

Programme CO-VIE :

Services spécialisés en réadaptation

Des services pour outiller la personne atteinte de COVID longue à...

Comprendre et gérer
ses affections
post-COVID

Améliorer
son fonctionnement
au quotidien

Améliorer
sa qualité de vie

La COVID longue

La COVID longue est une condition dont les symptômes apparaissent après avoir contracté la COVID-19 et qui perdure au-delà de 3 mois. Pour certaines personnes, la COVID longue a un impact important sur leur fonctionnement et sur leur qualité de vie.

Plusieurs symptômes, comme la fatigue, le malaise post-effort, les difficultés respiratoires, la douleur, les difficultés cognitives et l'anxiété peuvent être invalidants et persister pendant plusieurs mois. La récupération varie d'une personne à l'autre et la manifestation des symptômes peut fluctuer dans le temps et en intensité. Ceci est souvent accompagné d'épisodes de rechute.

Les besoins des personnes atteintes

La COVID longue est une condition complexe, imprévisible et fluctuante. Lorsqu'elle empêche la personne de réaliser ses activités habituelles, un accompagnement thérapeutique peut être facilitant. Des interventions adaptées à la COVID longue permettent de répondre aux besoins suivants :

- Mieux connaître la COVID longue.
- Comprendre les impacts de la COVID longue sur la qualité de vie.
- Gérer adéquatement les symptômes.
- Reprendre graduellement les activités.
- Prévenir les rechutes.
- Se sentir compris et soutenu.

Des interventions adaptées pour la COVID longue

Interventions
en mode virtuel
(télésanté)

Interventions
ciblant différentes
problématiques

Interventions
personnalisées selon
les besoins

Interventions en petits
groupes favorisant
le soutien social

Les services

Les services CO-VIE sont offerts en mode virtuel. Ils sont conçus pour que l'utilisateur puisse bénéficier en même temps d'un suivi personnalisé et du soutien de personnes qui vivent une expérience similaire. Des ateliers en groupe combinés à des suivis individuels complémentaires sont offerts.

L'équipe

L'équipe CO-VIE est composée de professionnels (ex. : ergothérapeute et physiothérapeute) qui possèdent une expertise en COVID longue et qui assurent les interventions de groupe et en individuel.

Actuellement, il n'y a pas de suivi médical, mais nous encourageons le travail en collaboration avec votre médecin de famille (ou autre professionnel responsable de votre suivi médical). Nous pouvons également vous accompagner pour référence vers d'autres services de santé au besoin.

Les interventions

Les interventions sont offertes en fonction des besoins et des objectifs définis avec la personne. Elles s'appuient sur les principes reconnus, notamment l'autogestion.

Thématiques pouvant être abordées :

- Fatigue et malaise post-effort
- Brouillard cérébral
- Habitudes de vie
- Résilience et bien-être psychologique
- Douleur
- Problèmes respiratoires
- Problèmes cardiocirculatoires
- Problèmes digestifs et nutrition
- Problèmes d'équilibre
- Retour au travail
- Soutien des proches

Le cheminement dans les services

Demande de services

- Remplie par l'utilisateur

Atelier d'introduction

- Informations et recommandations générales
- Réponses aux questions

Évaluation individuelle

- Identification des besoins
- Plan d'intervention défini avec la personne

Ateliers thématiques (petits groupes)

- Selon les besoins et les objectifs personnels

Suivis individuels complémentaires

- Approfondir ce qui a été abordé dans les ateliers
- Interventions qui exigent un suivi individuel

Bilan final

- Bilan des interventions et de l'évolution
- Recommandations et références au besoin

L'amélioration de votre qualité de vie

Les attentes et les objectifs doivent être réalistes. La récupération de la COVID longue est unique à chacun, souvent imprévisible et fluctuante. Les interventions visent à minimiser l'impact des symptômes persistants sur la qualité de vie. L'équipe CO-VIE vous accompagnera dans une partie de votre parcours. Elle vous permettra d'acquérir les outils nécessaires pour développer une gestion autonome et optimale de votre condition. Ultiment, cela vous aidera à retrouver un équilibre de vie satisfaisant.

Faire une demande de services

Qui est admissible ?

- Toute personne adulte vivant avec des symptômes de COVID longue qui persistent depuis plus de 4 semaines après l'infection à la COVID-19.
- Avoir des symptômes post-COVID-19 qui ne sont pas expliqués par d'autres conditions médicales et qui limitent la réalisation des activités habituelles.
- Une référence médicale ou d'un professionnel de la santé pourrait être exigée.

Qui peut remplir une demande ?

- La personne elle-même
- Un proche ou un représentant
- Un professionnel de la santé

Comment remplir ma demande ?

- Formulaire disponible [ici](#) (version électronique ou imprimable)



Ce programme est destiné à la clientèle adulte.



Pour les adolescents de 14 ans et plus, l'admissibilité sera évaluée par l'équipe de réadaptation CO-VIE.

Pour en savoir davantage sur la COVID longue, pour accéder aux fiches d'autogestion des symptômes ou pour soumettre une demande de service : santemonteregie.qc.ca/ouest/covid-longue ou **1 844 699-6598**.

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.