faire.
- J'ai de la difficulté à exprimer mes besoins fondamentaux, comme avoir faim, soif, besoin d'aller à la salle de bain ou de dormir ; il m'arrive de ne pas comprendre pourquoi je ne me sens pas bien si je n'ai pas mangé depuis plusieurs heures.
- J'ai de la difficulté à sortir dans la communauté, que ce soit avec la famille, des amis, pour faire des courses ou aller à des rendez-vous ; je ne sais pas comment m'y rendre et je dépends de quelqu'un pour me préparer et organiser la sortie.
- Je ne peux pas effectuer de transactions simples, comme aller à la banque, payer mes comptes ou faire des achats en magasin ou en ligne ; par exemple, je ne pourrais pas ouvrir un ordinateur et accéder à mes courriels par moi-même.
- J'ai de la difficulté à accomplir des activités d'hygiène de base ou de soins personnels, comme me laver, laver mes cheveux, aller aux toilettes ou laver mes vêtements ; quelqu'un doit souvent me donner mon bain, car je ne saurais pas quelles étapes suivre pour le faire complètement.
- Même après plusieurs explications, je n'arrive pas à retenir une nouvelle routine.
- Je dois être supervisé(e) pour toute nouvelle activité.

L'attention et Concentration

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je ne suis pas conscient(e) des dangers ou des risques pour ma sécurité : par exemple, je traverse la rue sans regarder s'il y a des voitures ou je parle à des inconnus sans méfiance.
- J'ai peu de contrôle sur mes impulsions : si je ne comprends pas une situation, je peux crier, pleurer ou entrer en crise au lieu de verbaliser calmement.
- Je suis très facilement distrait(e) : j'oublie souvent mes effets personnels, mes rendez-vous ou mes obligations, comme oublier mon portefeuille en allant à un rendez-vous médical.
- Je retiens difficilement l'information verbale ou écrite : je dois relire plusieurs fois un document d'une page, car je ne me souviens pas de ce que je viens de lire, et j'ai du mal à suivre une conversation.
- J'ai besoin que mes médicaments soient préparés dans un pilulier, car je ne peux pas suivre la posologie ; il m'arrive de prendre plusieurs fois les mêmes médicaments, ne me souvenant plus si je les ai déjà pris.
- Je suis très sensible aux stimuli comme le bruit ou la lumière : je porte souvent des bouchons d'oreilles, des lunettes de soleil ou un masque pour les yeux, car je me sens vite dépassé(e) et confuse dès qu'il y a trop de stimulation autour de moi.
- Je ne peux me concentrer que ____ minutes avant d'être distrait(e).
- Je dois recommencer plusieurs fois une même tâche.
- J'ai de la difficulté à me concentrer sur une tâche simple plus de ____ minutes ; par exemple, je ne peux pas plier mon linge, car une autre pensée ou tâche me distrait complètement de ce que je faisais.
- J'ai du mal à comprendre et à retenir des informations à court terme ; par exemple, si quelqu'un me demande de le rejoindre à un endroit précis, je ne me souviens plus du lieu car je n'ai jamais réussi à l'assimiler.
- J'ai habituellement beaucoup de difficulté à faire plus d'une tâche à la fois ; par exemple, si je commence à cuisiner, je peux me mettre à faire le ménage sans avoir terminé la cuisson et oublier la nourriture sur le feu.
- J'ai souvent du mal à suivre des instructions comportant plusieurs étapes ; par exemple, je ne peux pas suivre une recette simple car je deviens confus(e) et je me perds dans les étapes.
- J'ai besoin de périodes de repos entre chaque activité qui demande un effort mental ; si je ne prends pas de pauses, je me sens facilement distraite ou déconcentrée.

