

**Jacinthe Beauregard Millaire** Ergothérapeute, coordonnatrice et superviseure Clinique Universitaire de Réadaptation de l'Estrie (CURE)

> Développement professionnel de l'ACE Webinaire 17 avril 2023



1

# **Objectifs d'apprentissages**

Après avoir participé à ce webinaire, les personnes participantes seront en mesure de :

- 1. Comprendre les enjeux pour la population vivant avec le syndrome post-COVID
- 2. Expliquer les clés et stratégies adaptées pour offrir des services de qualité et sécuritaire pour cette population
- 3. Connaître les principales ressources disponibles

Canadian Association of Occupational Therapists



# Plan de présentation

- Définir l'affection post-COVID et prévalence
- Profil clinique et particularités
- Revoir son approche et adapter nos services
- La contribution des ergothérapeutes
- Les principales ressources

Canadian Association of Occupational Therapists



3

### Une définition de cas clinique pour l'affection post-COVID-19 établie par un consensus Delphi, 6 October 2021 (OMS)

- « L'affection post COVID-19 survient chez des personnes présentant des antécédents d'infection probable ou confirmée par le SARS-CoV-2, généralement 3 mois après l'apparition de la COVID-19 avec des symptômes qui persistent au moins 2 mois et qui ne peuvent être expliqués par un autre diagnostic.
- Les symptômes courants comprennent la fatigue, l'essoufflement, un dysfonctionnement cognitif, mais aussi d'autres symptômes\* qui ont généralement un impact sur le fonctionnement quotidien. Les symptômes peuvent être d'apparition nouvelle après un rétablissement initial à la suite d'un épisode de COVID-19 aiguë, ou persister depuis la maladie initiale. Les symptômes peuvent également fluctuer ou récidiver au fil du temps.
- Une définition distincte peut être applicable aux enfants. »

(Organisation mondiale de la santé [OMS], 2021, p. 1)



### Une définition de cas clinique pour l'affection post-COVID-19 établie par un consensus Delphi, 6 October 2021 (OMS)

- Remarques : Il n'y a pas de nombre minimal de symptômes requis pour le diagnostic, bien que des symptômes impliquant différents systèmes d'organes et des groupements de symptômes aient été décrits.
- **Définitions:**
- Fluctuer : Changer périodiquement en quantité ou en qualité.
- Récidiver : Réapparaître (en parlant des manifestations de la maladie) après une période d'amélioration.
- Groupe : Au minimum deux symptômes liés entre eux qui surviennent ensemble. Il s'agit de groupes stables de symptômes, relativement indépendants des autres groupes, et qui peuvent révéler des dimensions sous-jacentes spécifiques des symptômes. » (OMS, 2021, p. 12)

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothérapeutes

5

## Prévalence et profil clinique

- Rétablissement de la COVID habituel: 2 à 4 semaines
- 50% des gens avec symptômes à 2 semaines vont récupérer
- Après trois mois, prévalence de symptômes invalidant : 2 à 5%
- Amélioration plus lente après 3 mois
- 40 % des gens avec le syndrome post-COVID auront encore des symptômes significatifs après 1 an!

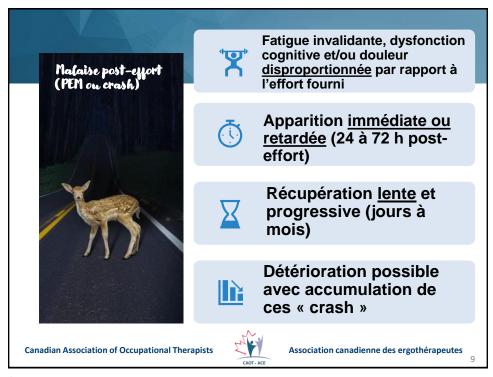
(Lopez-Leon et al., 2021)

