

Proche aidant et COVID-19

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétablissent à l'intérieur de deux à quatre semaines.

Toutefois, chez certaines personnes, la COVID-19 peut causer des symptômes ou des complications qui persistent ou apparaissent au-delà de cette période.

On parle alors de COVID longue.

Les manifestations de la COVID longue sont nombreuses et peuvent inclure notamment la fatigue, l'essoufflement ainsi que les difficultés cognitives et psychologiques. Ces symptômes peuvent être différents pour chaque personne. Ils peuvent également fluctuer d'un jour à l'autre et changer au fil du temps. Les symptômes de la COVID longue peuvent aussi rendre difficile la réalisation des activités quotidiennes et diminuer la qualité de vie.

À ce propos, des **fiches d'information** ont été développées par le CISSS de la Montérégie-Ouest afin d'outiller les personnes aux prises avec la COVID longue pour les aider à mieux gérer leurs symptômes.

En tant que proche aidant ou préposé aux bénéficiaires, vous pouvez, par votre connaissance approfondie de votre proche ou de votre bénéficiaire, contribuer à l'amélioration de sa condition. Effectivement, vous pouvez non seulement jouer un rôle en accompagnant la personne dans la reprise de ses activités, mais également en identifiant des situations ou des changements dans son état qui pourraient nécessiter un suivi auprès d'un professionnel de la santé.

Accompagner votre proche ou votre bénéficiaire dans la reprise de ses activités

De façon générale, pratiquer des activités physiques, cognitives et sociales quotidiennement permet de rester actif et de se sentir mieux. Ces pratiques sont d'autant plus importantes chez la personne âgée afin de prévenir le déconditionnement.

Cependant, dans le cas d'une personne atteinte de COVID longue, des efforts trop importants peuvent aggraver les symptômes. Il est donc essentiel, en tant que proche aidant ou préposé aux bénéficiaires, d'accompagner votre proche à doser autant ses efforts physiques que mentaux, ainsi que son exposition aux sources de stress émotif. En d'autres termes, il est important de trouver un équilibre en s'assurant qu'il reste actif tout en respectant son rythme et ses capacités. Cela, afin de prévenir le plus possible les rechutes (apparition ou augmentation des symptômes).

En étant à l'écoute de la personne que vous accompagnez, vous serez davantage en mesure de reconnaître ses limites et de prendre en compte ses préférences en matière d'activité. En effet, cette dernière pourrait préférer reprendre des activités qui lui sont significatives comme des activités sociales ou de loisirs, plutôt que de faire de l'exercice par exemple.

Voici quelques exemples de stratégies à adopter auprès de votre proche ou bénéficiaire :

- Encouragez-le à participer activement, **selon ses capacités**, à la réalisation de ses activités quotidiennes (ex. : se laver, s'habiller, préparer ses repas);
- Proposez-lui de répartir ses activités tout au long de la journée pour pouvoir s'accorder des périodes de repos régulier;
- Veillez à ce qu'il s'hydrate et s'alimente même s'il n'en ressent pas nécessairement le besoin;
- Proposez-lui des activités d'intérêt et qui demandent peu d'énergie, mais qui lui permettent d'être actif autrement (ex. : jeu, dessin, écouter de la musique).



Quand consulter ?

Certains symptômes méritent l'attention d'un professionnel de la santé.

Il vous faudra donc demeurer attentif à l'apparition de l'un ou plusieurs de ces symptômes.

- État de confusion soudain et temporaire;
- Diarrhée;
- Nausées;
- Fièvre (température buccale au-delà de 37,8° ou 1° degré de plus que la température habituelle);
- Perte ou diminution de l'appétit;
- Déshydratation (ex. : urine foncée, bouche sèche, diminution de la transpiration, soif, diminution de l'élasticité de la peau);
- Chutes;
- Plaies de siège (lésions de la peau dans la région génitale, sur les fesses, le pli interfessier, la partie arrière et haute des cuisses ou le bas du dos);
- Inactivité physique sévère;
- Signes de thrombose veineuse (caillot dans les veines d'une jambe): chaleur, douleur, gonflement, souvent au niveau du mollet.

En cas d'apparition soudaine ou d'un changement significatif de l'un des symptômes suivants :

- Maux de tête intenses et soudain accompagnés de nausée ou de vomissement;
- Vertiges importants;
- Perte de conscience ou convulsions;
- Faiblesse soudaine d'un côté du corps;
- Engourdissement;
- Trouble de la parole;
- Trouble de la vision associée aux maux de tête;
- Problèmes d'équilibre.

Il pourrait s'agir d'une urgence médicale, composez le 9-1-1.

En présence d'un trouble neurocognitif (ex. : maladie d'Alzheimer) chez la personne âgée, votre rôle de proche aidant ou de préposé aux bénéficiaires est encore plus déterminant parce que la personne ne sera pas nécessairement en mesure d'exprimer son malaise.

Signes et manifestations à surveiller :

- Manifestations comportementales : nouveau comportement ou arrêt d'un comportement existant (ex. : agitation, pas comme d'habitude, agressivité ou irritabilité ou à l'inverse, peu de réactions);
- Un changement dans le niveau d'autonomie (ex. : plus de difficulté à se laver, à prendre ses médicaments, à marcher ou à réaliser des transferts, présence d'incontinence nouvelle);
- Perturbations observables dans la routine quotidienne (ex. : faiblesse généralisée, perte d'endurance à l'effort, fatigue rapide lors des activités quotidiennes, sommeil perturbé, perte d'appétit importante, perte d'intérêt pour les activités habituelles);
- Autres signes observables de douleur ou d'intolérance à l'effort (ex. : touse fréquemment, sue de façon inhabituelle, grimace de douleur).

Si la personne que vous accompagnez présente un ou plusieurs signes évoqués ci-dessus, référez-vous rapidement à un professionnel de la santé afin qu'il puisse évaluer la situation.

Références :

CISSS de la Montérégie-Ouest (2021).
Recommandations intérimaires pour une réactivation
sécuritaire des personnes souffrant de la COVID longue.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel :
readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.