

# GUIDE D'AUTOGESTION DES SYMPTÔMES PROLONGÉS DE LA COVID 19 À DESTINATION DES PATIENTS



**Nom :** -----

**Prénom :** -----

**Date du diagnostic :** -----

**Si hospitalisation :**

**- Date de sortie** -----

**- Lieu d'hospitalisation** -----

**Professionnel de santé fournissant la notice :**

-----

**Nom et coordonnées du médecin traitant :**

-----

### **Notes à l'attention du lecteur**

La prise en charge précoce des patients passe, lorsqu'elle est possible, par leur apprentissage d'une auto gestion de leur maladie. Ils doivent progressivement apprendre à connaître leurs limites, tout en continuant à avoir des activités physiques même modérées (en l'absence de contre-indications).

Afin de faciliter cet apprentissage, un document régional s'inspirant du dépliant de l'OMS Europe « Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness » a été rédigé par les URPS infirmières, masseurs-kinésithérapeutes, médecins et orthophonistes, en lien avec l'Agence régionale de santé PACA

Ce document a vocation à être mis à la disposition des professionnels de santé, en vue d'être distribué au décours d'une consultation initiale.

Les médecins, les kinésithérapeutes, les infirmiers et les orthophonistes ont une place importante dans l'accompagnement et l'adhésion du patient.

## POUR QUI EST CE DOCUMENT ?

Ce document fournit les exercices de base et les conseils nécessaires pour les adultes présentant des symptômes prolongés en lien avec une maladie de COVID 19 confirmée, symptomatique ou non.



Gérer l'essoufflement

p2



Exercices post-hospitalisation

p6



Gérer les problèmes de voix

p18



Gérer la déglutition

p19



Gérer les problèmes de mémoire et d'attention

p20



Gérer le quotidien

p21



Gérer le stress et les humeurs

p22



Quand contacter un professionnel de santé

p24

Votre professionnel de santé peut vous indiquer les exercices qui vous conviennent à partir de cette brochure. Les exercices et les conseils contenus dans cette brochure ne doivent pas remplacer les programmes d'exercices individualisés ou les conseils que les professionnels de santé ont pu vous donner lorsque vous avez quitté l'hôpital.

Votre famille et vos amis peuvent vous aider à vous rétablir, et il peut être utile de partager ce dépliant avec eux.

# GÉRER L'ESSOUFFLEMENT



Il est fréquent d'être essoufflé après un séjour à l'hôpital. La perte de force et de forme physique pendant que vous étiez malade, ainsi que la maladie elle-même, peuvent expliquer que vous vous essoufflez facilement.

Ce sentiment d'essoufflement peut vous rendre anxieux et aggraver la situation.

**Votre respiration va s'améliorer progressivement au fur et à mesure que vous augmenterez votre activité physique. En attendant, les positions et les techniques ci-dessous peuvent également vous aider à mieux gérer votre respiration.**



**Si vous commencez à être essoufflé au point de ne plus pouvoir parler et que cela ne s'améliore pas avec les techniques et les positions suivantes, contactez votre professionnel de santé**

# POSITION POUR MIEUX RESPIRER

Voici quelques positions qui peuvent vous aider à réduire l'essoufflement. Essayez chacune d'entre elles pour voir laquelle ou lesquelles vous conviennent le mieux. Vous pouvez associer les techniques de respiration listées ci-dessous avec les techniques citées dans le paragraphe « techniques de respiration » :



## 1 - Allongé sur le côté en hauteur

Allongez-vous sur le côté en surélevant la tête et le cou avec des oreillers, les genoux légèrement pliés



## 2 - Assis en avant

Assis à une table, penchez-vous à partir de la taille. Votre tête repose sur un oreiller, les bras restent sur la table. Vous pouvez essayer sans oreiller.



## 3 - Assis en avant (sans table)

Assis sur une chaise, penchez-vous jusqu'à ce que vos bras reposent sur vos genoux, ou sur les accoudoirs de votre chaise.



## 4 - Debout en avant

Debout, penchez-vous sur un rebord de fenêtre ou sur une surface stable.



## 5 - Debout avec un appui dans le dos

Debout, reposez votre dos contre le mur, les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés et éloignés du mur.