Canadian Association of Occupational Therapists



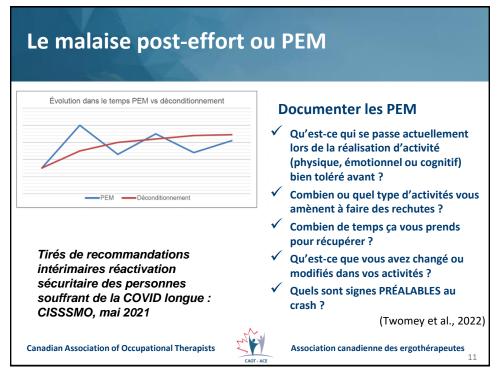
7





9





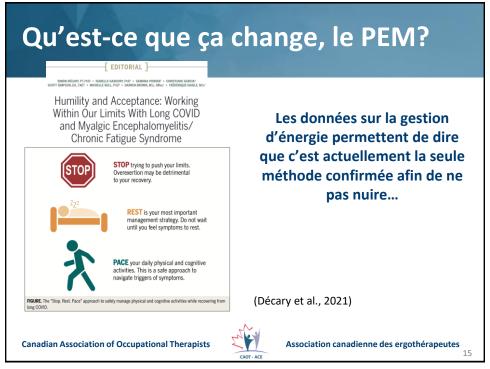
11

Fatigue classique	Fatigue associée au déconditionnement	Fatigue associée aux malaises post-effort
Sensation de lourdeur, de lassitude ou d'épuisement     Intensité généralement proportionnelle à l'effort consenti	Intolérance à l'effort     Capacité réduite à effectuer une activité physique à la fréquence, l'intensité et la durée normalement habituelles en fonction de l'âge, de la taille, du genre, de la masse musculaire et de la capacité cardiovasculaire	Fatigue intense et incapacitante     Sensation d'écrasement ou d'être     exténué     Intensité disproportionnée par     rapport à l'effort qui l'a causée     Apparition ou exacerbation     à la suite d'activités non     problématiques avant l'infection
Durant ou après un effort physique, cognitif ou émotionnel	Durant ou tôt après un effort physique	De quelques heures à 72 heures après un effort physique, cognitif ou émotionnel
S'estompe avec le repos ou le sommeil     Peut durer quelques heures ou quelques jours	S'estompe avec le repos ou le sommeil     Dure généralement moins d'une journée	Ne s'estompe pas ou peu avec le repos ou le sommeil     Peut durer des jours, des semaines ou des mois
① Les trois ty	rpes de fatigue peuvent coexister.	
elle peut complexifier le tableau clinique. E À LA PRISE EN CHARGE – AFFECTIO	ONS POST-COVID-19 INTERVENTIONS	S EN RÉADAPTATION
	Sensation de lourdeur, de lassitude ou d'épuisement Intensité généralement proportionnelle à l'effort consenti  Durant ou après un effort physique, cognitif ou émotionnel  S'estompe avec le repos ou le sommeil Peut durer quelques heures ou quelques jours  Les trois ty	Sensation de lourdeur, de lassitude ou d'épuisement Intensité généralement proportionnelle à l'effort consenti  Durant ou après un effort physique, cognitif ou émotionnel  S'estompe avec le repos ou le sommeil Peut durer quelques heures ou quelques jours  Dues trois types de fatigue peuvent coexister.  Intolérance à l'effort Capacité réduite à effectuer une activité physique à la fréquence, l'intensité et la durée normalement habituelles en fonction de l'âge, de la taille, du genre, de la masse musculaire et de la capacité cardiovasculaire  Durant ou tôt après un effort physique S'estompe avec le repos ou le sommeil Dure généralement moins d'une journée

Manifestations qui peuvent apparaître ou être exacerbées en cas de malaises post-effort			
Cardiorespiratoires	Arythmie     Chute de pression     Douleur thoracique     Dyspnée     Intolérance orthostatique     (voir encadré gris ci-contre)     Palpitations	▲ Une tachycardie orthostatique serait observée chez un sous-groupe de personnes qui ont des symptômes persistants.	
Cognitives	Difficulté à penser clairement     Difficulté à trouver les mots	Diminution de l'attention     Pertes de mémoire	
Générales	Fatigue intense     Sensation d'inconfort en position assise ou debout	Sommeil non réparateur     Symptômes pseudo-grippaux <sup>2</sup>	
Neurologiques	Difficulté à articuler/à prononcer     Douleurs     Étourdissements     Sensibilité accrue aux stimuli <sup>3</sup>	<ul> <li>Maux de tête</li> <li>Paresthésies</li> <li>Sensation de tremblements intérieurs<sup>4</sup></li> <li>Vision brouillée</li> </ul>	
Musculosquelettiques	Douleur musculaire ou articulaire     Faiblesse musculaire	Fatigue musculaire     Sensation de brûlure aux muscles	
I. L'information est présentée en ordre alpha 2. Inclus les maux de gorge, les adénopathie 3. Inclus le bruit, la lumière, les odeurs et le to 4. Généralement non perceptibles de l'extéri	douloureuses, la fièvre et les myalgies.		
Outils d'aide à la prise en charge — AFFECTIONS POST-COVID-19  Juin 2022 <a href="https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Outil Covid Affections postCov19 2022VF.pdf">https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Outil Covid Affections postCov19 2022VF.pdf</a>			
Canadian Association of Occupational Therapists  Association canadienne des ergothérapeutes  13			

