

COVID longue

Retrouver l'équilibre un pas à la fois

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec 

ATELIER D'INTRODUCTION

SOURCE: CLINIQUE CO-VIE, CISSS MONTÉRÉGIE-OUEST
ADAPTÉ PAR PIER-YVES GIRARD, NEUROPSYCHOLOGUE,
CLINIQUE DE COVID LONGUE DU CIUSSS SAGUENAY-LAC-ST-JEAN
VERSION MAI 2024



Quelques consignes

Pour profiter pleinement de la capsule...

- ▶ Environnement confortable
- ▶ Selon sa tolérance
- ▶ Sans distraction
- ▶ Cahier du participant



Objectifs de la rencontre

Objectifs de l'atelier d'aujourd'hui

Connaître les principes de base et agir concrètement dès maintenant

Comprendre...	Qu'est-ce que la COVID longue?
Agir...	Quelle est l'approche gagnante? Comment utiliser les stratégies gagnantes?
Avancer...	Qu'est-ce que je peux faire dès maintenant?



Plan de la présentation

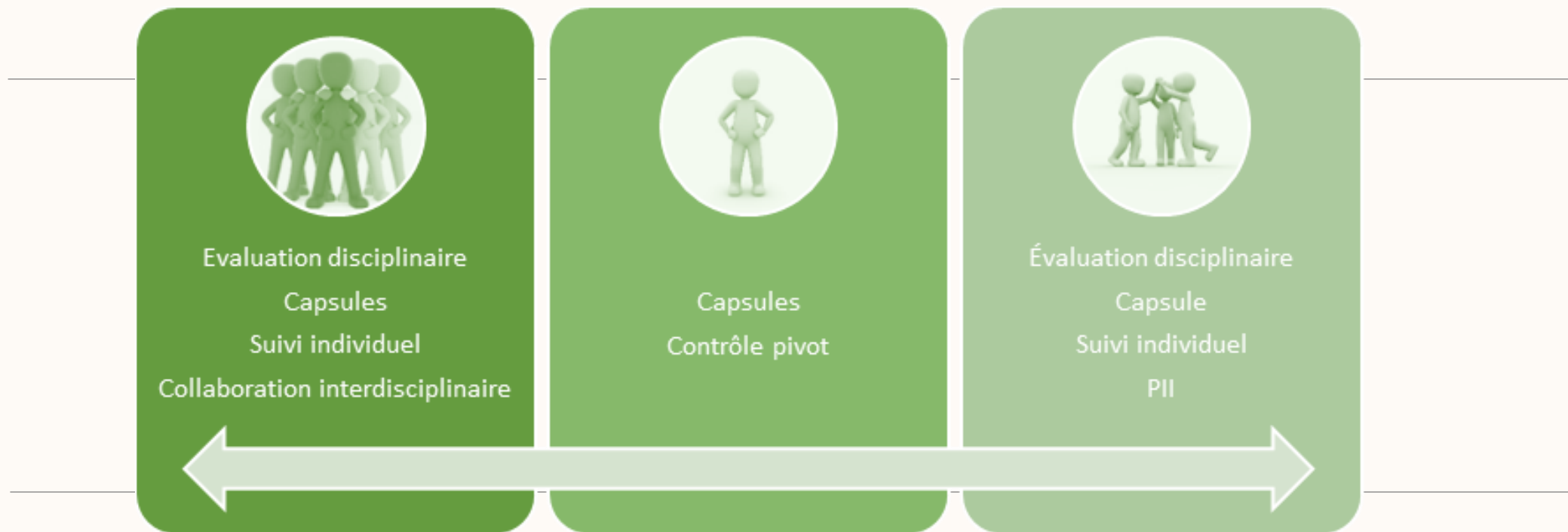
La COVID longue, principes de base

- ▶ Offre de services
- ▶ C'est quoi?
- ▶ Fatigue et Malaise post-effort
- ▶ Problèmes respiratoires
- ▶ Brouillard cérébral
- ▶ Autres symptômes



OFFRE DE SERVICES

Parcours de réadaptation



La prise en charge est très majoritairement en mode virtuel, en téléconsultation

ÉVALUER : Évaluation de la condition et des besoins, dépistage des problématiques (intervenant pivot)

INTERVENIR : - Capsules d'enseignement vidéos

- Rencontres individuelles par discipline selon l'évaluation initiale (physio, ergo, neuropsych)



LA COVID LONGUE...

