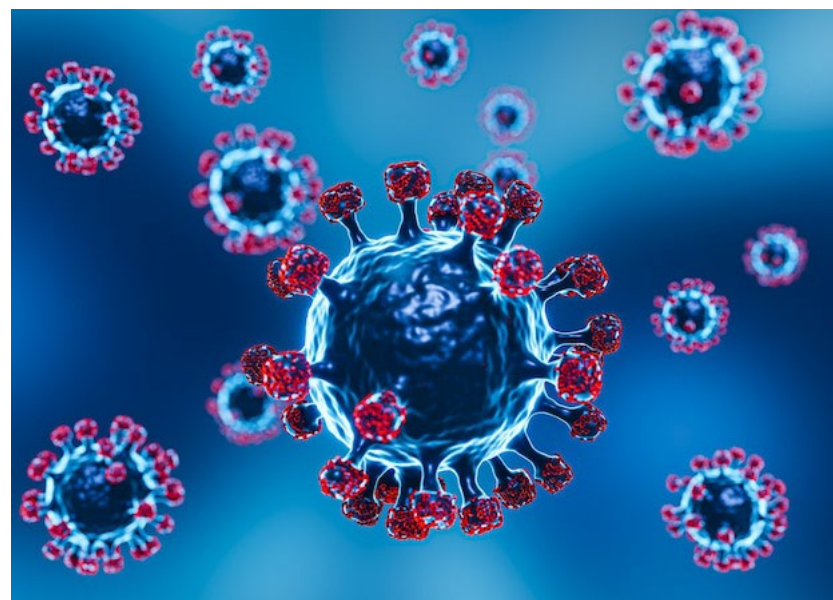
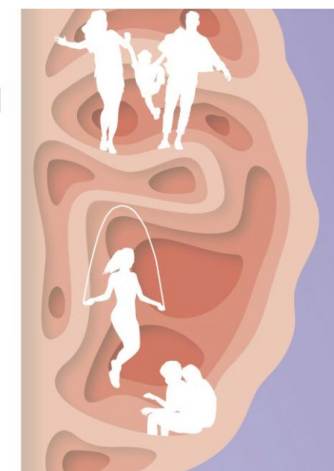


COVID LONG - PRISE EN CHARGE NEUROPSYCHOLOGIQUE AU CLM



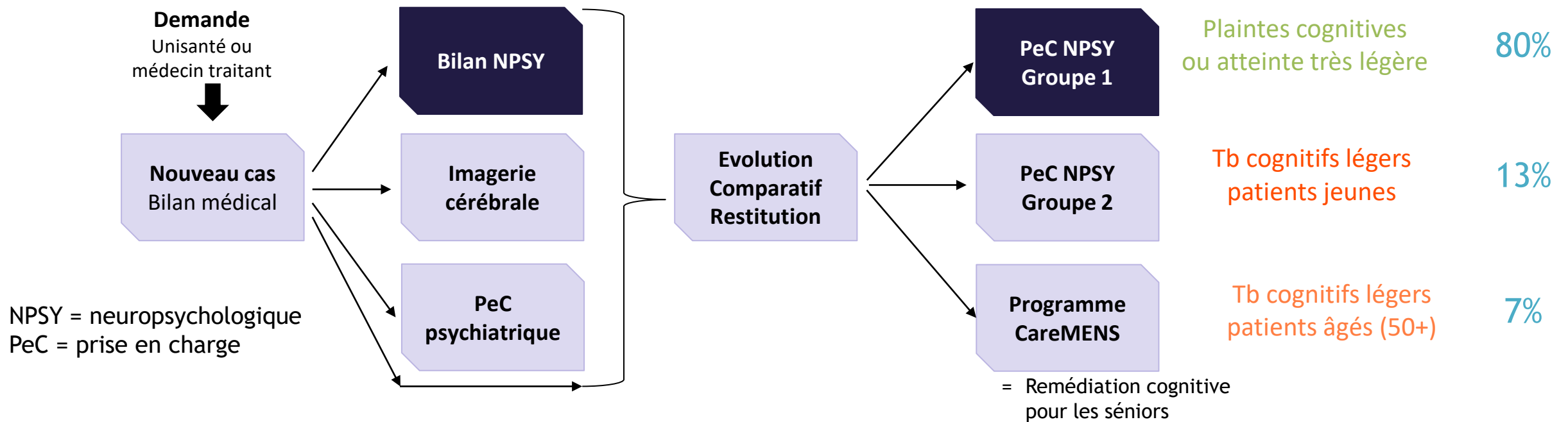
Freepik.com



Dr Mélanie Bieler-Aeschlimann
Neuropsychologue FSP

FILIÈRE DE SOINS MISE EN PLACE AU CLM DÈS 09.2022

Chatton et al. 2023. Revue médicale suisse



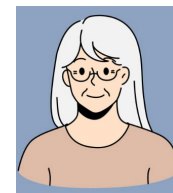
Profil des participants du G1

- N= 180
- Genre : 66% de femmes
- Âge : 46 ± 11 ans
- Niveau socioculturel : moyen (apprentissage) à élevé (doctorat).