13





15





17



# Notre rôle en ergothérapie

Je recommande de travailler en équipe sur l'acceptation de la condition comme préalable à l'intégration des stratégies d'adaptations et ainsi stabiliser la santé ou le fonctionnement de la personne. Par la suite, il sera possible de dégager de

la marge de manœuvre pour reprendre

progressivement et graduellement des activités.

Avec de l'auto-gestion de symptôme et reprise du contrôle de la situation, la clientèle retrouve une auto-

régulation favorable à leur équilibre.

**Canadian Association of Occupational Therapists** 



Association canadienne des ergothérapeutes

19

# Stratégie d'évaluation adaptée

Sachant l'ampleur des enjeux et les défis... efficacité et optimisation!







Pourquoi?

Comment?

Quand?

Qu'est-ce que j'ai vraiment Maximiser les outils et les Évaluation initiale besoin d'évaluer? À quoi sert mon évaluation?

Quel est mon mandat?

interventions.

Évaluation Quels outils? Quelles continue/réévaluation Évaluation finale

stratégies? Couvrir assez large



# Planifier les interventions en ergothérapie

# Quels sont nos objectifs généraux?

- Diminuer l'impact des symptômes dans le fonctionnement;
- Augmenter la satisfaction dans la réalisation d'activités signifiantes;
- Augmenter le rendement occupationnel;
- Optimiser l'équilibre occupationnel.

#### Quels sont nos modalités?

- · Enseignement de stratégies :
  - Gestion de la douleur;
  - Gestion de la fatigue;
  - Gestion des émotions/stress;
  - Hygiène posturale et protection articulaires.
- · Accompagnement, soutien et rassurance;
- · Journal de bord:
- · Outils ou stratégies compensatoires;
- Mise en situation ou accompagnement pour exposition et reprise d'activités graduées;
- Collaboration avec les partenaires (employeurs, assureurs).



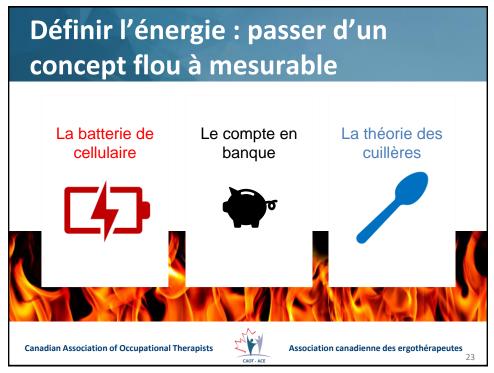
Association canadienne des ergothérapeutes

21

**Canadian Association of Occupational Therapists** 

21

#### La progression, à quoi s'attendre **Progression** Gestion en Gestion en **Progressive** Dysavec recul synchronie pente vague Augmentation De petits **Amélioration** Une spirale de Autochangements hauts et de inégale de des observation de prédicteurs bas, mais certains symptômes soi et arrêt des plus globalement aspects jusqu'à court, mais grandes vers le haut. épuisement. régulier pour réussites. Les montagnes une pente plus russes. douce. **Canadian Association of Occupational Therapists** Association canadienne des ergothérapeutes



23



# Les stratégies de progression

#### Intensité

Force, vitesse, puissance ou exigence d'une activité;

#### Inclus l'exigence :

- Physique;
- Cognitive;
- Sensorielle;

On commence à faible intensité si possible.

Émotionnelle.

#### Fréquence

Intervalle ou nombre de fois qu'on fait l'activité; Une augmentation de la fréquence permet de créer une habitude plus facilement;

Trop peu de fréquence ne favorise pas le développement de capacités.

#### Durée

Temps de l'activité;
Une plus petite durée limite
le risque de dépasser nos
capacités;

On peut aussi avoir la satisfaction d'avoir réussi (même si court) et plus facile à ajouter à notre horaire.

#### Et on se donne un défi à la fois!!!

Il est plus facile d'augmenter en premier la fréquence, ensuite la durée <u>OU</u> l'intensité.