C'est quoi?



Différents termes, une même réalité

COVID longue

Post-COVID syndrome

Post-acute Sequelae of COVID-19 (PASC)

Syndrome post-COVID

Post-COVID condition

Chronic COVID syndrome

Affections post-COVID

Long haul COVID



Une condition bien réelle

La COVID longue se définit par les éléments suivants:

Épisode COVID-19 confirmé ou plausible

Symptômes variés

Après 12 semaines

Non expliqué autrement

Au moins 2 mois



Une condition bien réelle

Comment se manifestent les symptômes post-COVID?

Persistence

Augmentation

Apparition

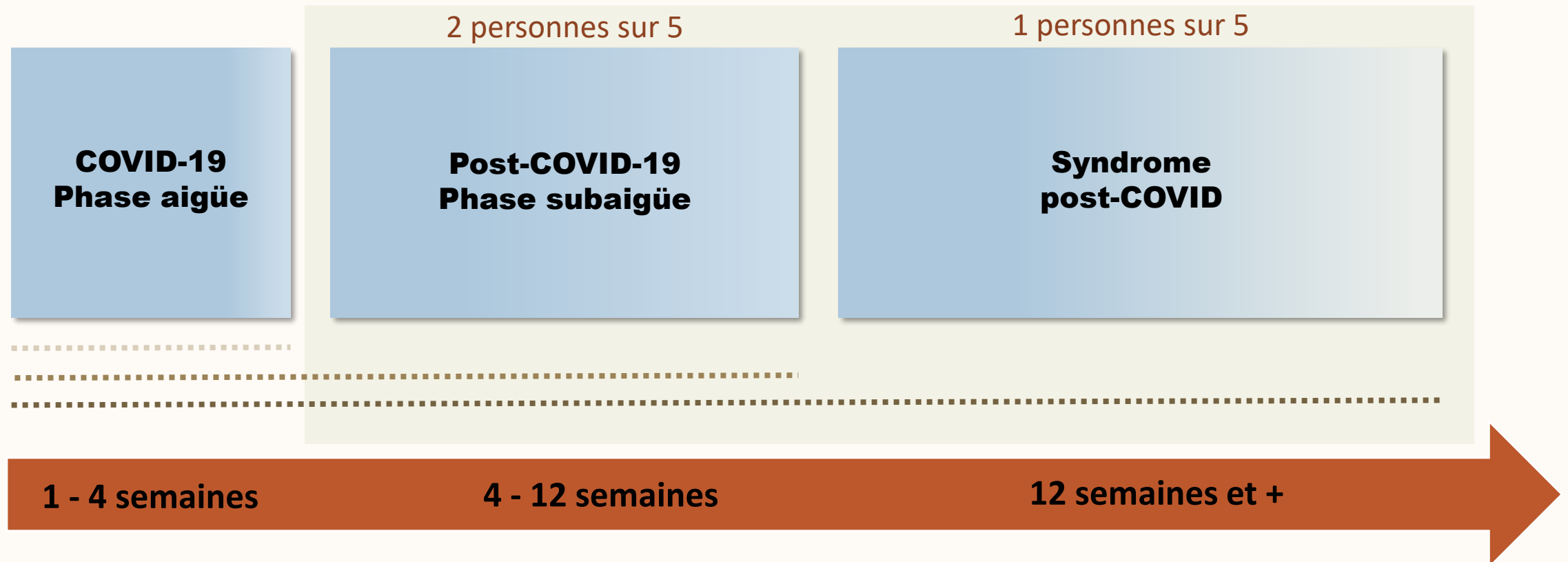
Fluctuations

Rechutes



Une condition à long terme

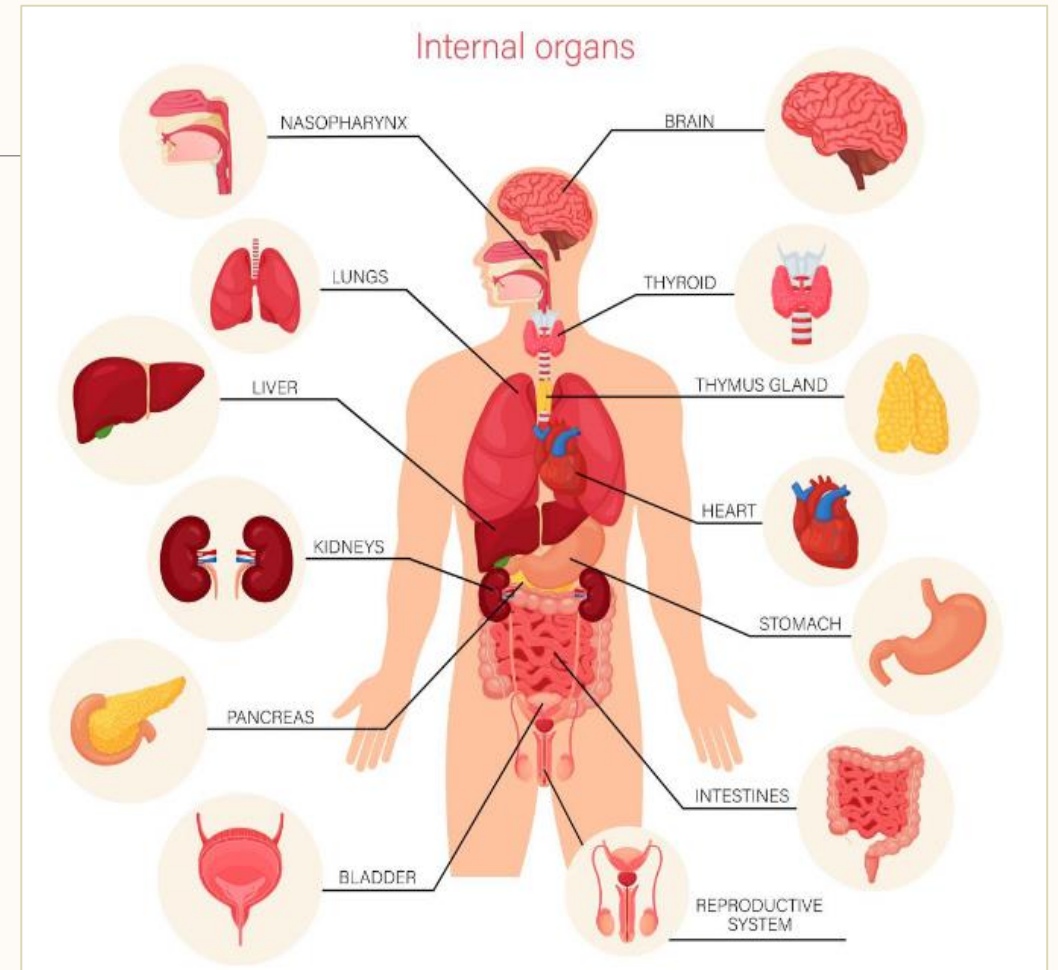
Trajectoire de récupération post-COVID-19



Une condition complexe

Atteintes multiples

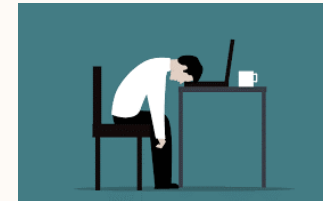
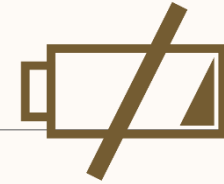
- ▶ Plusieurs parties du corps
- ▶ Plusieurs systèmes
- ▶ Atteintes variables d'un individu à l'autre
- ▶ Peut varier dans le temps