# TECHNIQUES DE RESPIRATION

## Respiration contrôlée

Cette technique vous aidera à vous relaxer et à contrôler votre respiration :

- Asseyez-vous dans une position confortable et soutenue.
- Mettez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Si cela peut vous aider à vous détendre, fermez les yeux (sinon laissez-les ouverts) et concentrez-vous sur votre respiration.
- Inspirez lentement par le nez (ou par la bouche si vous êtes gêné ou dans l'impossibilité de le faire par le nez) et expirez par la bouche.
- En respirant, vous sentirez la main posée sur votre ventre s'avancer plus que la main posée sur votre poitrine (schéma à la page suivante).
- Essayez de faire le moins d'effort possible et respirez de manière lente, détendue et régulière.



## Respiration rythmée

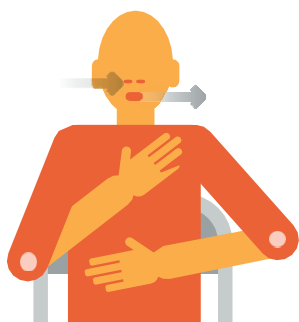
Il est nécessaire de s'exercer lorsque vous pratiquez des activités qui peuvent vous demander plus d'effort ou vous essouffler (comme monter des escaliers ou une côte). Il est important de se rappeler qu'il n'est pas utile de se précipiter.

Pensez à répartir l'activité en plusieurs étapes pour éviter de vous fatiguer ou de vous essouffler trop vite.

Inspirez avant « l'effort », par exemple avant de lever la jambe pour monter la marche d'escalier.

Expirez en faisant « l'effort », par exemple en poussant sur la jambe pour monter la marche.

Cela peut aider d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.



# EXERCICES POST-HOSPITALISATION



L'activité physique est une partie importante de la convalescence à la suite des formes sévères du Covid-19. L'exercice peut aider à :

**Améliorer la condition physique**  
**Réduire l'essoufflement**  
**Augmenter la force musculaire**  
**Améliorer l'équilibre et la coordination**  
**Améliorer votre réflexion**  
**Réduire le stress et améliorer l'humeur**  
**Augmenter la confiance en soi**  
**Améliorer votre énergie**

Trouvez un moyen de rester motivé pour suivre votre programme d'exercice. Il peut être utile de suivre vos progrès à l'aide d'un journal, d'une application sur votre téléphone ou votre montre connectée.

**Pratiquer une activité physique en toute sécurité est important, même si, avant la maladie, vous étiez autonome dans votre mobilité et que vous pratiquiez d'autres types d'exercices. C'est particulièrement important si :**

- Vous rencontriez déjà des difficultés à vous déplacer avant l'hospitalisation.
- Vous êtes tombé avant ou pendant votre hospitalisation.
- Vous avez d'autres soucis de santé qui peuvent présenter un risque lors de la pratique d'une activité physique.
- Vous venez de sortir d'hospitalisation et de l'oxygène vous a été prescrite à domicile.

**Dans ces cas-là, vous devez exercer une activité physique en présence d'une tierce personne pour votre sécurité. Toute personne sous oxygénation DOIT discuter de l'utilisation de l'oxygène avec un professionnel de santé avant la pratique d'une activité physique. Les règles suivantes vont vous aider à pratiquer une activité physique en toute sécurité :**

- Toujours vous échauffer avant la pratique d'une activité physique et vous reposer après
- Porter des vêtements confortables et amples ainsi que des chaussures qui vous soutiennent correctement
- Attendre au moins une heure après un repas avant la pratique d'une activité physique
- S'hydrater en buvant de l'eau.
- Éviter la pratique de l'activité physique en pleine chaleur
- Pratiquer l'activité physique à l'intérieur quand il fait trop froid



**Si vous ressentez n'importe lequel des symptômes suivants, ne pratiquez pas d'activité physique ou arrêtez-vous et contactez votre professionnel de santé :**

- Nausée ou sensation de malaise
- Tête qui tourne – Vertiges – Étourdissements
- Essoufflement sévère
- Transpiration – Sensation de lourdeur- Claustrophobie
- Oppression thoracique
- Augmentation de la douleur