Profil des participants jeunes du G2

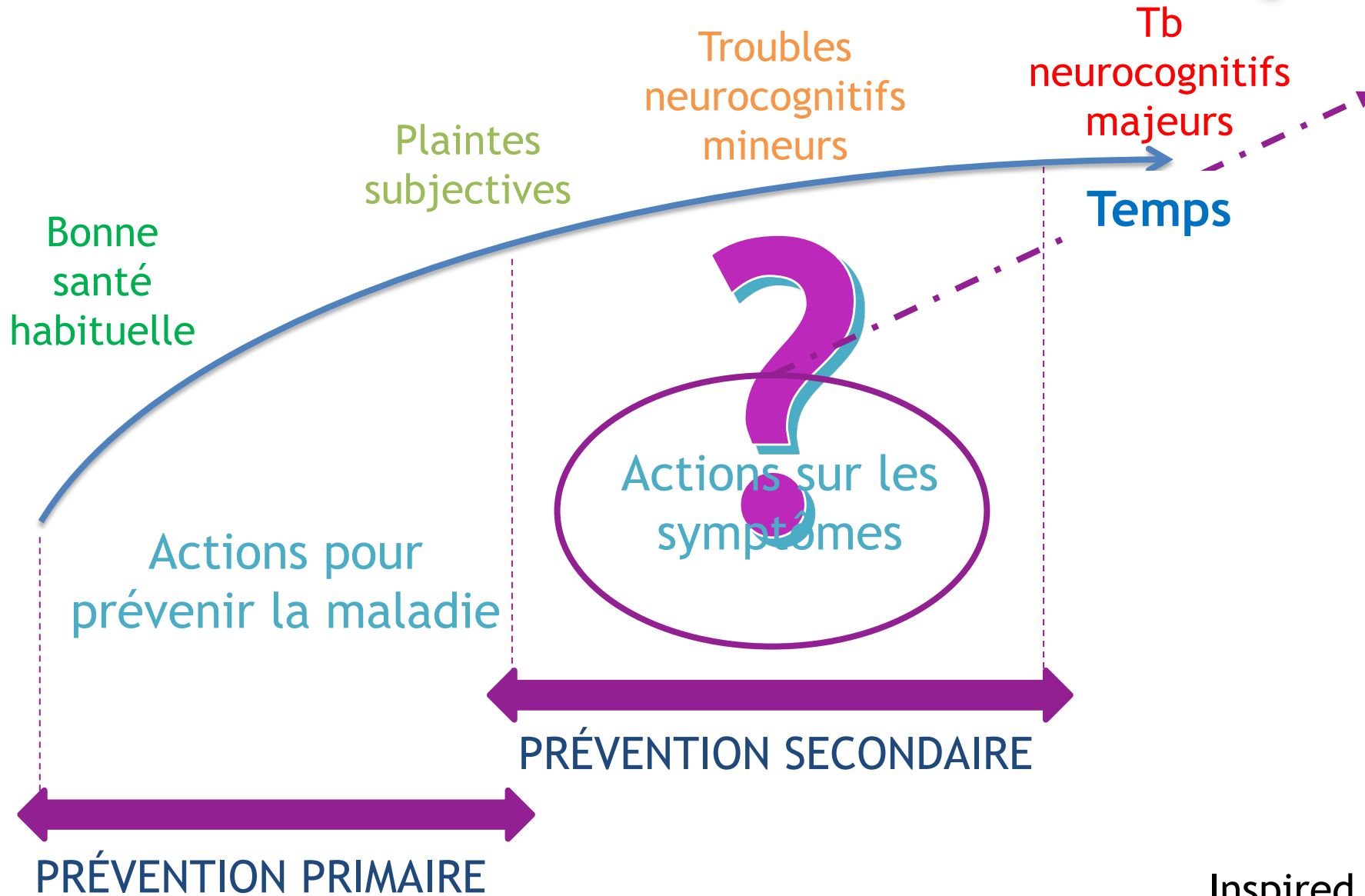
- N=29
- Genre : 66% de femmes
- Âge : 40 ± 11 ans



Profil type des participants âgés du G2

- N=17
- Genre : 65% de femmes
- Âge : 68 ans (F) vs 60 ans (H)

STRATÉGIE THÉRAPEUTIQUE



DEUX APPROCHES:

- ◆ **Restaurative:**
→ Augmenter ou optimiser les fonctions cognitives atteintes
Ex: entraîner l'attention
- ◆ **Compensatoire:**
→ S'appuyer sur les capacités préservées pour améliorer celles atteintes
Ex: stratégies pour améliorer la mémoire (ex: agenda)