L'atteinte d'objectifs

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai de la difficulté à faire des plans simples et à les réaliser, comme établir un horaire, un budget ou planifier une sortie; par exemple, je ne parviens pas à estimer le temps nécessaire pour chaque activité.
- J'ai du mal à entreprendre des tâches quotidiennes comme faire la vaisselle ou plier le linge, car je perds facilement le fil ou je me sens dépassé(e).
- Je dois souvent limiter le nombre, la durée et la complexité de mes activités quotidiennes pour éviter une fatigue écrasante et des problèmes de concentration; par exemple, je réduis le nombre de personnes présentes lors d'un événement, je choisis des activités près de chez moi ou je limite la durée de mes sorties.
- Je commence des activités mais je ne les termine jamais sans aide.

L'atteinte d'objectifs

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je ne choisis pas toujours des vêtements adaptés à la météo ou aux circonstances, ce qui peut me mettre dans des situations inconfortables ou risquées.
- J'ai de la difficulté à prendre des décisions concernant mes traitements et mon bien-être, comme prendre mes médicaments aux bons moments, m'hydrater ou consulter un professionnel de la santé lorsque c'est nécessaire.
- Je ne reconnais pas les risques d'être exploité(e) par d'autres personnes; par exemple, je peux croire tout ce que je vois sur les réseaux sociaux, répondre à des appels ou courriels frauduleux, ou suivre un inconnu dans la rue à sa demande.
- Je ne comprends pas toujours les conséquences de mes actions ou de mes décisions, ce qui peut entraîner des situations problématiques.
- J'ai beaucoup de difficulté à prendre des décisions lorsque je suis très fatigué(e), car je manque alors de concentration et de compréhension de la situation.
- J'ai déjà quitté la maison sans manteau en hiver, ce qui a mis ma santé en danger.

La mémoire

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- J'ai de la difficulté à me souvenir de mes renseignements personnels de base, comme ma date de naissance ou mon adresse.
- J'oublie souvent des choses importantes, comme l'anniversaire d'un proche ou la date d'un événement.
- J'ai du mal à me rappeler des instructions simples, comme me laver les mains ou déverrouiller une porte.
- J'ai de la difficulté à retenir des informations écrites ou verbales, même après plusieurs répétitions.
- Je ne parviens pas à suivre des instructions comportant plusieurs étapes, par exemple pour faire une recette, utiliser un appareil électrique, faire une lessive ou suivre un trajet d'autobus.
- Il m'arrive fréquemment d'oublier des rendez-vous, même lorsqu'ils sont notés à l'agenda.
- J'oublie souvent de prendre mes médicaments, ce qui peut nuire à ma santé.

La perception de la réalité

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je prends des décisions irréalistes sans tenir compte de mes limites ou moyens financiers; par exemple, je dépense de l'argent que je n'ai pas pour des projets impossibles à réaliser, inspirés par des scénarios vus à la télévision.
- Je confonds parfois la fiction et la réalité: des situations télévisées ou des personnages fictifs influencent mes perceptions au point de croire qu'ils font partie de ma vie quotidienne.
- Je ne distingue pas la réalité des délires ou hallucinations; il m'arrive d'imaginer des présences inexistantes ou de croire que mon entourage a des intentions qui ne correspondent pas à la réalité.

Le contrôle du comportement et des émotions

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Il m'arrive de me comporter de façon inappropriée selon le milieu ou l'entourage ; par exemple, je peux parler trop fort, faire des gestes déplacés ou ne pas respecter les règles sociales attendues.
- J'ai souvent des réactions émotionnelles inadaptées à la situation, comme faire une crise ou rester figé(e) sans raison apparente.
- J'ai peu de contrôle sur mon humeur, ce qui peut me mettre à risque de me blesser ou de blesser les autres, par exemple en devenant agressif(ve) lors d'un conflit.
- Je reste confiné(e) à la maison, sauf pour les sorties essentielles, afin d'éviter d'être confronté(e) à des situations qui pourraient déclencher des réactions émotionnelles perturbantes.
- Je me sens très facilement dépassé(e) et anxieux(se) face aux imprévus, à la nouveauté, au stress ou à la présence d'autres personnes.
- J'ai de la difficulté à entretenir des relations harmonieuses avec mes amis ou ma famille à cause de mes réactions ou de mon anxiété.
- J'ai perdu des relations à cause de mes réactions inappropriées.
- Je dois être accompagné(e) lors de sorties pour éviter les situations à risque.