**Respectez toujours les consignes de distanciation sociale lorsque vous faites de l'exercice si elles sont en vigueur dans le lieu où vous pratiquez l'activité physique.**

# EXERCICES POST-HOSPITALISATION

## L'activité physique au bon niveau

Pour savoir si vous pratiquez votre activité physique au bon niveau, pensez à prononcer une phrase à voix haute et :

- Si vous pouvez prononcer toute la phrase sans vous arrêter et sans vous sentir essoufflé, vous pouvez augmenter l'intensité de l'activité physique ;
- Si vous ne pouvez pas parler du tout ou juste dire un mot ou deux et que vous êtes très essoufflé, l'activité physique est trop intense ;
- Si vous pouvez dire la phrase, en ne faisant qu'une pause ou deux pour reprendre votre souffle, et que vous êtes modérément essoufflé, vous pratiquez l'activité physique au bon niveau.

**N'oubliez pas qu'il est normal d'être essoufflé modérément lors de la pratique d'une activité physique. Cet essoufflement modéré ne présente aucun danger pour votre santé.**

**L'activité physique améliore votre santé ainsi que votre forme et vous aide à être de moins en moins essoufflé.**

**Pour améliorer votre condition physique vous devez ressentir un essoufflement modéré lorsque vous pratiquez de l'exercice.**

Si vous vous sentez trop essoufflé pour parler, vous devez ralentir ou vous arrêter pour vous reposer jusqu'à ce que votre respiration soit plus contrôlée. Les positions pour soulager l'essoufflement à la page 3 peuvent vous être utiles

## L'échauffement

L'échauffement prépare le corps à l'exercice et évite les blessures. Votre échauffement doit durer à peu près 5 minutes. Lorsque qu'il est terminé, vous devriez vous sentir légèrement essoufflé.

Les exercices pour s'échauffer peuvent être effectués en position assise ou debout. Si vous les faites debout et que vous en ressentez le besoin, tenez-vous à un support stable. Répétez chaque mouvement de 2 à 4 fois.



### 1 - Haussement d'épaule

Montez doucement vos épaules vers vos oreilles puis descendez-les à nouveau.



### 2 - Roulement d'épaule

Gardez vos bras relâchés le long du corps ou posés sur vos genoux. Doucement roulez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.



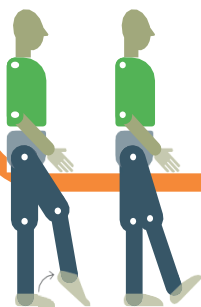
### 3 - Balancement

Commencez avec votre corps droit, les bras le long du corps. Glissez un bras puis l'autre, en direction du sol, en vous penchant sur le côté.



### 4 - Monté de genoux

Montez vos genoux, un par un, pas plus haut que vos hanches.



### 5 - Chevilles

Commencez par taper doucement vos orteils puis votre talon sur le sol devant vous, répétez avec l'autre pied.



### 6 - Roulement de chevilles

Dessinez des cercles avec vos orteils avec une jambe relevée et faire cet exercice en alternant pied droit et pied gauche.

# EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Votre objectif est d'effectuer 20-30 minutes d'exercices, 5 jours par semaine. Des exemples d'activité physique sont décrits ci-dessous, mais toute activité qui vous donne l'impression d'être modérément essoufflé peut-être comptabilisée dans votre exercice de fitness. Chronométrez vos exercices physiques et augmentez progressivement le temps que vous pouvez consacrer à votre activité. Il peut s'agir de petites augmentations telles que 30 secondes ou 1 minute d'activité supplémentaire. Cela peut prendre un certain temps avant de revenir au niveau d'activité que vous étiez normalement capable de faire avant la maladie.



## 7 - Marche sur place

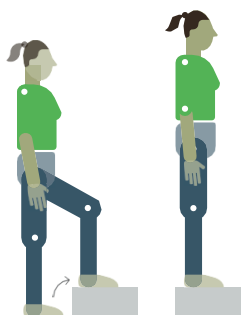
- Si besoin, tenez-vous à une chaise ou à une surface stable pour vous soutenir, et ayez une chaise à proximité pour vous reposer
- Levez vos genoux un par un

### Progression de l'exercice :

- Augmentez la hauteur progressivement, essayez d'atteindre la hauteur de vos hanches, dans la mesure du possible.

