

Comment conserver son énergie ?

Texte traduit et adapté par Millions Missing France à partir de "How to conserve your energy" (Royal College of Occupational Therapist -GB). Document transmis à la Haute Autorité de Santé (France) pour la prise en charge des malades Covid Long. <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>

Conseils pratiques pour les personnes atteintes de la COVID-19 et en convalescence.

Lorsque vous êtes malade ou en convalescence, il est normal que vous ayez moins d'énergie et que vous vous sentiez fatigué. Une tâche simple, comme mettre vos chaussures, peut vous sembler difficile. Ce guide vous aidera à trouver des moyens de conserver votre énergie dans vos tâches quotidiennes. En faisant ces petits changements, vous aurez plus d'énergie tout au long de la journée.

Le principe des 3 P (Prendre son temps, Planifier et gérer les Priorités)

Apprendre à prendre votre temps, à planifier vos activités et à gérer vos priorités dans vos activités quotidiennes vous aidera à économiser votre énergie.

Prendre son temps

Prendre votre temps vous permettra d'avoir suffisamment d'énergie pour réaliser une activité. Vous récupérerez plus rapidement si vous travaillez sur une seule tâche à la fois, jusqu'à ce que vous soyez un peu fatigué plutôt qu'épuisé. L'alternative, c'est-à-dire faire quelque chose jusqu'à l'épuisement ou se lancer dans un grand effort, signifie que vous aurez besoin de plus de temps pour récupérer.

L'approche « Prendre son temps »	L'approche « grand effort »
Montez cinq marches, reposez-vous pendant 30 secondes et répétez.	Montez toutes les marches en même temps.
Vous n'aurez pas besoin d'un long repos au sommet et vous vous sentirez moins fatigué le lendemain.	Vous devrez vous reposer pendant 10 minutes au sommet et vous vous sentirez courbattu et fatigué le lendemain.

Les meilleurs conseils pour prendre son temps

- Divisez les activités en petites tâches et répartissez-les sur toute la journée.
- Intégrez des pauses dans vos activités, c'est la clé pour recharger votre énergie.
- Prévoyez 30 à 40 minutes de pause entre les activités.
- Asseyez-vous et reposez-vous autant que possible.

Planifier

Examinez les activités que vous faites normalement au quotidien et chaque semaine, et élaborer un plan pour répartir ces activités.

Si certaines activités vous font perdre le souffle ou vous fatiguent, plutôt que de les faire en une seule fois, prévoyez de les fractionner pendant la journée.

Changez l'heure d'une activité : au lieu de prendre un bain ou une douche le matin lorsque vous êtes occupé, faites-le le soir.

Faites des activités hebdomadaires telles que le jardinage, la lessive et les courses à des jours différents, avec des jours de repos entre les deux.

Les meilleurs conseils pour planifier

- Rassemblez tous les éléments dont vous avez besoin avant de commencer une tâche.
- Un équipement spécialement adapté est susceptible de faciliter les tâches. Si vous avez un ergothérapeute, demandez-lui des conseils et un soutien supplémentaire.
- Vous pourrez peut-être en faire plus lorsque des membres de votre famille ou des amis vous rendront visite et pourront vous aider.

Gérer vos Priorités

Certaines activités quotidiennes sont nécessaires, mais d'autres ne le sont pas. Posez-vous les questions suivantes pour savoir lesquelles sont nécessaires :

- Que dois-je faire aujourd'hui ? Qu'est-ce que je veux faire aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui peut être remis à un autre jour ?
- Que puis-je demander à quelqu'un d'autre de faire pour moi ?

Conseils pratiques pour économiser l'énergie

- Ne retenez pas votre respiration pendant une tâche.
- Évitez de tirer, de soulever, de vous pencher, de vous contorsionner quand c'est possible.
- Poussez ou faites glisser les objets autant que possible, plutôt que de les soulever.
- Penchez-vous en utilisant vos genoux plutôt que votre taille.

[Note Millions Missing France - Les tableaux qui suivent vous guident dans les activités du quotidien. Ils sont mis en page comme des fiches, pour que vous puissiez les imprimer, les découper et les afficher à l'endroit où vous exécutez ces tâches. Il n'est pas si facile de changer ses habitudes...]