Une condition complexe

Principaux symptômes

- ▶ Fatigue invalidante (exténuation)
- ▶ Malaises post-efforts
- ▶ Difficultés cognitives («Brouillard cérébral»)
- ▶ Douleurs articulaires et musculaires
- ▶ Essoufflement
- ▶ Palpitations cardiaques
- ▶ Troubles du sommeil
- ▶ Changements dans l'humeur



À retenir

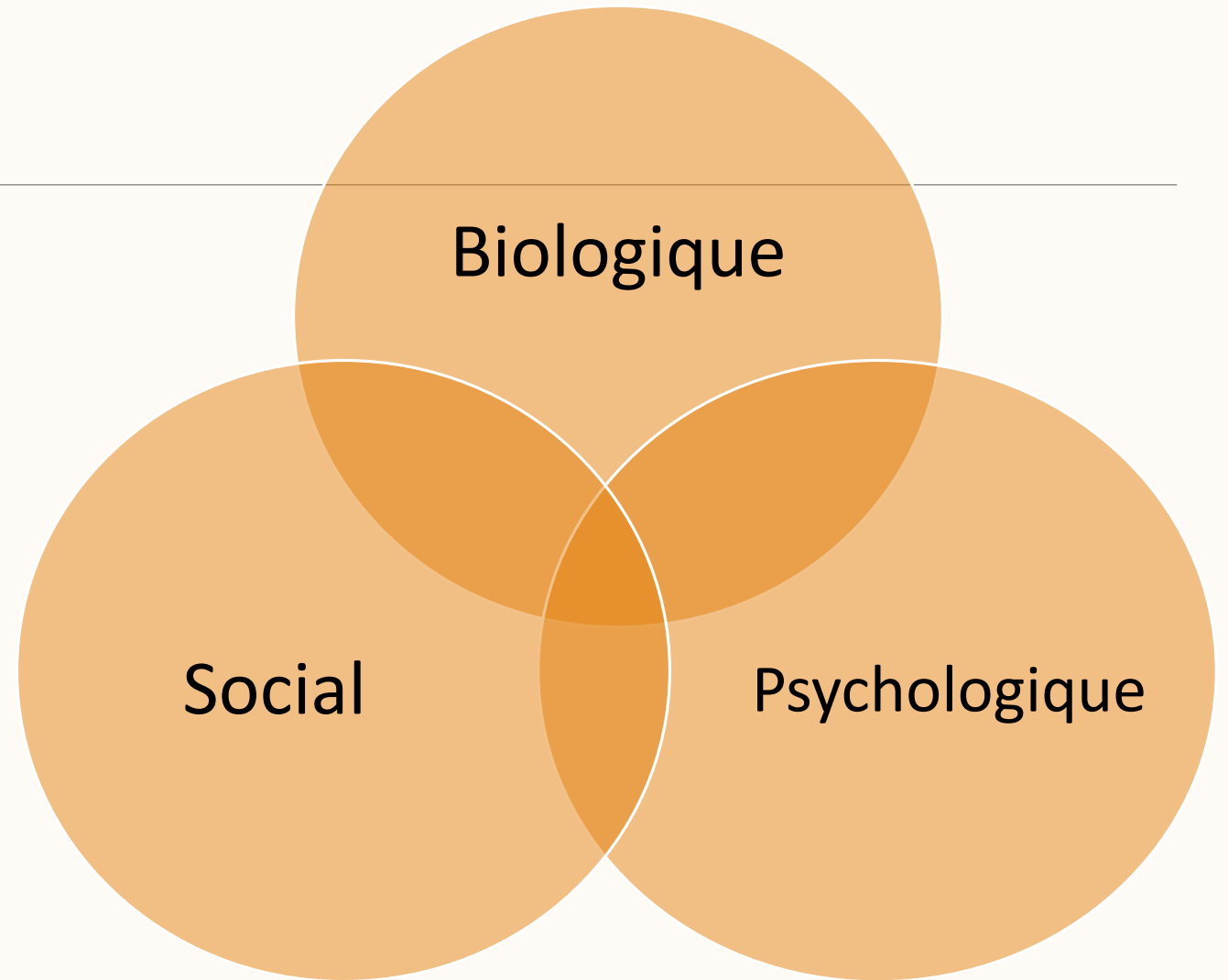
Raconter son vécu avec la COVID longue dépasse la simple description des symptômes...