### Choisissez cet exercice :

- Si vous ne pouvez pas sortir de chez vous pour marcher
- Si vous ne pouvez pas marcher pendant longtemps sans vous assoir



## 8. Montée de marches

- Vous pouvez utiliser la première marche d'un escalier
- Si besoin, tenez-vous à la rampe et ayez une chaise à proximité pour vous reposer
- Montez et descendez en changeant de pied tous les 10 pas

### Progression de l'exercice :

- Vous pouvez augmenter la hauteur de la marche et/ou la vitesse de montée et de descente des marches
- Si votre équilibre est assez bon, effectuez cet exercice sans vous tenir et/ou en portant des poids

### Choisissez cet exercice :

- Si vous ne pouvez pas sortir de chez vous pour marcher
- Si vous ne pouvez pas marcher pendant longtemps sans vous assoir

## **9 - Marcher**

- N'hésitez pas à utiliser un cadre de marche, des béquilles ou une canne si nécessaire
- Choisissez un itinéraire, relativement plat pour commencer

### **Progression de l'exercice :**

- Vous pouvez augmenter la vitesse, la distance et inclure la marche en côte dans votre itinéraire

### **Choisissez cet exercice :**

- Si vous faites de l'exercice à l'extérieur

## **10 - Courir ou faire du vélo**

- Faites-le seulement si cela ne met pas votre santé en danger

### **Choisissez cet exercice :**

- Si marcher ne vous essouffle pas trop
- Si vous le faisiez avant de tomber malade

# EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les exercices de renforcement aideront à améliorer les muscles qui se sont affaiblis à cause de votre maladie. Vous devez essayer de faire trois séances d'exercices de renforcement par semaine. Ces exercices ne vous essouffleront pas comme les exercices de fitness. Au contraire vous ressentirez vos muscles comme si vous aviez fourni un gros effort.

Votre objectif final serait d'effectuer 3 séries de 10 répétitions de chaque exercice. Entre chaque session d'exercice il est nécessaire de prendre une courte pause. Ne vous inquiétez pas si vous trouvez que ces exercices sont difficiles. Si c'est le cas, commencez par un plus petit nombre de répétitions dans chaque série et progressez jusqu'à atteindre des séries de 10. En devenant plus à l'aise avec les différents exercices, n'hésitez pas à utiliser des poids plus lourds pour faire travailler vos muscles comme des bouteilles d'eau ou des boîtes de conserves par exemple.

Les exercices décrits ci-dessous peuvent être exécutés debout ou assis. Ils peuvent être faits dans n'importe quel ordre. Gardez une bonne posture, avec le dos droit et le ventre rentré et faites les exercices lentement.

Rappelez-vous d'inspirer en vous préparant juste avant l'effort et d'expirer en faisant l'effort.



## Renforcement des bras

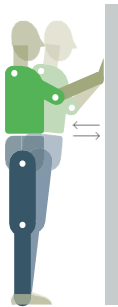


### 1 - Biceps

- En gardant les bras le long du corps, mettez un poids dans chaque main, paumes tournées vers l'avant
- Gardez la partie au-dessus du coude du bras immobile
- Pliez les coudes en montant les poids pour amener les poids vers le haut
- Vous pouvez effectuer cet exercice debout ou assis

### Progression de l'exercice :

- Vous pouvez augmenter les poids au fur et à mesure

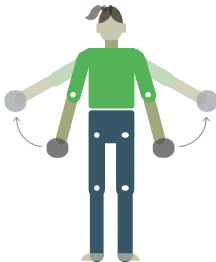


### 2. Pompes contre le mur

- Placez vos mains à plat contre un mur à hauteur de vos épaules
- Placez vos pieds à 30-40cm du mur
- En gardant le corps droit, rapprochez votre corps du mur en pliant les coudes, puis doucement tendez les bras pour vous en éloigner à nouveau

### Progression de l'exercice :

- Vous pouvez vous éloigner progressivement du mur



### 3. Levée des bras

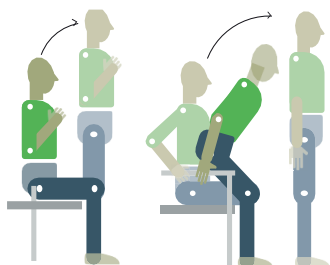
- Placez un poids dans chacune de vos mains, bras le long du corps, paumes des mains vers l'intérieur
- Levez les bras sur les côtés jusqu'à hauteur de vos épaules et redescendez-les doucement
- Vous pouvez effectuer cet exercice debout ou assis