Faire sa toilette et se préparer

Prendre son temps

- Asseyez-vous pour vous laver le visage, vous broser les dents et vous sécher les cheveux. Reposez-vous après chaque séance.
- Séchez-vous en tapotant plutôt qu'en frottant.

Planifier

- Conservez toutes les choses dont vous aurez besoin, regroupées, à portée de la main.
- Placez un miroir à hauteur du visage lorsque vous êtes assis.
- Le savon liquide mousse plus vite qu'un pain de savon.
- Utilisez un équipement à long manche (brosse, éponge...).

Gérer les Priorités

- Essayez le shampoing sec.
- Utilisez des appareils électriques (brosse à dents, rasoir...)

Prendre son bain ou sa douche

Prendre son temps

- Prévoyez beaucoup de temps et reposez-vous avant et après.
- Asseyez-vous dans la douche si possible.

Planifier

- Ouvrez une porte intérieure pour permettre une bonne ventilation.
- Utilisez une brosse ou une éponge à long manche.
- Un équipement spécial (marche-pied, chaise...) peut vous aider à entrer et à sortir de la baignoire ou de la douche.

Gérer les Priorités

- Le bain est-il une activité que vous aimez et à laquelle vous êtes prêt à consacrer beaucoup d'énergie ?
- Un bain ou une douche au quotidien sont-ils nécessaires ?
- Pouvez-vous plutôt faire votre toilette au gant au début de votre convalescence ?

S'habiller

Prendre son temps

- Asseyez-vous pour vous habiller.
- Alternez les tâches fatigantes avec les tâches faciles et reposez-vous entre chaque.
- Habillez d'abord votre moitié inférieure, lorsque vous avez le plus d'énergie.

Planifier

- Regroupez toutes les choses dont vous aurez besoin au même endroit.
- Rassemblez tous vos vêtements avant de commencer.
- Portez des vêtements qui s'attachent sur le devant et qui sont amples.
- Mettez un pantalon et un slip en même temps, puis remontez-les ensemble.
- Enfilez vos jupes par-dessus votre tête.
- Asseyez-vous pour mettre vos chaussures et vos chaussettes. Soulevez et croisez une jambe sur votre genou pour rapprocher votre pied.

Gérer les Priorités

- Essayez le shampoing sec.
- Pouvez-vous réorganiser votre garde-robe et vos tiroirs de manière à ce que tous vos vêtements soient proches les uns des autres ?
- Un membre de votre foyer peut-il sortir vos vêtements et vous aider à vous habiller ?

Faire son lit

Prendre son temps

- Fractionnez : mettez le drap, arrêtez-vous pour vous reposer, puis les taies d'oreiller, puis reposez-vous à nouveau.
- Asseyez-vous pour une partie de la tâche, comme pour vous occuper des oreillers.
- Demandez de l'aide pour la housse de couette.

Planifier

- Placez votre lit de manière à pouvoir en faire le tour.
- Commencez et finissez d'un côté, puis passez de l'autre de manière à ne faire le tour du lit qu'une seule fois.

Gérer les Priorités

- Pouvez-vous vous relayer avec une personne de votre entourage, ou peut-elle faire le lit à votre place ?

Cuisiner

Prendre son temps

- Répartissez la préparation tout au long de la journée. Épluchez les légumes le matin, cuisinez l'après-midi et réchauffez-les le soir.
- Asseyez-vous pour préparer la nourriture (laver, éplucher, surveiller, remuer...)
- Reposez-vous pendant et après la cuisson.

Planifier

- Cuisinez de grandes quantités et réfrigérez ou congelez les portions supplémentaires.
- Préparez tout ce dont vous avez besoin avant de commencer.
- Trouvez des recettes avec un temps de préparation court.
- Utilisez un chariot pour déplacer le matériel de cuisson ou les couverts de table.

Gérer les Priorités

- Achetez des plats cuisinés surgelés pour les jours où vous êtes très fatigué.
- Un membre de votre ménage peut-il cuisiner pour vous ?

Faire les courses

Prendre son temps

- Faites une pause quand vous arrivez dans le magasin.
- Prenez votre temps pour rassembler vos articles.
- Mettez les objets lourds dans des sacs différents.
- Utilisez un chariot plutôt que des sacs pour amener vos courses à la maison.