25

## Et le retour au travail?

#### Pronostic difficile à établir

- Facteur de rechute important
- Grande inquiétude de la clientèle
- Faire ou ne pas faire de réentrainement ?
  - Avec adaptation
  - En utilisant le plus possible les défis du quotidien (vs simulation)

**Canadian Association of Occupational Therapists** 

# Adapter notre approche de réadaptation au travail

- Aborder le travail avec prudence
- Intégrer les stratégies de gestion avant le RTT
- Bien considérer l'ensemble des occupations et des exigences
- Prévoir plus de temps et plus de stratégies compensatoires

Association canadienne des ergothérapeutes

26

cits CAOT: AC

# Ajustement à la population

- Réduire la durée et la fréquence des rencontres
- Simplification du contenu
- Groupe vs soutien individuel, en présence vs à distance
- Enseignement sur la gestion d'énergie préalable aux autres interventions

- Valider leur compréhension de leur condition
- Travailler sur l'acceptation, surtout pour les hyper-performants
- Éviter les formules recettes et apprendre à se sentir compétent malgré les incertitudes

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothérapeutes

27

27



# Messages à retenir

- Importance du rôle de l'ergothérapeute dans le soutien et l'accompagnement de cette population
- Importance d'adopter des précautions et mesures de sécurité pour offrir un service de qualité
- Développer des pratiques facilitant l'accès aux services et une prise en charge précoce
- Soutenir le développement des meilleures pratiques
  - En se formant soi-même
  - En soutenant ou participant à la recherche

Canadian Association of Occupational Therapists



29

# **Ressources:** Réadaptation et gestion de l'énergie

### Long COVID Physio:

https://longcovid.physio/

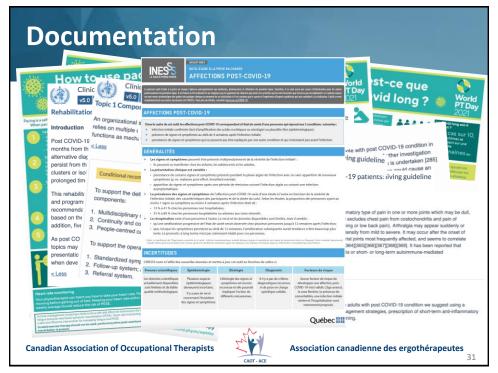
### Réponse de World Physiotherapy à la COVID-19 – Document d'information 9 :

https://world.physio/sites/default/files/2021-10/Briefing-Paper-9-Long-Covid-FINAL-French-202110 0.pdf?logged in=true

#### Journée mondiale de PT :

- https://world.physio/fr/wptday
- Fiches: https://world.physio/fr/news/world-pt-day-materialsavailable-almost-60-languages
- https://world.physio/fr/wptday/toolkit





31

## **Documentation**

#### Gouvernement du Canada:

https://www.canada.ca/fr/santepublique/services/maladies/2019-nouveaucoronavirus/symptomes/syndrome-post-covid-19.html

### Encéphalomyélite myalgique (EM):

- AQEM: https://aqem.org/
- https://gerermadouleur.ca/course/view.php?id=4

### Soutien pairs:

https://www.apresj20.fr/

**Canadian Association of Occupational Therapists** 



## **Documentation**

#### Organisation mondiale de la santé (OMS) :

 https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoVclinical-2023.1

#### **Documents INESSS:**

 https://www.inesss.qc.ca/covid-19/affections-post-covid-19covid-19-longue/outil-daide-a-la-prise-en-charge-affectionspost-covid-19.html

#### OEQ:

https://www.oeq.org/covid-19/

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothérapeutes

33

### **Documentation**

#### ACE:

https://caot.ca/site/prac-res/pr/COVID-19?language=fr FR&nav=sidebar&banner=4

#### **Alberta Health Services:**

- <a href="https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-">https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-</a> rehab-allied-health-practice-considerations-post-covid.pdf#page38
- https://together4health.albertahealthservices.ca/longcovid

#### **STOP ou POTS:**

- https://www.otemily.com
- https://batemanhornecenter.org/

**Canadian Association of Occupational Therapists** 



### **Documentation - CISSSMo**

#### Fiches d'informations:

https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-dessymptomes-de-la-covid-longue

#### 14 recommandations:

https://www.santemonteregie.gc.ca/sites/default/files/2021/0 6/amc dsmreu 10240 sommaire des principales recomman dations et messages importants.pdf