### Progression de l'exercice :

- Vous pouvez augmenter la hauteur mais jamais plus haut que vos épaules
- Vous pouvez augmenter progressivement le poids

# EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## Renforcement des jambes

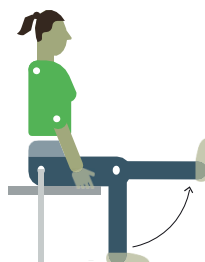


### 1. Assis / Debout

- Asseyez-vous avec les pieds écartés à la largeur des hanches et gardez vos bras croisés sur votre poitrine ou le long du corps
- Levez-vous doucement et restez debout pendant 3 secondes puis redescendez lentement sur la chaise. Gardez bien les pieds au sol tout le long de l'exercice
- Si vous n'arrivez pas à vous lever, essayez une chaise plus haute ou commencez par vous aider en poussant avec vos bras

#### Progression de l'exercice :

- Levez-vous de plus en plus doucement
- Utilisez une chaise plus basse
- Tenez un poids au niveau de votre poitrine pendant que vous faites l'exercice.



### 2. Tendu de genou

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds joints. Tendez un genou et gardez votre jambe tendue un moment. Reposez-la doucement puis répétez avec l'autre jambe.

#### Progression de l'exercice :

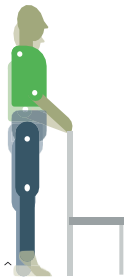
- Augmentez le temps de maintien de la jambe tendue (3 secondes)
- Ralentissez le rythme du mouvement

### 3. Squats

- Avec le dos contre un support stable et les pieds légèrement écartés à 30-40cm du mur. Vous pouvez vous tenir à une chaise stable si besoin
- En gardant le dos contre le mur, pliez doucement les genoux en gardant les hanches plus hautes que vos genoux
- Maintenez la position avant de vous relever

#### Progression de l'exercice :

- Augmentez la distance en pliant les genoux, en maintenant bien les hanches au-dessus des genoux
- Augmentez la durée de pause avant de relever les genoux (3 secondes)



### 4. Levée de talons

- Posez vos mains sur une surface stable pour l'équilibre mais ne vous appuyez pas dessus
- Mettez-vous doucement sur la pointe des pieds puis redescendez

#### Progression de l'exercice :

- Restez sur vos orteils pendant 3 secondes
- Faites l'exercice sur une seule jambe

# EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

Ces exercices de récupération vont permettre à votre corps d'arrêter l'activité physique dans de bonnes conditions. Ces exercices devraient durer approximativement 5 minutes et votre respiration devrait revenir à la normale. Essayez de faire tous les exercices, si ce n'est pas possible, faites déjà ceux que vous pouvez.

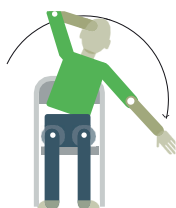
## 1 - marcher doucement sur place pendant environ 2 minutes

## 2 - Répéter les exercices d'échauffement en position debout ou assise



## 3 - Étirer vos muscles.

Cela peut vous aider à réduire les douleurs et courbatures que vous ressentirez sur les jours suivants. Vous pouvez effectuer ces étirements en position assise ou debout. Chaque étirement doit être fait doucement et être tenu pendant 15-20 secondes.



### Côté :

Levez votre bras droit en direction du plafond et penchez-vous vers la gauche. Vous devriez ressentir l'étirement le long du côté droit de votre corps. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice de l'autre côté.



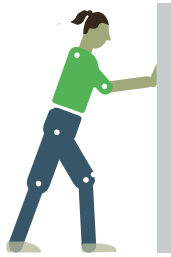
### Épaule :

Mettez votre bras devant vous. En le gardant droit, utilisez votre autre main pour le presser contre votre poitrine. L'étirement se ressent dans l'épaule. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice de l'autre côté.