Inspired from F. Massoud

LE RESSENTI ÉMOTIONNEL DES PATIENTS

Injustice

→ Besoin d'équité, de justice

Dépression

→ Besoin de soutien

Solitude

→ Besoin d'être entouré

Peurs

→ Besoin d'être rassuré

Incompréhension → Besoin de comprendre

Détresse

→ Besoin de changer de perspectives

Préjudice

→ Besoin de solutions

Angoisses

→ Besoin de respirer, de se relaxer, de lâcher prise

Non reconnaissance

→ Besoin d'être reconnu

PROGRAMME COGNI-BOOST

COVID ET IMPACT SUR LE CERVEAU

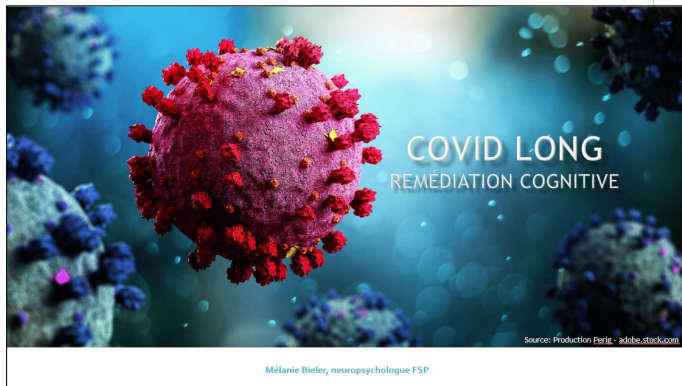


lecoupdepinceau.com/

PROGRAMME COGNI-BOOST



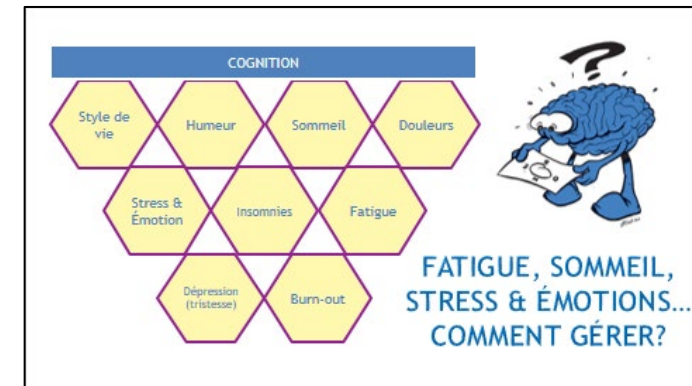
Séance 1



COVID ET IMPACT SUR LE CERVEAU



Séance 5 & 6



Séance 2



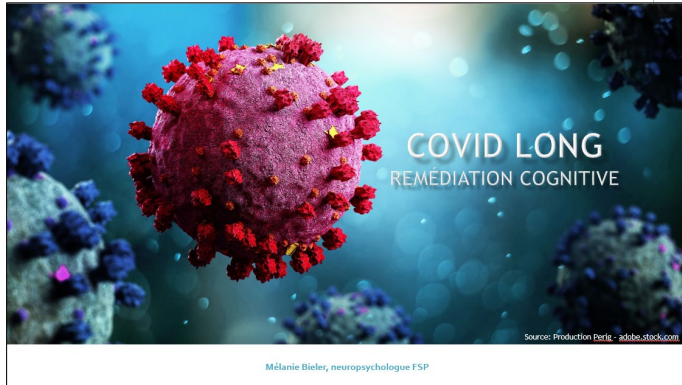
Séance 3



Séance 4



Informer



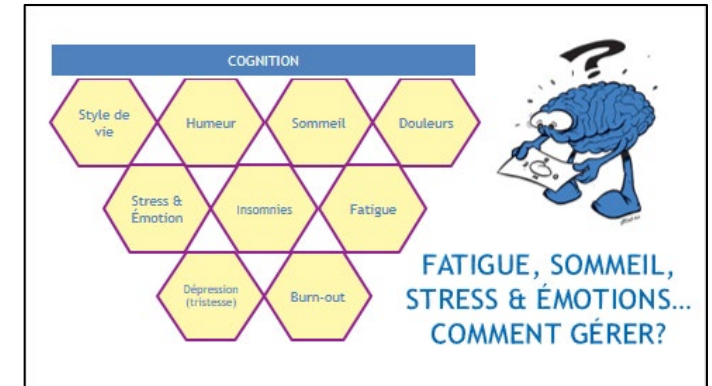
PROGRAMME COGNI-BOOST

COVID ET IMPACT SUR LE CERVEAU



Mélanie Bieler, neuropsychologue FSP

Accepter et vivre avec

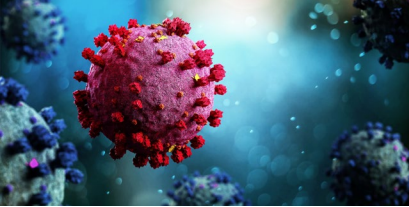


Comprendre ses difficultés



Cognitives,
comportementales
et émotionnelles

OÙ S'INFORMER EFFICACEMENT?