Invisible...

Imprévisible...

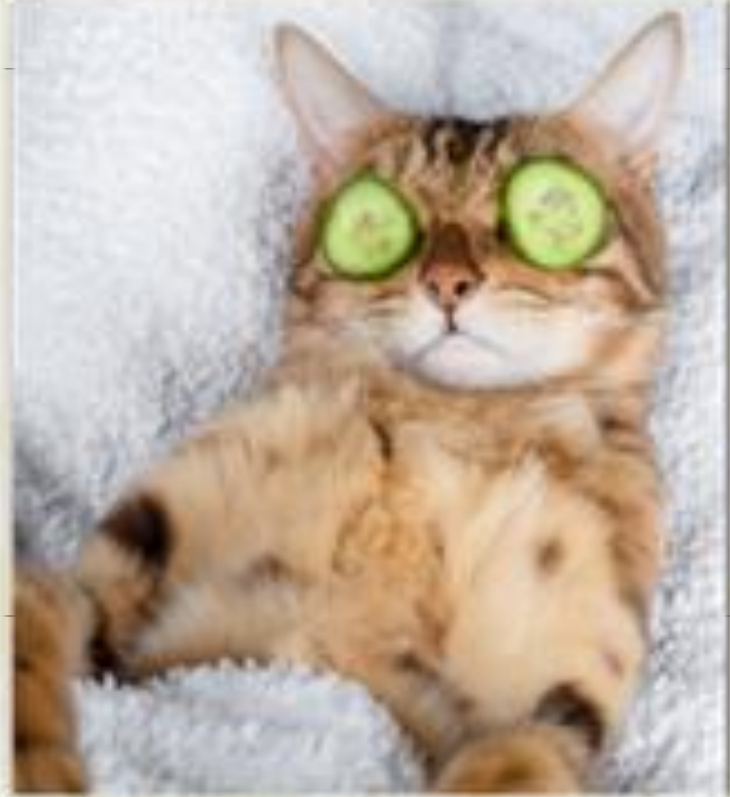
Fluctuant...

Long terme...





C'EST L'HEURE
DE LA PAUSE



LA FATIGUE...

C'est quoi?

Comment faire?



La fatigue

C'est quoi?


- ▶ Symptôme le plus courant
- ▶ Souvent de longue durée
- ▶ Plusieurs causes probables
- ▶ Décrit comme une sensation d'écrasement, d'être exténué
- ▶ N'est pas facilement soulagée par le repos ou le sommeil

“ C'est comme un bruit de fond toujours présent, une force qui m'écrase et qui prend beaucoup de place dans ma vie de tous les jours. ”



La fatigue

Prévenir

- ▶ Ne pas attendre d'être trop fatigué
 - ▶ Identifier les signes de fatigue
 - ▶ Planifier des périodes de repos régulières
 - ▶ Identifier les déclencheurs et les activités énergivores
 - ▶ Identifier les activités qui vous font du bien (activités énergisantes)
-  ***Votre corps a besoin de temps pour récupérer. Aidez-le en lui rappelant comment bien gérer son réservoir d'énergie!***



LE MALAISE POST-EFFORT...

C'est quoi?

Comment faire?



Le malaise post-effort

C'est quoi?