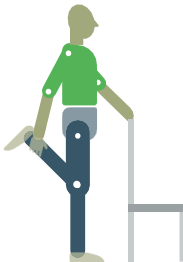
### Arrière des cuisses

Asseyez-vous sur le bord d'une chaise avec le dos droit et les pieds à plat sur le sol. Tendez votre jambe devant vous avec le talon au sol. Mettez les mains sur l'autre cuisse pour du maintien. Descendez votre buste en avant. L'étirement doit se ressentir à l'arrière de la jambe tendue. Répétez l'exercice de l'autre côté.



### Mollet :

Tenez-vous debout face à un mur avec une jambe derrière posée au sol. Pliez le genou avant en gardant la jambe derrière tendue. L'étirement se ressent en bas, à l'arrière de la jambe. Répétez l'exercice de l'autre côté.



### Quadriceps :

Debout, avec un support stable si nécessaire. Pliez la jambe en arrière et attrapez votre pied avec la main du même côté. Approchez le pied de vos fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'avant de votre cuisse. Gardez vos genoux rapprochés et votre dos droit. Revenez en position de départ et répétez l'exercice de l'autre côté. Vous pouvez également réaliser cet exercice assis sur une chaise : asseyez-vous à l'avant de la chaise sur le côté (afin d'être assis que sur la moitié de la chaise). Faites glisser la jambe la plus proche du bord afin d'avoir le genou vers le bas, aligné à vos hanches et votre poids sur les orteils. Vous devez sentir un étirement à l'avant de votre cuisse. Répétez l'exercice de l'autre côté.

# GÉRER LES PROBLÈMES DE VOIX



Parfois les patients peuvent rencontrer des difficultés avec leur voix après avoir été sous respirateur. Si votre voix est faible et rauque, il est important de :

- Continuez à parler tant que cela reste confortable. Vous avez besoin d'utiliser votre voix pour progresser. Si cela vous fatigue de parler, faites des pauses et faites savoir à votre entourage que vous avez parfois besoin de pauses ou de repos pendant les conversations.
- Ne forcez pas votre voix. Ne chuchotez pas, cela peut demander un effort à vos cordes vocales. Essayez de ne pas élever la voix ou crier. Si vous avez besoin d'attirer l'attention de quelqu'un, utilisez un objet pour faire du bruit.
- Faites des pauses. Si vous vous essoufflez en parlant, attention à ne pas forcer avec votre voix. Asseyez-vous tranquillement en vous concentrant sur votre respiration. Essayez les stratégies énumérées précédemment dans ce document. Faites cela jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau prêt à parler.
- Essayez de fredonner pour vous entraîner à utiliser votre voix, tout en veillant à ne pas forcer sur celle-ci.
- Si parler est trop difficile et/ou inconfortable, utilisez d'autres moyens de communication, comme écrire, envoyer des SMS ou communiquer par gestes.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour aider au bon fonctionnement de votre voix.

# GESTION DE L'ALIMENTATION, DE LA BOISSON ET DE LA DÉGLUTITION



Si vous avez été sous respirateur artificiel pendant votre séjour à l'hôpital, vous pouvez remarquer que vous avez des difficultés à avaler les aliments et les boissons. C'est parce que les muscles qui vous aident à avaler se sont affaiblis. Bien manger et bien boire est important pour la convalescence et la guérison. Il est important de faire attention à la déglutition pour éviter l'étouffement et les infections pulmonaires. Cela peut se produire si la nourriture ou la boisson ne va pas dans le bon sens et pénètre dans vos poumons lorsque vous avalez.

## Si vous rencontrez des difficultés, voici des techniques pour vous aider :

- Tenez-vous bien droit lorsque vous mangez ou buvez. Ne mangez ou ne buvez jamais en position allongée.
- Restez bien droit après manger (assis – debout) pendant environ 30 minutes après les repas
- Essayez des aliments de différentes consistances (épais ou plus liquide) pour voir si certains aliments sont plus faciles à avaler que d'autres. Il peut être utile de choisir des aliments mous, lisses et/ou humides au début, ou de couper les aliments solides en très petits morceaux.
- Concentrez-vous quand vous buvez ou mangez, essayez de prendre vos repas dans un lieu calme.
- Prenez votre temps lorsque vous mangez. Prenez de petites bouchées de nourriture et mâchez bien avant d'avaler. Pour les boissons, buvez de petites gorgées.
- Assurez-vous que votre bouche est bien vide avant de prendre une autre bouchée/gorgée. Si nécessaire, avalez à nouveau.
- Mangez plusieurs petits repas au cours de la journée si cela vous fatigue de faire un repas complet.
- Si vous toussiez ou si vous vous étouffez ou si votre respiration devient difficile quand vous mangez, faites une pause pour récupérer.