Hôpitaux
Universitaires
Genève

RAFAEL
PLATEFORME
POST-COVID

BIENVENUE

CONSULTATIONS

INFORMATIONS SANTÉ

ADULTES

ENFANTS

ÉVÉNEMENTS

PARTENAIRES

RAFAEL, LA PLATEFORME D'INFORMATION POST-COVID

The screenshot shows the RAFAEL platform interface. It features three main information cards: 'Informations générales Informations santé', 'Informations et diagnostic Pour les adultes', and 'Informations et diagnostic Pour les enfants'. A chatbot window titled 'Chatbot post-COVID' is overlaid on the right, displaying a message: 'Bonjour, je suis là pour répondre aux questions les plus fréquentes sur le post-COVID. Je suis encore en apprentissage et tiens compte de nos échanges pour m'améliorer.' Below the chatbot, there are search filters for 'Information pour les adultes' and 'Information pour les enfants et adolescents', and a text input field 'Posez votre question en 3 à 15 mots' with a 'Fermer' button.

rafael-postcovid.ch/

altea

Long COVID Network

Long COVID

Blog

Qui sommes-nous

Les professionnels

App

Community

Guide pratique

Q Rechercher | Faire un don | Language FR

Long COVID : Altea informe et aide

Qu'est-ce que le Long COVID, et que peut-on faire pour y remédier ? Ces questions sont au premier plan chez Altea.

altea-network.com

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

CONSULTATIONS
MÉDICALES

PROMOTION ET
PRÉVENTION

FORMATION ET
RECHERCHE

MANDATS ET
SERVICES

À PROPOS
D'UNISANTÉ

Médecine générale	>
Vaccination et voyages	>
Spécialités médicales	∨
COVID long	
Centre d'évaluation médicale de l'aptitude à la conduite	
Médecine du travail	
Prévention	>
Sites médicaux	>
Informations pratiques	>
Professionnels de santé	>

COVID long

Consultation destinée aux patient-e-s souffrant de symptômes liés au COVID-19 sur le long terme.

Après une phase aiguë de COVID-19, il est possible que certains symptômes persistent au-delà d'un mois (fatigue, problèmes respiratoires, perte d'odorat et/ou de goût) et altèrent la vie quotidienne des patient-e-s.

En partenariat avec les services cliniques du CHUV, la consultation COVID long propose une prise en charge et un soutien spécialisé en médecine interne, activité physique, psychiatrie, pneumologie, cardiologie, immunologie, infectiologie, otorhinolaryngologie, troubles du sommeil, neurologie et neuropsychologie.

Déroulement consultation

Le premier rendez-vous (consultation d'évaluation) donne lieu à un rendez-vous de suivi 3 mois plus tard.

Le suivi intermédiaire et ultérieur est géré par le médecin traitant du patient.

Prise de rendez-vous

Les demandes de rendez-vous se réalisent uniquement par téléphone au 021 314 89 82 ou par courriel.

Nous écrire

! Les patient-e-s doivent être référé-e-s par leur médecin traitant et présenter des symptômes COVID-19 de plus de 3 mois.

Accès

unisanté.ch/fr/consultations-medicales/consultations/covid-long



LES AVANTAGES DU GROUPE!



DISCUSSION

ÉCHANGES


PARTAGE



Savez-vous à quoi sert l'attention?

LES 4 PROCESSUS MNÉSQUES

Être attentif et le rester!

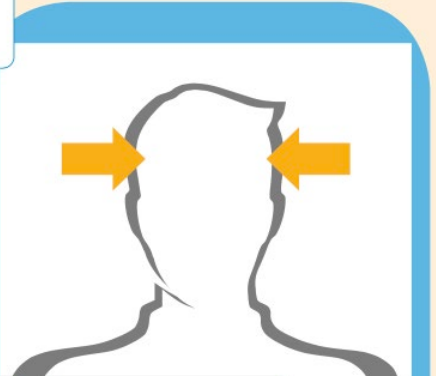


ATTENTION

L'attention est un prérequis à tout apprentissage...