### **Documents complets et outils :**

 https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2021/0 6/gui 10239 recommandations interimaires covid longue 20 21 05 21 final.pdf

**Canadian Association of Occupational Therapists** 

Association canadienne des ergothérapeutes

35

## Références

- Bridget, M. and Kuenh, MSJ. Pst-COVID-19 Symptomes Were Worse Than Cancer's Effects. JAMA Nerwork. 2021
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Post-COVID Conditions: Information for Healthcare Providers. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinicalcare/post-covid-conditions.html
- Cotler, J., Holtzman, C., Dudun, C., & Jason, L. A. (2018). A Brief Questionnaire to Assess Post-Exertional Malaise. Diagnostics, 8(3), 66. https://www.mdpi.com/2075-4418/8/3/66
- Davis, H. E., Assaf, G. S., McCorkell, L., Wei, H., Low, R. J., Re'em, Y., Redfield, S., Austin, J. P., & Akrami, A. (2021). Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. EClinical Medicine, 38, 101019. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101019
- Décary, S., Gaboury, I., Poirier, S., Garcia, C., Simpson, S., Bull, M., Brown, D., & Daigle, F. (2021). Humility and Acceptance: Working Within Our Limits With Long COVID and Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. J Orthop Sports Phys Ther, 51(5), 197-200. https://doi.org/10.2519/jospt.2021.0106

Canadian Association of Occupational Therapists



## Références

Gouvernement du Canada. (2023). COVID-19: Symptômes à long terme chez les adultes canadiens - Faits saillants. https://sante-infobase.canada.ca/covid-19/syndrome-post-

Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C., Sepulveda, R., Rebolledo, P. A., Cuapio, A., & Villapol, S. (2021). More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports, 11(1), 16144. https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8

Michelen, M., Manoharan, L., Elkheir, N., Cheng, V., Dagens, A., Hastie, C., O'Hara, M., Suett, J., Dahmash, D., Bugaeva, P., Rigby, I., Munblit, D., Harriss, E., Burls, A., Foote, C., Scott, J., Carson, G., Olliaro, P., Sigfrid, L., & Stavropoulou, C. (2021). Characterising long COVID: a living systematic review. BMJ Glob Health, 6(9). https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-005427

Organisation mondiale de la santé. (2021). Une définition de cas clinique pour l'affection post-COVID-19 établie par un consensus Delphi. https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post COVID-19 condition-Clinical case definition-2021.1

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothérapeutes

37

# Références

Organisation mondiale de la santé. (2023). Clinical management of COVID-19: Living guideline, 13 January 2023. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019nCoV-clinical-2023.1

Twomey, R., et al. (2022). Chronic Fatigue and Postexertional Malaise in People Living With Long COVID: An Observational Study. Phys Ther, 102(4).

Twomey, R., DeMars, J., Franklin, K., Culos-Reed, S. N., Weatherald, J., & Wrightson, J. G. (2022). Chronic Fatigue and Postexertional Malaise in People Living With Long COVID: An Observational Study. Phys Ther, 102(4). https://doi.org/10.1093/ptj/pzac005

Whitaker, M., Elliott, J., Chadeau-Hyam, M., Riley, S., Darzi, A., Cooke, G., Ward, H., & Elliott, P. (2022). Persistent COVID-19 symptoms in a community study of 606,434 people in England. Nature Communications, 13(1), 1957. https://doi.org/10.1038/s41467-022-29521-z

Wulf Hanson, et al. (2022). A global systematic analysis of the occurrence, severity, and recovery pattern of long COVID in 2020 and 2021. medRxiv.

Canadian Association of Occupational Therapists



# **Questions?**

Jacinthe Beauregard Millaire

<u>jacinthe.beauregard-millaire@usherbrooke.ca</u> coopcure@usherbrooke.ca

Un merci spécial à ma collègue Frédérique Daigle, physiothérapeute, et à toute l'équipe de la Clinique Universitaire de réadaptation de l'Estrie.

MERCI!

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothéraneutes

39

39

## Merci!

Suite à la participation à ce webinaire, les personnes participantes peuvent completer l'attestation de participation avec leur nom afin d'attester de leur participation à ce webinaire et de la conserver dans leurs dossiers.

Veuillez noter que l'ACE fournit une plateforme pour la prestation de développement professionnel de haute qualité, fondé sur des preuves, créé par les personnes présentatrices qui sont les seules responsables du contenu et de l'information.

Canadian Association of Occupational Therapists



Association canadienne des ergothéraneutes

40