**Une alimentation saine est très importante pour votre rétablissement, surtout si vous êtes faible ou si vous avez été placé sous respirateur.**

**Vous brosser les dents après chaque repas et rester hydraté vous aideront à garder une bouche saine.**



**Si déglutir continue à être difficile, contactez votre professionnel de santé**

# GESTION DES PROBLÈMES D'ATTENTION, DE MÉMOIRE ET DE RÉFLEXION



Si vous avez été gravement atteint par la maladie COVID, et que votre état a nécessité une hospitalisation en réanimation avec recours à une ventilation par intubation, il est très commun de rencontrer des difficultés d'attention, de mémoire et de réflexion. Ces difficultés peuvent disparaître dans les semaines ou les mois qui suivent, mais pour certaines personnes elles peuvent durer plus longtemps.

**Il est important pour vous et votre famille de reconnaître si vous rencontrez ces difficultés, car elles peuvent avoir un impact sur vos relations, vos activités quotidiennes et votre retour au travail ou à l'école.**

Si vous rencontrez ces difficultés, les stratégies suivantes peuvent vous aider :

- L'exercice physique peut aider votre cerveau à aller mieux. Cela peut être difficile si vous souffrez de fatigue, d'essoufflement ou de faiblesse, essayez d'introduire progressivement des exercices doux dans votre routine journalière. Les exercices exposés précédemment sont un bon départ.
- L'exercice mental tel que de nouveaux passe-temps ou activités (puzzle, jeux de mots, jeux de mémoire, jeux de chiffres, lecture...) peuvent vous aider. Commencez avec des exercices qui vous mettent au défi mais qui reste réalisable et augmentez la difficulté graduellement. Ceci est important pour que vous conserviez votre motivation.
- Servez-vous de listes, de notes et d'alertes, sur votre téléphone par exemple, pour vous rappeler les choses que vous devez faire.
- Décomposez les activités en étapes individuelles pour éviter de vous sentir débordé.

Certaines des stratégies énumérées ci-dessous pour gérer les activités de la vie quotidienne peuvent également vous aider à gérer l'impact des problèmes d'attention, de mémoire et de réflexion, par exemple en ajustant vos attentes et en laissant les autres vous aider.



# GÉRER LE QUOTIDIEN



Il est important de redevenir actif pendant votre convalescence mais cela peut être dur si vous sentez extrêmement fatigué, essoufflé et faible, ce qui est normal après une maladie grave. Tout ce que nous faisons, comme se laver, s'habiller, préparer les repas ainsi que travailler et se détendre, consomme de l'énergie.

**Après une maladie grave, vous pouvez ne pas avoir la même énergie qu'avant, et certaines tâches peuvent demander plus d'effort qu'auparavant.**

Si vous ressentez cela, les stratégies suivantes peuvent vous aider :

- Adaptez vos attentes quant à ce que vous pouvez faire en une journée. Fixez-vous des objectifs réalistes en fonction de votre état de santé. Lorsque vous êtes très fatigué, essoufflé ou faible, même sortir du lit, se laver et s'habiller peut-être un exploit.
- Économisez votre énergie en effectuant les tâches en position assise lorsque vous le pouvez, par exemple lorsque vous vous douchez, vous habillez ou préparez à manger. Essayez de ne pas effectuer des tâches qui vous obligent à rester debout, à vous pencher, à tendre les bras ou à vous accroupir pendant une longue période.
- Adoptez un rythme soutenu et essayez d'effectuer des tâches légères entre les tâches plus lourdes. Vous devrez peut-être vous ménager des moments de repos dans la journée.
- Des choses comme s'occuper des enfants, faire les courses, préparer les repas ou conduire peuvent être difficiles. Acceptez les offres de soutien et faites savoir aux gens ce qu'ils peuvent faire pour vous aider. Les services qui peuvent vous aider à faire certaines activités, comme les courses ou la cuisine, peuvent également être utiles pendant votre convalescence.
- Reprenez vos activités en douceur. N'essayez pas de reprendre des activités complètes avant de vous sentir prêt. Cela peut impliquer de parler à son employeur d'un retour progressif au travail, d'accepter un rôle plus facile à gérer pour vous, d'obtenir une aide pour la garde des enfants et de reprendre lentement vos activités de loisirs.

# GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ OU DE LA DÉPRESSION.



Être hospitalisé dans un service de réanimation ou de soins intensifs peut être une expérience extrêmement stressante et avoir un impact sur votre moral. Il n'est pas rare de ressentir des sentiments de stress, d'anxiété (inquiétude, peur) ou de dépression (mauvaise humeur, tristesse). Des souvenirs ou des rêves de votre séjour à l'hôpital peuvent vous revenir en mémoire, même si vous ne le souhaitez pas. Votre moral peut être affecté par le fait que vous n'êtes pas encore en mesure de reprendre vos activités quotidiennes comme vous le souhaiteriez et ces sentiments négatifs peuvent aggraver par eux-mêmes votre capacité à participer aux activités quotidiennes.

**La gestion du stress et des sentiments d'anxiété est donc un élément important de votre rétablissement général.**

Voici quelques actions simples que vous pouvez faire.

## **Prendre soin de vos besoins fondamentaux**

Votre sommeil a peut-être été bouleversé en raison de votre maladie ou durant votre séjour à l'hôpital. Veillez à avoir un sommeil de qualité en quantité suffisante :

- Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.
- Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.
- Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.
- La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Éviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.
- Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
- Éviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- Éviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.
- Éviter l'utilisation des écrans avant l'endormissement. L'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine et envoie à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement ;

---

Manger suffisamment et sainement est important pour votre bien-être général. Soyez physiquement actif, car cela réduit le stress. Augmentez votre activité physique par petites étapes, progressivement et en toute sécurité.

Conserver une vie sociale est important pour votre santé.

- Parler avec les autres aide à réduire le stress et aussi à trouver des solutions pour votre guérison.
- Si vous vivez seul, restez en contact avec vos amis et votre famille. Vous pouvez contacter une association qui sera en mesure de venir vous aider.
- Si vous ne ressentez pas la nécessité d'avoir une vie sociale, laissez votre famille et vos amis vous aider (téléphone, internet, visite, etc...).

Pratiquez des activités relaxantes comme la musique ou la lecture. Respirer doucement aide aussi à réduire le stress et à vous relaxer. Ces exercices doivent être pratiqués progressivement s'ils sont trop difficiles au début. Suivez les «Exercices de respiration contrôlée» décrits plus haut dans ce dépliant pour apprendre à développer une respiration lente.

Augmentez doucement votre implication dans vos activités du quotidien et vos passe-temps, du mieux que vous pouvez, car cela contribue à améliorer votre moral.

# QUAND CONTACTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?



L'impact d'une hospitalisation et d'une maladie grave peut être différent pour chacun. Il est important de contacter votre médecin traitant, votre spécialiste ou à défaut un autre professionnel de santé, si :

- Votre essoufflement au repos change et ne s'améliore pas avec les techniques de contrôle de la respiration décrites en page 4.
- Vous êtes très essoufflé par une activité minimale et cela ne s'améliore pas avec l'une des positions pour soulager l'essoufflement décrite en page 3.
- Vous ressentez un des symptômes décrits à la page 7 dans la section sur l'activité physique avant ou pendant l'exercice.
- Votre attention, votre mémoire, votre capacité de réflexion ou votre fatigue ne s'améliore pas, ce qui rend l'accomplissement de vos activités quotidiennes très difficiles ou vous empêche de reprendre votre travail ou d'autres activités.
- Votre moral se dégrade, surtout si cela dure plusieurs semaines.

## Contact des services de soutien près de chez vous

---

**Nom et coordonnées ou services :**

-----

**Nom et coordonnées ou services :**

-----

**Nom et coordonnées ou services :**

-----

**Nom et coordonnées ou services :**

-----