- ▶ 2^e symptôme le plus fréquent
- ▶ Souvent mal compris et très invalidant
- ▶ Peut s'aggraver s'il n'est pas bien géré
- ▶ Se manifeste de différentes façons
- ▶ Variable d'une personne à l'autre

MPE

Malaise post-effort

PEM

Post-exertional malaise

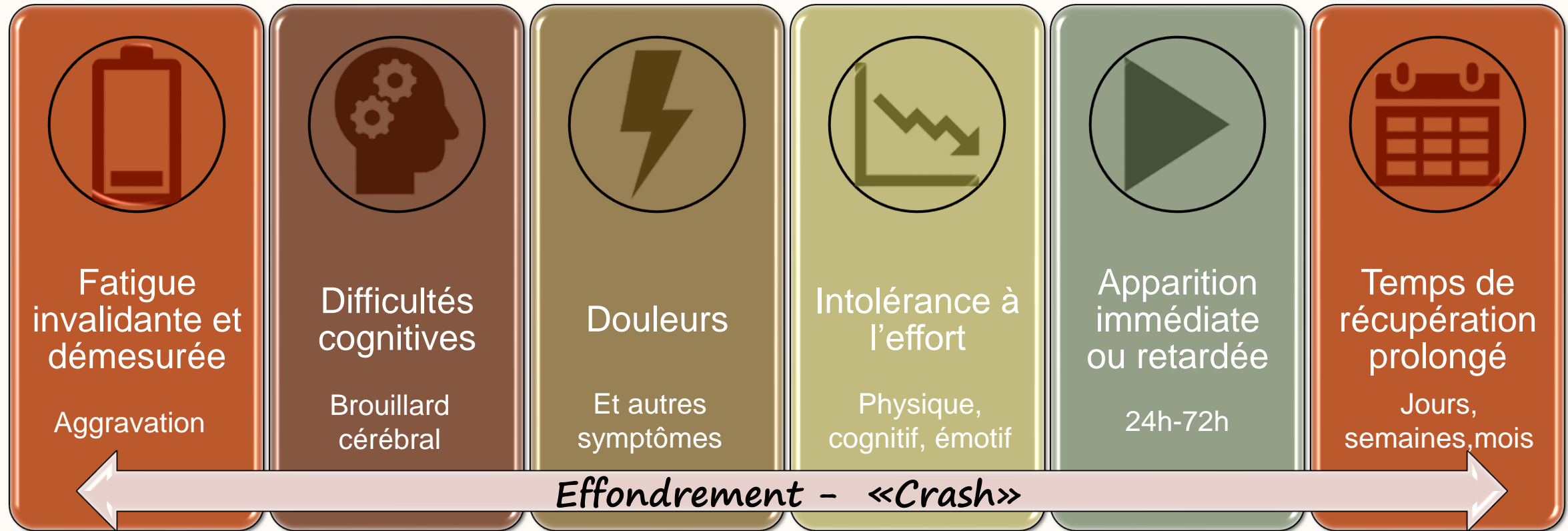
“ Après avoir levé le petit doigt, je me sens comme si j'avais couru un marathon. Plus j'essaie de me réactiver, pire c'est. Ça devrait pourtant m'aider.

”



Le malaise post-effort

Caractéristiques



Fatigue et malaise post-effort

Stratégie LA plus importante



Stop

S'arrêter. Respectez vos limites. L'exténuation est nuisible et ne favorise pas votre rétablissement.



Rest

Se reposer. C'est la stratégie la plus importante pour l'instant. N'attendez pas d'être fatigué pour vous reposer.



Pace

Respecter son rythme. Connaissez vos limites et dosez vos efforts. Planifiez vos activités quotidiennes en fonction de leurs exigences physiques, cognitives et émotionnelles.



Organiser son quotidien

Principes de conservation d'énergie

P

«Pacing», ou adapter le rythme des activités

Pour s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie pour compléter ses activités sans dépasser le seuil de fatigue acceptable (exténuation).

P

Planifier

Prendre le temps d'identifier l'ensemble des activités d'une journée ou d'une semaine. Planifier ces activités dans l'horaire selon leurs exigences et les moments appropriés.

P

Prioriser

Certaines activités sont nécessaires et doivent être réalisées à des moments définis. D'autres activités peuvent être déplacées et réparties dans l'horaire.



Davantage d'information sur la fatigue et les MPE

Visionner la capsule vidéo sur la fatigue et le Malaise post effort



Pendant la pause...

