



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°19 – 15 octobre 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- La cellule Covid long
- Que faire si je présente les symptômes d'un Covid long
- Le témoignage de Sophie
- Le choix de Sophie
- Rappel



Le mot de Frédérique

Chers amis,

A moins d'être partis sur une île plus que déserte ou au fin fond de l'Amazonie, je pense que cela ne vous a pas échappé, nous connaissons une crise sanitaire exceptionnelle.

S'il est un mot que nous ne connaissions pas et n'utilisons pas, c'est bien le mot COVID. Nous avons découvert d'abord « le » COVID-19. Puis on nous a dit que ce mot était féminin et qu'il fallait dire « la » Covid-19 (bon, je reconnais que j'ai du mal à dire « la »)

On nous a parlé de première vague, puis de deuxième, puis de troisième, puis de quatrième. On commence même à évoquer la cinquième...

On nous a parlé aussi de vaccination, de tests PCR, de Passe sanitaire.

Nous avons dû nous adapter ! Et nous sommes loin de tout connaître.

Saviez-vous par exemple que plusieurs mois après avoir attrapé ce virus, certaines personnes peuvent encore ressentir les symptômes de la covid ? C'est ce qu'on appelle le COVID long.

C'est de cela dont nous allons parler aujourd'hui, avec la présentation de la cellule COVID long, de l'arrivée d'une nouvelle infirmière au RÉGÉMA, Chrystel Vallois et de ses missions dans le cadre de ce nouveau dispositif.

Dans le cadre de cette édition, Sophie Scheidegger, concernée par les symptômes d'un Covid long a accepté de nous livrer son témoignage.

Bonne lecture.

Frédérique



La cellule COVID long

Vous avez contracté la COVID-19, vous présentez des symptômes dits longs (fatigue, troubles du goût et de l'odorat, douleurs, troubles neurologiques, troubles respiratoires, troubles psychologiques...) et votre vie quotidienne est fortement perturbée ?

Vous pourriez être orienté(e) vers la cellule COVID long.

Ce projet, financé par l'ARS et porté par RÉGÉMA, existe officiellement dans l'Aube, depuis le 1^{er} octobre 2021. Son objectif est de proposer sur tout le département un suivi des personnes qui ont contracté la COVID-19 et qui présentent des symptômes prolongés.

Votre interlocutrice privilégiée sera Chrystel Vallois, infirmière coordinatrice cellule Covid long.

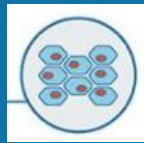
« C'est la nouveauté du projet ainsi que la volonté d'accompagner les personnes en situation complexe qui m'a motivée dans le choix de ce poste ».

Et des situations complexes, Chrystel en a connu pendant plus de vingt ans de carrière : « j'ai débuté en psychiatrie, puis dans un EHPAD où j'ai participé à la conception et à l'encadrement d'une unité Alzheimer ainsi qu'à la coordination de l'équipe mobile Alzheimer. C'est après avoir pris des fonctions d'infirmière dans un SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile) sur Paris, puis dans une équipe mobile de soins palliatifs dans l'Yonne que j'ai intégré l'équipe de RÉGÉMA ».

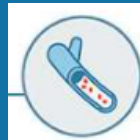
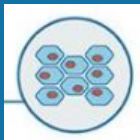
N'hésitez surtout pas à consulter d'abord votre médecin traitant. C'est essentiellement lui qui vous orientera vers cette cellule. D'autres professionnels médicaux ou paramédicaux (praticiens hospitaliers, médecins spécialistes libéraux, SSR Pasteur, infirmiers libéraux) peuvent également vous adresser pour une prise en charge.

Chrystel se rendra alors à votre domicile évaluer, grâce à son expertise, les répercussions de ces symptômes sur votre vie quotidienne, l'impact psychologique de la maladie sur vous-même ou vos proches ou encore les aides à mettre en place pour votre maintien à domicile.

Une fois cette évaluation faite, elle assurera la coordination entre le médecin traitant, les médecins spécialistes et le Centre de Rééducation Fonctionnelle Pasteur, à qui elle fera bien entendu parvenir un compte-rendu écrit.