1



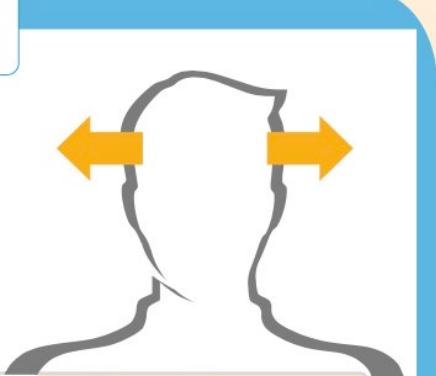
1 ENCODAGE

2



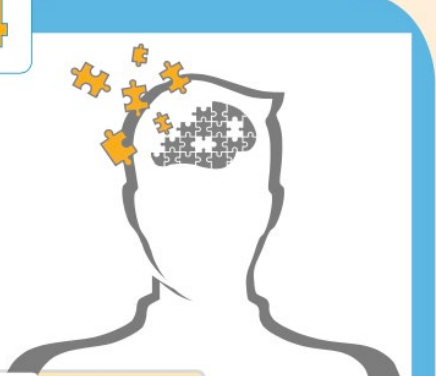
2 STOCKAGE

3



3 RÉCUPÉRATION

4



4 OUBLI

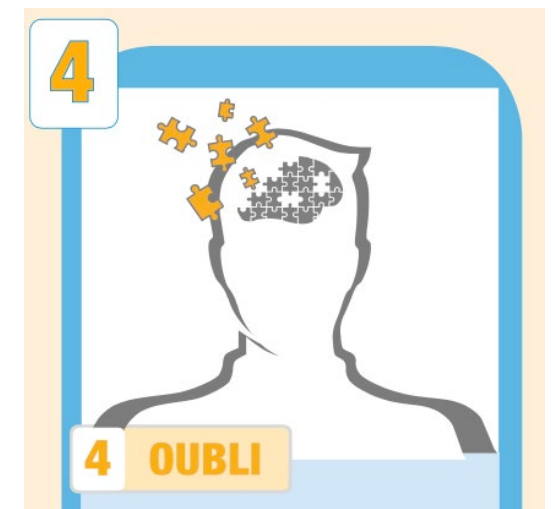
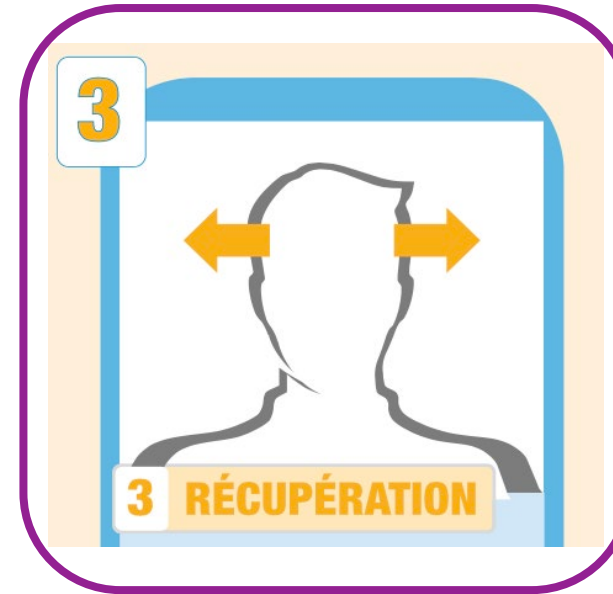
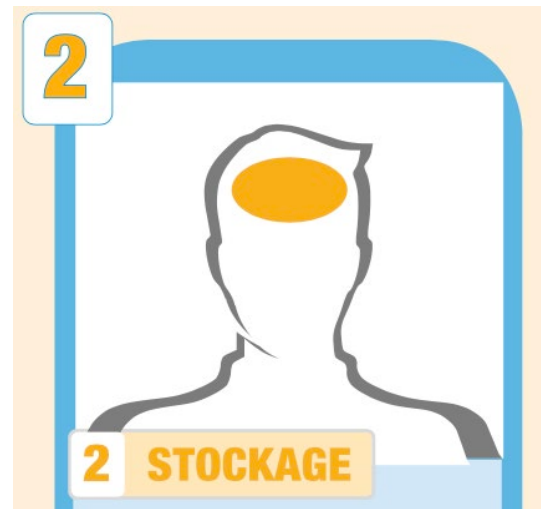
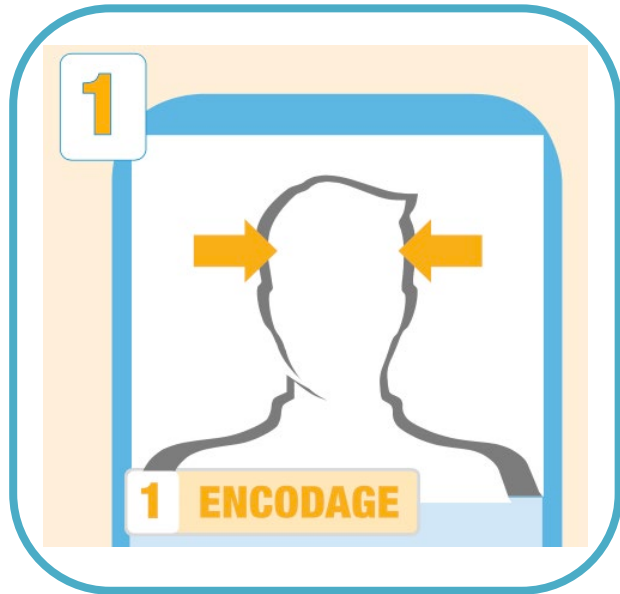