Une activité énergisante ou reposante



Échelle de perception de l'effort (Borg)

Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos
ZONE CIBLÉE		
3	Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
4	Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
5	Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs
7	Très difficile	Respiration bruyante
8		Impossibilité de parler
9	Très très difficile	Impossibilité de parler
10	Maximum	Complètement à bout de souffle

Cette échelle sert à évaluer l'intensité de l'exercice afin de mieux doser l'effort selon les caractéristiques de la respiration. **Zone ciblée entre 3 et 5.**

«Échelle de perception de l'effort», Elisabeth Turgeon, kinésiologue, M.Sc., Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) - programme-clients en soins cardiopulmonaires, 2009. Adapté de Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14(5): 377-81

Adapté par Rachel Vachon, inhalothérapeute, 2005-11 L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
http://www.caaws.ca/mothersinmotion/baby/activity_endurance.cfm

Il est strictement défendu de photocopier ou de diffuser ce document en totalité ou en partie sans la permission écrite des auteures.

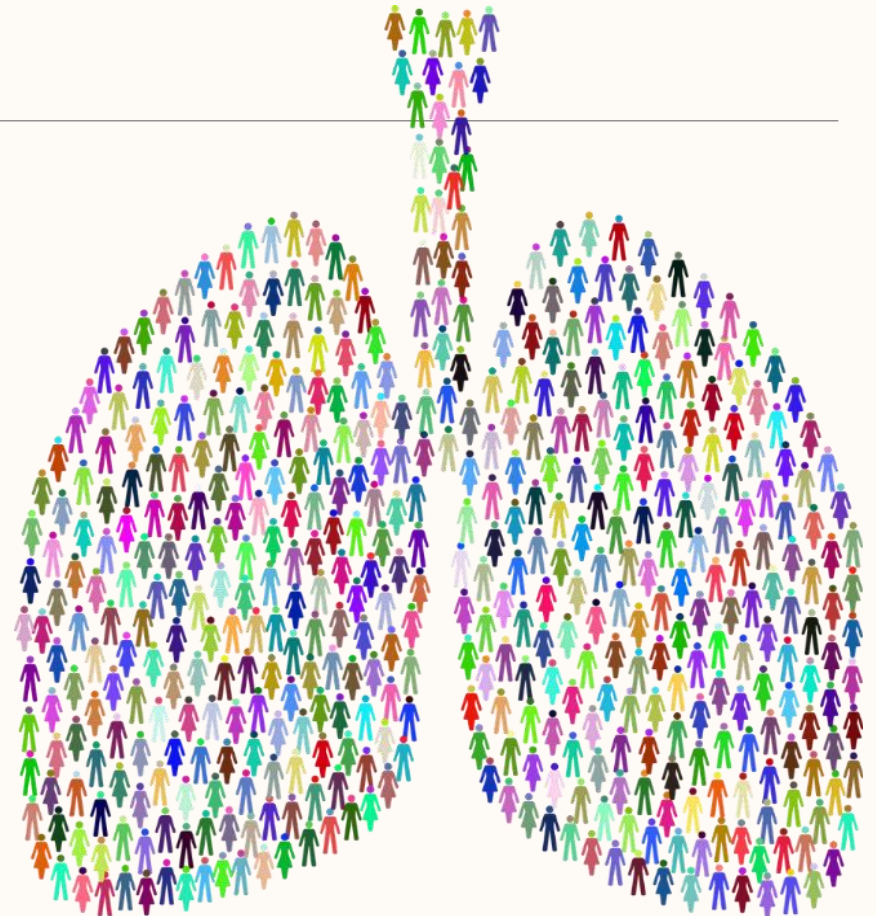


Problèmes respiratoires

C'est quoi?

Symptômes fréquents

- ▶ Essoufflements (dyspnée)
 - ▶ Difficulté à respirer
 - ▶ Toux avec ou sans sécrétion
-
- Limitent les activités
 - Peut causer un certain stress



Davantage d'information sur les troubles respiratoires et les techniques à appliquer?