Planifier

- Faites une liste qui suit les rayons, pour ne faire qu'un passage par allée ou magasin.
- Faites vos courses aux heures les plus calmes.
- Évitez les chariots larges et profonds pour réduire la flexion lors de l'entrée et de la sortie des articles.
- Rangez ensemble les articles qui vont dans le réfrigérateur/congélateur ou dans le même placard, afin qu'il soit plus facile de les déballer.

Gérer les Priorités

- Un membre de votre famille peut-il vous aider ?
- Pouvez-vous faire des achats en ligne ?

Le ménage

Prendre son temps

- Répartissez les activités exigeantes tout au long de la semaine. Par exemple, passez l'aspirateur dans une pièce différente chaque jour.
- Faites un mélange d'activités exigeantes et légères dans une journée.
- Reposez-vous pendant et entre les activités.
- Asseyez-vous pour des tâches comme le nettoyage ou la vaisselle.

Planifier

- Rassemblez tous les articles dont vous avez besoin avant de commencer.
- Utilisez si possible du matériel à long manche qui évite de vous pencher (balai à franges, balayette à long manche...)
- Laissez la vaisselle sécher à l'air libre.
- Utilisez de petits sacs à ordures pour ne pas avoir à soulever un sac lourd.

Gérer les Priorités

- Quelqu'un d'autre peut-il faire les activités demandant de l'énergie à votre place ?

Le linge

Prendre son temps

- Répartissez les tâches dans la journée. Charger la machine le matin, la vider l'après-midi.
- Asseyez-vous pour repasser.
- Utilisez un étendoir à linge bas et asseyez-vous pour étendre le linge.
- Reposez-vous avant, pendant et après.

Planifier

- Portez des vêtements qui se lavent, séchent et se repassent facilement.
- Faites plusieurs machines par semaine, plutôt qu'un grand lavage.
- Rangez tout ce dont vous avez besoin au même endroit (lessive, pinces à linge...)
- Utilisez un panier à linge sur roulettes.
- Si possible, placez votre sèche-linge à hauteur de poitrine.

Gérer les Priorités

- Est-il nécessaire de repasser tous vos vêtements ?
- Quelqu'un peut-il vous aider à plier des objets lourds ou de grande taille, tels que des draps et des serviettes ?
- Quelqu'un d'autre peut-il faire la lessive ?

Questions et réponses

Dans combien de temps pourrai-je exercer des activités normales ?

Comme la COVID-19 est une nouvelle maladie, nous sommes encore en train d'apprendre comment les gens vont s'en remettre. La rapidité avec laquelle vous pourrez reprendre vos activités quotidiennes varie d'une personne à l'autre. Cela va dépendre notamment de votre état de santé, du fait que vous ayez été hospitalisé ou pas, si vous avez été en soins intensifs ou dans un environnement avec une prise en charge importante.

[Note Millions Missing France] La manière dont vous allez reprendre vos activités en économisant votre énergie est fondamentale. Plus vous évitez de tirer sur la corde, plus vous êtes attentif aux signaux d'alerte de fatigue, plus vous vous donnez de chances de récupérer.

Quand puis-je reprendre le travail ?

Cela dépendra de votre convalescence et de la nature de votre travail. Essayez de ne pas vous précipiter. Les personnes qui reprennent le travail trop tôt peuvent se retrouver à nouveau en arrêt maladie, ce qui peut avoir des répercussions sur la confiance et l'estime de soi. Un retour progressif fonctionne mieux, vous devrez le planifier avec votre responsable et, si vous en avez un, avec votre service de santé au travail. Le principe des 3 P continuera à vous aider lors de votre retour au travail.

Quand puis-je reprendre mes activités sexuelles ?

Quand vous vous sentirez prêt. Reprenez doucement et envisagez des positions que vous pourriez trouver plus confortables et moins énergivores. N'oubliez pas que vous devez continuer à suivre les directives du gouvernement en matière de distanciation sociale.

Ces techniques fonctionnent-elles ?

Bien que les effets à long terme de la COVID-19 ne soient pas encore connus, ces techniques aident les personnes atteintes de longue maladie à se rétablir. Des études menées sur des personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques, comme l'emphysème, ont montré que l'utilisation de ces techniques permettait de réduire l'essoufflement lors de certaines activités. Dans une enquête menée auprès de personnes souffrant de maladies de longue durée, la plupart ont déclaré utiliser ces techniques pour conserver leur énergie et mieux gérer leur fatigue.