OPTIMISER SES APPRENTISSAGES



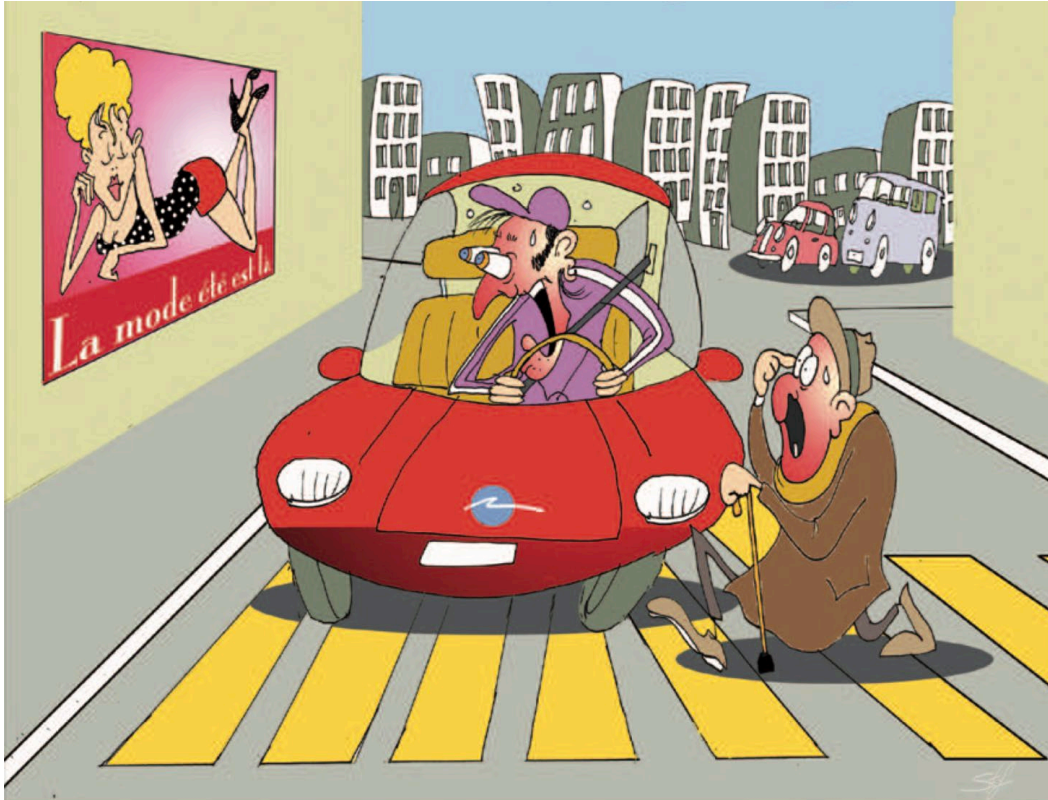
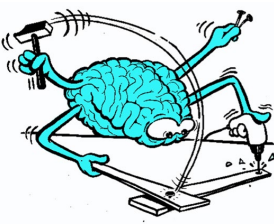
Construire les indices

S'appuyer sur les indices



ATTENTION!

ATTENTION AUTOMATIQUE VS VOLONTAIRE



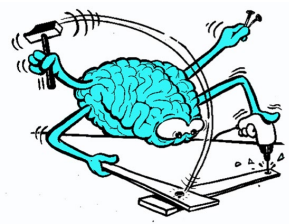
Capture automatique de l'attention sélective



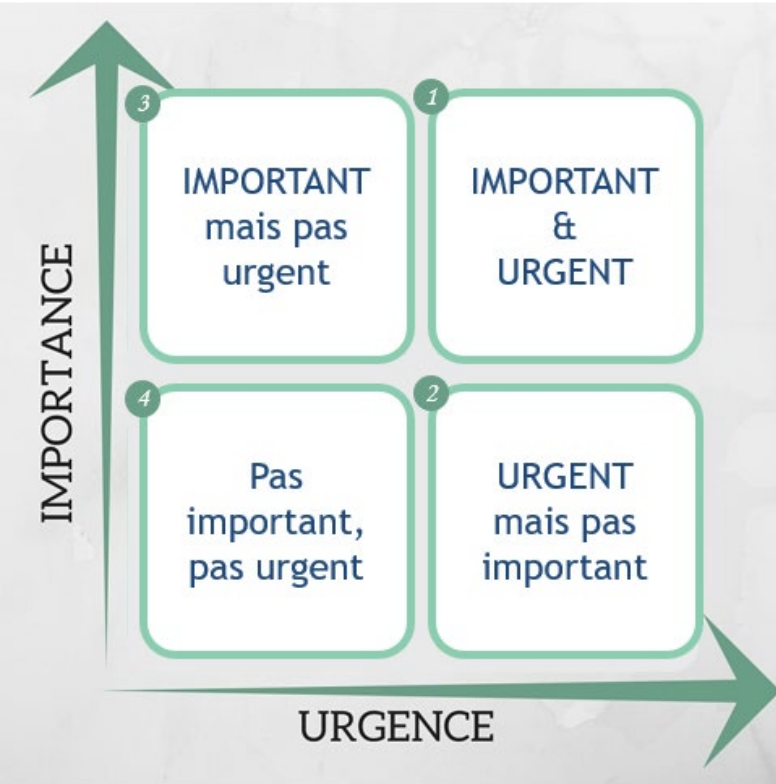
Attention volontaire focalisée sur la tâche



MB - CogniBoost



CONTRÔLE DES ACTIONS ET FATIGUE...