La compréhension verbale et non verbale

Cochez les exemples pour décrire qui reflète votre quotidien

- Je suis souvent confus(e) et j'ai de la difficulté à comprendre des informations qui sont pourtant supposées être simples ; par exemple, il m'arrive de ne pas saisir des consignes de base ou des explications courtes, même après plusieurs tentatives.
- J'ai besoin que l'on me répète souvent les consignes ou les informations, car je ne comprends pas ce qui est dit la première fois, même dans un endroit calme.
- Je confonds souvent le sens des mots ou des phrases et je peux mal interpréter ce que l'on me demande, ce qui entraîne des erreurs dans mes actions quotidiennes.
- Je ne comprends pas les instructions à plusieurs étapes, même si elles sont expliquées lentement ou répétées.
- Je ne parviens pas à suivre une conversation de groupe, car je perds rapidement le fil et je ne comprends plus ce qui se dit.
- J'ai du mal à comprendre les gestes, les expressions du visage ou le langage corporel des autres ; par exemple, je ne sais pas si quelqu'un est fâché, content ou triste à partir de son expression non verbale.
- Je ne reconnais pas les signaux sociaux comme un sourire, un froncement de sourcils ou un geste d'impatience, ce qui me fait réagir de façon inappropriée dans les interactions sociales.
- Je ne comprends pas l'ironie, les sous-entendus ou les blagues, ce qui me fait souvent mal interpréter les intentions des autres.
- J'ai besoin que l'on m'explique explicitement ce que signifient certains gestes ou attitudes, car je ne les comprends pas spontanément.
- Même avec du soutien, il me faut souvent trois fois plus de temps pour comprendre ce que les autres essaient de me communiquer, que ce soit verbalement ou non verbalement.
- Je ne comprends pas les consignes du médecin sans qu'on me les explique plusieurs fois, avec des gestes.
- Je ne réagis pas aux signaux d'alerte non verbaux (ex : gestes de danger).

1- L'effet cumulatif des limitations considérables

Définition

Limitations dans au moins 2 catégories (n'inclut pas les soins thérapeutiques essentiels)

Lignes directrices du Gouvernement fédéral concernant l'effet cumulatif des limitations considérables

- Vous pouvez marcher 100 mètres, mais vous devez prendre du temps pour récupérer. Vous pouvez effectuer les fonctions mentales nécessaires aux activités de la vie courante, mais ne pouvez-vous concentrer sur un sujet que durant une courte période. L'effet cumulatif de ces 2 limitations considérables correspond à être incapable ou à prendre un temps excessif dans une catégorie de déficience.
- Vous prenez toujours énormément de temps pour marcher, vous habiller et vous nourrir. Le temps supplémentaire que vous prenez pour effectuer ces activités, lorsque cumulé, correspond à être incapable ou à prendre un temps excessif dans une catégorie de déficience.
- Même si chaque limitation prise séparément ne m'empêche pas complètement d'agir, leur effet cumulé fait que je prends un temps excessif ou que je suis incapable d'accomplir mes activités sans aide.

Avez-vous des limitations dans plus de deux de ces aspects ?

- Marcher
- Voir
- Entendre
- Évacuer
- S'habiller
- Se nourrir
- Limitations des fonctions mentales

2- Soins thérapeutiques essentiels

Définition

Une déficience qui nécessite des soins thérapeutiques essentiels dont le patient a besoin :

- pour maintenir une fonction vitale.
- au moins 2 fois par semaine.
- pendant une moyenne d'au moins 14 heures par semaine que le patient, ou une autre personne, ne peut consacrer à ses activités quotidiennes normales pour administrer les soins thérapeutiques.

Lignes directrices du Gouvernement fédéral concernant les soins thérapeutiques essentiels

- Dialyse des reins pour filtrer le sang.
- Insulinothérapie pour le traitement du diabète de type 1, sont réputées satisfaire aux critères d'admissibilité des soins thérapeutiques essentiels.

Avez-vous des traitements essentiels à la survie 2 fois ou plus par semaine qui cumule un total de 14 h?