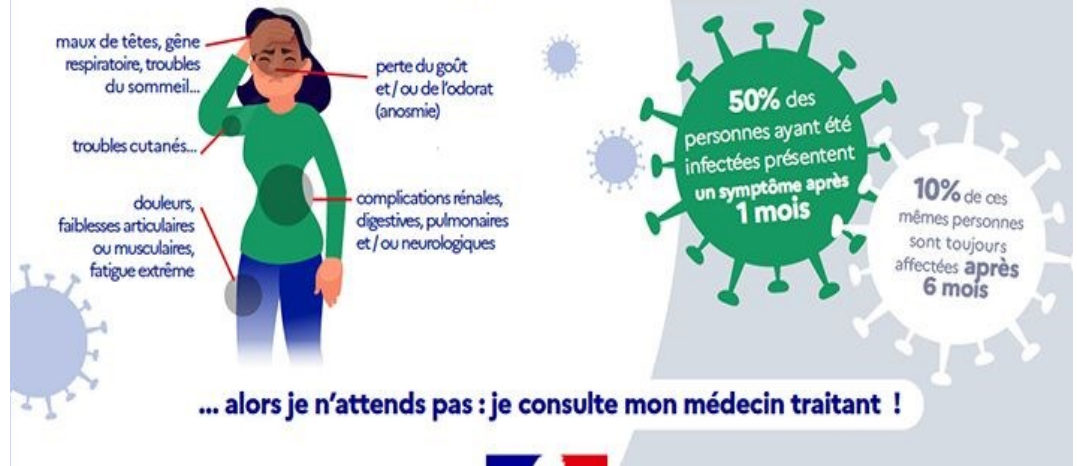


Que faire si je présente les symptômes d'un covid long ?



Si je présente des symptômes persistants au-delà de 4 semaines après l'infection...

#Covid19



Le témoignage de Sophie

Sophie Sheidegger a attrapé la Covid en octobre 2020. elle a eu de la fièvre, des migraines, était essoufflée et fatiguée. Ces symptômes ont duré au-delà de trois semaines. « je ne m'en remettais pas ».

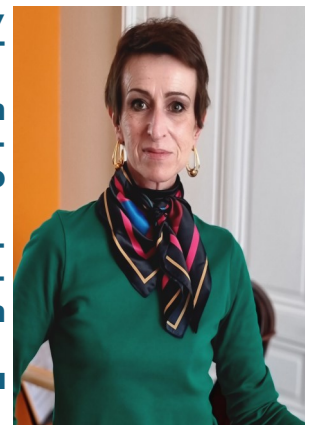
« Moi qui avais l'habitude d'avoir 10 h d'activité par semaine (marche à pieds pour conduire les enfants, danse 4 à 5 fois par semaine), je n'y arrivais plus tant j'étais fatiguée.

Aux alentours de Noël, j'ai bénéficié d'un programme de reconditionnement physique post-covid (kiné respiratoire et vélo d'appartement).

En février, j'ai voulu reprendre une activité physique normale, mais j'ai dû vite arrêter : comme j'ai forcé, j'ai aggravé mon cas ».

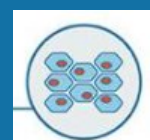
« Au bout d'un an, j'en suis toujours au même point : je suis fatiguée ».

Notre infirmière a pris contact avec elle et évaluera prochainement les impacts du covid long sur la vie de Sophie pour mieux définir les besoins.





A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou



Le choix de Sophie

« Covid long—comment s'en sortir »—Dr Barizien

La Covid-19 a touché plus de 2 millions de Français qui ont subi diverses séquelles : perte d'odorat et de goût, fatigue, mais aussi complications cardio-vasculaires, rénales et neurologiques... On sait aujourd'hui que la Covid-19 peut avoir des conséquences sur le long terme sur notre organisme. Cette pathologie, appelée « Covid long », concernent les personnes qui ont souffert d'une forme légère de la maladie, sans fièvre et sans nécessité d'hospitalisation, mais avec des douleurs et des troubles qui durent.

D^r Nicolas Barizien & D^r Laurent Uzan
avec Marie-Pierre Samitier

**COVID
LONG**
COMMENT
S'EN SORTIR

8 semaines de suivi
NUTRITION • ACTIVITÉ PHYSIQUE
BIEN-ÊTRE • RÉÉDUCATION OLFACTIVE



Le programme
RENAISSANCE COVID
du Dr Barizien

Rappel

 Propose
un après-midi dédié aux étudiants
de plus de 60 ans :

Conférence :

**Préparer son hospitalisation
Anticiper et organiser
son retour à domicile**

animée par
Nathalie UZZANU
Responsable du service social
Centre Hospitalier de Troyes

Jeudi 21 octobre à 14h30

A la médiathèque Jacques Chirac
Boulevard Gambetta – 10000 Troyes

Renseignements et inscriptions auprès du RéGéMA :
☎ 03 25 40 80 83 ✉ universitedessages@regema.fr
<http://universite-des-sages.fr>

🚫 Entrée gratuite sur inscription
Passer sanitaire obligatoire





Pour nous joindre :

Université des Sâges
1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83
mail : universitedessages@regema.fr
Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

Facebook



Instagram