To do list

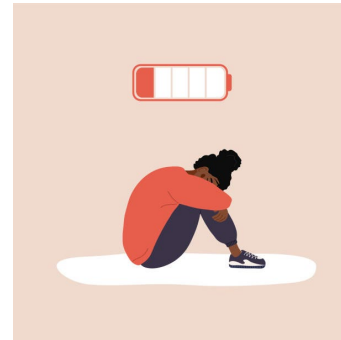
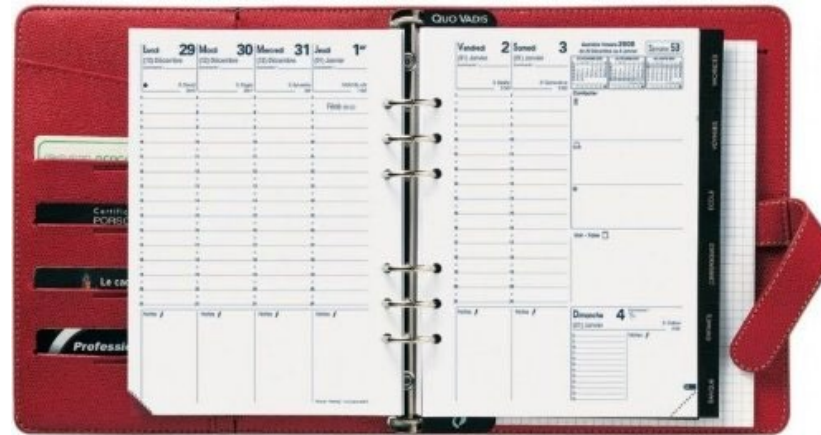
1 **Priorité!**

2 **À déléguer!**

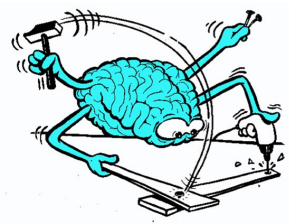
3 **À planifier**

4 **À abandonner?**

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	→ 5 minutes : plier le linge
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	→ 5 minutes : ranger la cuisine
→ 10 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	→ PAUSE, 15 minutes : faire une promenade



Comment éviter les crashes?



QUELLES SONT MES PRIORITÉS / OBLIGATIONS?

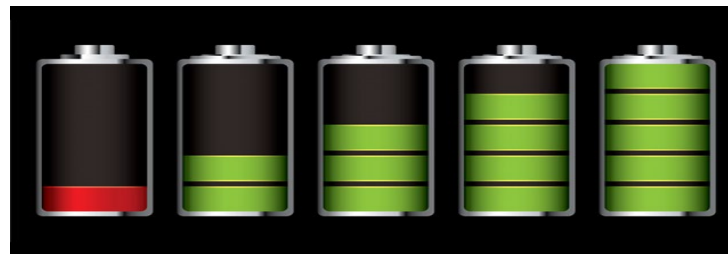


Qu'est-ce qui m'épuise / qu'est-ce qui me ressource?

- ◆ Quelles activités suis-je obligé de faire?
- ◆ Quels besoins dois-je combler?
- ◆ Quelles sont les activités que les autres attendent de moi?
- ◆ Quel investissement ces activités exigent-elles?
- ◆ Ces activités prennent-elles trop de temps sur mon emploi du temps?
- ◆ Comment faire de la place pour des activités plus revitalisantes et adaptées à mes envies/besoins

Mes obligations

Mes devoirs



Mes besoins

Mes envies

MB - CogniBOOST

LES BONNES PRATIQUES!



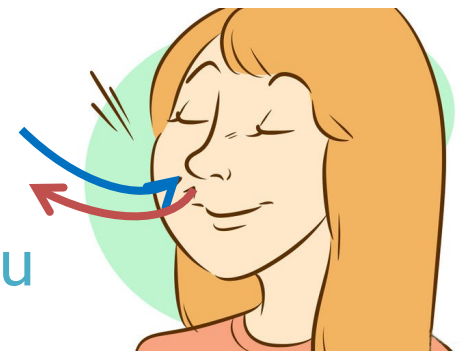
Recharger ses batteries 

Mattitude

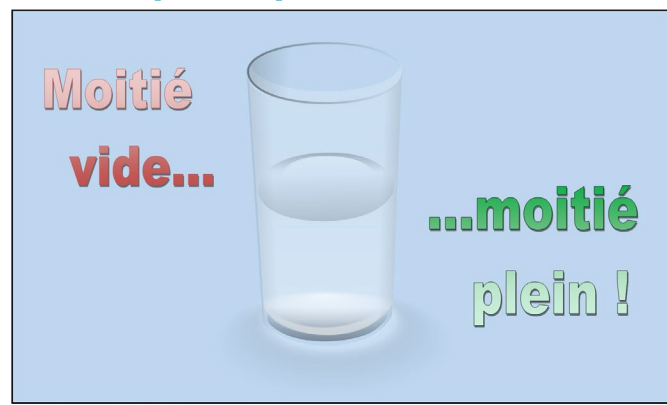
S'observer avec bienveillance



Respirer, oxygéner son cerveau



Changer de perspective...