Visionner la capsule vidéo sur les troubles respiratoires



LE BROUILLARD CÉRÉBRAL...

C'est quoi?

Comment faire?



Le brouillard cérébral

La tête dans les nuages



«Je ne suis pas
comme avant»

«Je ne suis
pas là»

«Je me sens
désorganisé»

«Je me sens
irrité quand il
y a trop
d'action autour
de moi»



Le brouillard cérébral

C'est quoi?

Une perception subjective de ne pas pouvoir penser aussi clairement qu'à l'habitude (Source: INESSS, 2021)

- ▶ Des difficultés à retenir un mot/une idée/une intention
- ▶ Des difficultés à s'organiser et résoudre des problèmes
- ▶ Une difficulté à faire 2 tâches en même temps
- ▶ Des difficultés à prendre des décisions
- ▶ Une fatigue intellectuelle (mentale)



Davantage d'information sur le brouillard mental?

Visionner la capsule vidéo sur le brouillard mental



À PROPOS DES AUTRES SYMPTÔMES FRÉQUENTS...



Autres symptômes courants



Cardiocirculatoire

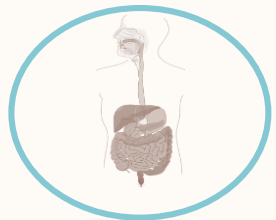
Palpitations, arythmie, inconfort ou douleur thoracique, intolérance orthostatique, faiblesses.

Consultez la capsule d'information au besoin



Dermatologique

Éruptions cutanées, pertes de cheveux.

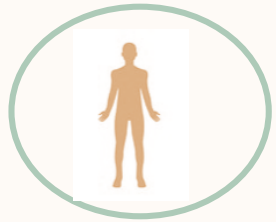


Gastro-intestinale

Nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales, baisse ou perte d'appétit.



Autres symptômes courants



Musculosquelettique

Douleurs articulaires ou musculaires, faiblesses.



Neurologique

Troubles du sommeil, maux de tête, douleurs neuropathiques, difficultés motrices, modification du goût et de l'odorat, thermorégulation du corps altérée (fièvre, sueurs).

Consultez la capsule sur

- Le sommeil
- Les enjeux sensoriels



Autres symptômes courants



Otorhinolaryngologique

Acouphènes, difficulté à avaler, changement dans la voix, mal de gorge ou mal d'oreille, vertiges ou pertes d'équilibre.



Psychologique

Anxiété, dépression, stress post-traumatique.



Autres symptômes courants

Quoi faire?

- ▶ Pratiquez les stratégies enseignées dans cet atelier d'introduction
- ▶ Gérez les MPE pour stabiliser les symptômes
- ▶ Parlez-en à vos intervenants

Les stratégies générales présentées dans cet atelier d'introduction sont valables pour gérer plusieurs symptômes de COVID longue, à moins d'une contre-indication médicale spécifique.



LA COVID LONGUE...

Qu'est-ce qu'il faut faire?



Quels sont les éléments-clés?

Être proactif

Approche
centrée sur
l'autogestion
des symptômes

Approche centrée
sur la reprise
sécuritaire des
activités



AGIR DÈS MAINTENANT

✓ À faire cette semaine:

Dans le cahier du participant

- ▶ Réviser et mettre en pratique les exercices suggérés (en petite dose, ne pas tout faire d'un coup!)
- ▶ Notez vos difficultés et vos réussites pour vos prochaines rencontres
- ▶ Discutez avec vos proches
- ▶ Discutez avec votre médecin si nécessaire et pertinent



AGIR DÈS MAINTENANT

Fiches d'autogestion

[Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue | Portail Santé Montréal \(santemonteregie.qc.ca\)](https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/infections-et-maladies-transmissibles/coronavirus-covid-19/covid-longue/ressources-et-informations-sur-la-covid-longue)

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/infections-et-maladies-transmissibles/coronavirus-covid-19/covid-longue/ressources-et-informations-sur-la-covid-longue>



Merci !

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean**

Québec 

C  **-V**  **E**

