



DESTINATAIRES : Tous les gestionnaires, médecins et personnel œuvrant auprès des usagers adultes ou âgés ayant contracté la COVID-19 ou en rétablissement

DATE : Le 15 avril 2021

OBJET : Outils pour la prévention du déconditionnement et la reprise des activités post-COVID

Les personnes atteintes de la COVID-19 peuvent vivre une perte d'autonomie significative, une aggravation de leur état de santé général et avoir des impacts importants à courts, moyens et plus longs termes. Ces conséquences, soient les pertes de capacités physiques et mentales, la perte d'autonomie, la diminution des interactions sociales, sont reliées à la maladie et aussi à la période de convalescence notamment à cause des périodes d'immobilisation prolongées.

La Direction des services multidisciplinaires, soutien à la pratique professionnelle et développement clinique a développé des outils dans le but de guider les actions à faire dans la prévention du déconditionnement des personnes malades ou confinées ainsi que pour favoriser la reprise des activités après la maladie :

- **Prévention du déconditionnement chez les personnes âgées qui ont contracté la COVID-19**
Il s'agit [d'un outil](#) développé pour les proches aidants, bénévoles ou personnel de soin, sur les mesures préventives universelles à appliquer auprès de la personne âgée atteinte de la COVID-19 pour prévenir leur déconditionnement. L'outil inclut trois programmes d'exercices de base (en position couchée, assise et debout) ainsi que l'aide-mémoire pour faciliter l'utilisation des tablettes électroniques.
- **Guide pour une reprise sécuritaire des activités pour tous les usagers**
En fonction du niveau d'activité de l'utilisateur avant la maladie, une reprise trop précoce ou trop intense des activités, notamment celles qui sont plus exigeantes physiquement, amène un risque d'aggraver les lésions ou les symptômes développés par l'infection à la COVID-19. Ainsi, une reprise progressive des activités est recommandée.

Des outils, incluant [une version pour les intervenants](#) et une [version pour les usagers](#), ont été développés afin de guider la reprise des activités après la maladie en fonction des données probantes connues à ce jour.

Ces outils peuvent être consultés sur l'Intranet dans la section COVID au <https://www.cisssca.com/covid-19-personnel/documents-outils-affiches-et-videos/>
Ils se retrouvent dans la section « Outils ».

Ils sont également disponibles pour la population, sur le site web du CISSS de Chaudière-Appalaches au <https://www.cisssca.com/covid-19-population/quoi-faire-si-vous-avez-un-probleme-de-sante-physique/>

Une campagne de promotion sera faite par le CISSS de Chaudière-Appalaches pour faire connaître ces outils. N'hésitez surtout pas à en faire la promotion dans la population et auprès des proches aidants.

Nous vous remercions de votre collaboration.



Catherine Côté, erg.
Conseillère professionnelle en soutien aux pratiques professionnelles et développement clinique,
Direction des services multidisciplinaires

Contenu approuvé par : Marilène Gosselin, adjointe à la direction des services multidisciplinaires, soutien aux pratiques professionnelles, développement clinique et télésanté

Contenu et diffusion approuvés par : Marco Bélanger