Positiver, choisir de garder le meilleur!

RÉGULATION DES ÉMOTIONS





FEEDBACKS DES PARTICIPANTS...

Résumé remarques

J'ai trouvé ces conférences utiles et positives pour la compréhension de la pathologie du Covid-long du point de vue neuropsychologique. Notamment sur ma crainte de perte de mémoire. Cela m'a permis de comprendre que cela était plus axé sur une problématique d'attention.

Monsieur K.

C'est vraiment super les conférences que vous donnez, je suis ravie de voir que ça va continuer.

Meilleures salutations,

Madame C.

MON PLUS GRAND HANDICAP ?



C'EST QUE LE MIEN NE SE VOIT PAS.

Sans les spécialistes qui m'ont accompagnée durant ces derniers mois, je ne sais pas où j'en serais aujourd'hui. Une chose est certaine : je n'aurais jamais pu recommencer à travailler, même à 20%. **Je suis consciente que le chemin est encore long** mais cette première victoire, je la dédie à tous les soignants qui m'ont encadrée.

Grâce à vos explications sur les dernières recherches en matière de COVID-long en lien avec la mémoire et le cerveau en général, **j'ai pu mettre des mots sur mon état et cela m'a énormément apaisée.** Je ne sais pas quand ni même si je retrouverai toutes mes facultés d'avant mais **ce que je sais c'est que je fais des progrès chaque semaine**, à mon rythme et que **ma vie est plus douce** car **j'ai compris à quel point il était essentiel de me préserver.**

Ce que **j'ai particulièrement apprécié**, ce sont les **outils concrets** que vous nous avez présentés et dont j'ai pu m'approprier certains **dans ma vie quotidienne et au travail.** **Tout ce qui touche à l'attention, la concentration, la mémoire de travail m'est utile au quotidien.**

J'ai présenté les supports de cours à mon mari, ce qui a permis un échange riche et une meilleure compréhension de sa part de ce que je traverse. Cela aussi est essentiel car **cette maladie impacte bien sûr les patients mais aussi leurs proches.**

La **possibilité d'échanger avec d'autres participants** était aussi un point intéressant. **Cela m'a notamment rassurée**, non seulement au niveau des symptômes que nous avons tous mais également au niveau de mon état d'esprit qui me semblait plus positif que chez certains patients qui sont visiblement encore sur le **long chemin de l'acceptation de cette maladie difficile et encore méconnue.**

Madame G.

ÉVOLUTION DE MADAME P. (PEC NPSY AUTOMNE 2022)

Mémoire, concentration

Au niveau cognitif, **je ressens une amélioration**, également constatée par ma collègue et mon mari. **J'ai moins de pertes de mémoire.** Le « gros » brouillard cérébral est parfois présent mais la majorité du temps, c'est léger. L'IRM cérébral est normal. Toujours quelques acouphènes. En revanche, **c'est toujours la concentration qui impacte mon quotidien pour une reprise du travail.** Je travaille à 20%.

Fatigue, sommeil, douleurs...

Concernant la fatigue, **je dors beaucoup mieux et j'ai moins de douleurs**, ce qui aide. Pour lutter contre la fatigue, **je fais de l'exercice chaque jour** soit de la marche en forêt, yoga, natation. ... Je me sens mieux après avoir fait de l'exercice que en m'allongeant. Bien sûr, je dois parfois me pousser.

Ressources...

C'est vraiment l'exercice physique qui m'aide pour lutter contre la chape de plomb **et de m'organiser 1 satisfaction par jour** (un téléphone, un apéro, ..., du sport, un film, bref... 1 satisfaction par jour ou plus 😊)



TAKE HOME MESSAGE

- **Le COVID Long est une réalité...** ses effets sur la cognition qui durent!
- **Le programme Cogni-BOOST** donne des pistes pour observer, comprendre et adapter la dose d'activités intellectuelles afin d'éviter les crashes.
- En sortant, nos patients avaient **acquis des connaissances/stratégies** pour:
 - ◆ **CONTOURNER** les difficultés cognitives
 - ◆ **S'ENTRAÎNER** avec des outils (jeux, exercices)
 - ◆ **OBSERVER** leur fonctionnement cognitif dans la vie quotidienne
 - ◆ **OPTIMISER LEUR ÉNERGIE** (priorisation, respiration, gestion du stress, ...)
 - ◆ **AMÉLIORER LEUR BIEN-ÊTRE**
 - ◆ **ACCEPTER** leur maladie et son pronostic incertain
- **Perspectives pour le futur...**
 - ◆ **MIEUX INFORMER:** proches, assurances, société en général!
 - ◆ **DÉVELOPPER DU COACHING:** suivi sur le long terme
→ former des thérapeutes (ergo, physio, neuropsychologue)





Filière COVID Lg – Equipe pour la partie NPSY



MERCI POUR VOTRE ATTENTION!

