

Note d'information sur le programme « Je retrouve la forme après la Covid »

Programme d'éducation thérapeutique pour les personnes en COVID long ou post-COVID aux Thermes d'Allevard

Les Thermes d'Allevard proposent un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes en Covid long ou post-Covid se déroulant sur 9 jours, au cours de la cure thermale de 3 semaines.

L'éducation thérapeutique a pour objectif de vous aider à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour gérer au mieux vos différents symptômes au quotidien. Vous avez choisi de participer à ce programme. Il se déroule ainsi :

2 entretiens individuels avec une diététicienne-éducatrice sportive formée à l'éducation thérapeutique :

- ✓ *Un bilan éducatif partagé* est établi lors du premier entretien d'1 heure en début de cure : en fonction de vos problématiques et priorités, vous choisirez ensemble les ateliers auxquels vous participerez pendant votre séjour. Vous déterminerez également votre composition corporelle par impédancemétrie et pratiquerez des tests d'aptitude physique.
- ✓ Le second entretien d'1 heure avec la même professionnelle aura lieu en fin de cure. Ce sera l'occasion de réévaluer votre composition corporelle et de dresser le bilan des activités auxquelles vous aurez participé. Vous définirez alors vos objectifs de changement d'habitudes de vie sur le long terme. Un courrier sera adressé avec votre accord à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé que vous jugerez utile d'informer.

3 ateliers collectifs au choix, que vous choisirez pendant votre premier entretien individuel :

D'une durée de 1h30 chacun et regroupant 12 personnes maximum, ils seront animés selon les thèmes par la diététicienne ou la psychologue et le médecin (voir détail ci-après).

8 séances d'activité physique adaptée dont une en accès libre, alliant endurance, renforcement musculaire et étirements. Sous réserve d'une météo clémente, 3 séances se dérouleront à l'extérieur, dont une sur 2 heures (ex : Lac de Mirande, bassin de Flumet...).

4 séances pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer (étirements, relaxation, méditation, cohérence cardiaque), dont 2 incluses dans les séances d'activité physique.

1 suivi 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous.

Il sera réalisé par un membre de l'équipe par mail. Pour les personnes n'ayant pas Internet, le suivi sera adapté au cas par cas. Il a pour objet d'entretenir votre motivation et d'évaluer avec vous l'avancement de vos objectifs.

Dans un souci de bonne continuité des soins, l'équipe thérapeutique se réunira de façon hebdomadaire pour suivre les dossiers des participants.

Ce programme est payant, son montant s'élève à 300 €. Renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire sur la possibilité de vous faire rembourser ce forfait en totalité ou partiellement (consultations diététiques notamment).

Afin de nous permettre d'évaluer à la fois le programme d'éducation thérapeutique et votre évolution, nous vous remettrons en début de programme et à l'issue du suivi des questionnaires que nous vous remercions de bien vouloir remplir.

Les ateliers collectifs au choix

Titre	Mieux connaître le covid long (1h30)	Titre	Gérer les effets post-covid et s'exprimer sur l'expérience covid (1h30)
Intervenant	Médecin pneumologue	Intervenant	Psychologue
Thème	Connaissance de la maladie	Thème	Pistes pour améliorer les symptômes
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Mieux appréhender les différents symptômes Identifier les éléments déclencheurs 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Gérer les symptômes Prendre conscience et développer ses ressources S'adapter à son quotidien Partager son ressenti
Titre	Aiguiser ses sens (odorat et goût) en pleine conscience (1h30)	Titre	Organiser ses repas au quotidien (1h30)
Intervenant	Diététicienne	Intervenant	Diététicienne
Thème	Retrouver et affiner le goût et l'odorat	Thème	Equilibrer et varier ses repas au quotidien
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la pleine conscience pour mieux apprécier ses repas Exercer son odorat Apprendre à déguster pour mieux apprécier ses repas 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Définir la part de chaque famille d'aliments dans les repas et les repérer dans un plat composé Apprendre à varier ses menus Gérer et cuisiner les restes
Titre	Cuisine anti-inflammatoire (1h30)	Titre	Retrouver le confort digestif par l'alimentation (1h30)
Intervenant	Diététicienne	Intervenant	Diététicienne
Thème	Choisir les aliments et cuisiner pour réduire l'inflammation	Thème	Equilibrer son alimentation pour un bien-être digestif
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'impact des familles d'aliments dans la régulation de l'inflammation Cuisiner des recettes contenant les aliments « anti-inflammatoires » 	Contenu	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les aliments susceptibles de déclencher un inconfort digestif Adapter son alimentation en cas de douleurs ou de troubles digestifs

Document à remettre à la diététicienne lors du premier entretien

**Attestation de participation au programme d'éducation thérapeutique
« Je retrouve la forme après la Covid »,
Thermes d'Allevard**

Je soussigné.....

souhaite participer au programme d'éducation thérapeutique « Je retrouve la forme après la Covid ». Je reconnais avoir pris connaissance de la note d'information inhérente au programme.

J'accepte que mon dossier soit évoqué lors des réunions de coordination de l'équipe thérapeutique.

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

J'accepte que mon médecin traitant soit informé des différentes phases du programme et de mon évolution (objectifs proposés).

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Je souhaite qu'un autre professionnel reçoive ces informations.

Oui Non (entourer la réponse correspondant à votre choix)

Si oui, merci de nous indiquer ses coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date :

Signature :