

Outils et feuilles de travail

3. La voie de la récupération

Étape 1 : L'outil de suivi des symptômes vous aide à évaluer l'intensité de vos symptômes. L'échelle de 0 (aucun symptôme) à 10 (symptômes graves) indique comment vous vous sentez chaque jour. Notez sur 10 chaque symptôme que vous ressentez et ajoutez des symptômes supplémentaires s'ils ne figurent pas déjà dans l'outil de suivi. Additionnez tous vos chiffres de la journée et attribuez-vous un total de points par symptôme. *(N'oubliez pas que vos symptômes peuvent être retardés de 3 jours. La façon dont vous vous sentez aujourd'hui peut être due à vos activités d'il y a plusieurs jours.)*

Étape 2 : Pensez à votre énergie comme de l'argent à la banque. **L'enveloppe des points d'énergie** indique, sur une échelle de 1 à 10, combien de points d'énergie, ou « pièces », une activité peut vous « coûter ». Toutes nos activités quotidiennes coûtent de l'énergie et nous gagnons des pièces d'énergie chaque nuit lorsque nous dormons ou pendant la journée lorsque nous nous reposons. Voici quelques conseils importants pour utiliser le tableau :

- Il existe différents types d'énergie, notamment l'énergie physique, l'énergie cognitive (pensée) et l'énergie sociale/émotionnelle/spirituelle.
- Une activité peut utiliser plus d'un type d'énergie (par exemple, la conduite utilise à la fois de l'énergie physique et de l'énergie cognitive).
- Les activités « coûteront » à chacun un nombre différent de pièces d'énergie. Ceci est spécifique à chaque personne, mais ce tableau peut vous donner une idée de ce qu'il faut faire pour commencer.
- Les activités peuvent vous « coûter » moins de pièces au fur et à mesure que vous vous rétablissez.
- Utilisez le tableau des points d'énergie comme référence lors de l'utilisation de l'outil de suivi de l'activité (étape 3).

Étape 3 : Chaque jour, enregistrez vos activités à l'aide de **l'outil de suivi de l'activité** et notez le nombre de « pièces » ou de points qu'elles ont utilisés. Vous pouvez utiliser **l'enveloppe des points d'énergie** comme point de départ pour voir combien ils coûtent, mais au fil du temps, vous pouvez décider de modifier les chiffres de certaines activités pour mieux refléter votre expérience. Additionnez le nombre de points que vous avez utilisés ce jour-là pour obtenir votre total quotidien de points. Il s'agit d'un point de départ pour déterminer la quantité d'énergie que vous consommez en une journée. Cela doit être fait en combinaison avec **l'outil de suivi des symptômes**, de sorte que vous remplissiez les deux outils chaque jour.

Outil de suivi des symptômes

Date :											
Échelle des symptômes	0  1  2  3  4  5  6  7  8 9 10 										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatigue											
Douleurs musculaires											
Mal de tête											
Brouillard cérébral											
Essoufflement											
Autre : _____											
Autre : _____											
Autre : _____											
Total des symptômes :											



Tableau des points énergétiques

 Demande d'énergie	Physique	Cognitive (Pensée)	Émotionnelle / sociale / spirituelle
Score le plus élevé d'activité 10	Exercices aérobiques : simulateur d'escaliers, course à pied, vélo d'intérieur haute résistance, vélo de route rapide, vélo elliptique, appareil cross-trainer, patins à roues alignées	Calculs détaillés, remplissage précis de formulaires, prise de décisions importantes	Socialisation, grand groupe, 6 personnes ou plus
9	Tapis roulant d'escalier, transport de meubles à l'étage	Lire un livre ou un rapport qui est compliqué	Anxiété ou inquiétude la plupart de la journée
8	Jogging dans l'eau, natation, vélo à effort modéré Travail : tâches fermières	Réponse à des courriels Paie des factures, finances quotidiennes	Frustration/colère
7	Rameur, marche en côte, jogging, canoë-kayak Soulever et transporter les achats d'épicerie à l'étage supérieur	Être présent à tous les rendez-vous Conduire une voiture sur un itinéraire inconnu	Soin des enfants, jouer à des jeux
6	Vélo lent/léger, haltérophilie à effort modéré Activité sexuelle ou efforts plus élevés	Lire un livre moins complexe Aider les enfants pour le travail scolaire à la maison	Anxiété ou inquiétude pendant une partie de la journée
5	Réparation de la maison : peinture, tonte de la pelouse, jardinage, élagage	Se rendre à un rendez-vous chez le médecin ou le dentiste Temps d'écran avec attention portée aux téléviseurs, ordinateurs, téléphone mobile, travail à l'ordinateur	Médias sociaux Assister à l'intégralité des services religieux/de l'église
4	Aérobic aquatique, danse Tâches ménagères multiples, gros nettoyage, passer l'aspirateur, passer la serpillière	Dactylographie, travail sur clavier d'ordinateur Conduire une voiture sur un itinéraire habituel	Instrument de musique - batterie, fanfare, cuivres lourds
3,5	Lessive (à chargement frontal) Baigner un grand chien	Accorder de l'importance à la musique, la radio Assister à des séances de thérapie : orthophonie ou ergothérapie	Activité sociale avec 3 personnes Conversation au téléphone
3	Marche Lavage de quelques plats Travail : surveillance, nettoyage général	Regarder la télévision Temps d'écran sans y prêter attention	Activité sociale avec 2 personnes Soins de base aux enfants (habillage, bain, toilette, alimentation) Jouer d'un instrument à cordes ou d'un instrument à vent léger Activité religieuse : s'asseoir, se lever, parler, manger
2,5	S'étirer, faire des exercices de yoga Faire l'épicerie, préparation des repas	Lecture pour le plaisir Écoute d'un balado	S'asseoir et jouer avec les enfants, activité sédentaire Yoga
2	Se laver, se doucher, manger, couper des aliments Habillage, préparation du lit Conduire une voiture Lessive (à chargement frontal) Lavage, brossage des dents	Écouter de la musique, sans y apporter beaucoup d'attention	Prières silencieuses/cérémonies religieuses assises
1,5	Activité sexuelle/niveau de relaxation Tricoter, coudre, emballer des cadeaux Toilette	Pleine conscience/méditation	Activités de relaxation
1	Rester assis tranquillement S'asseoir dans une voiture comme passager	Conduire dans une voiture comme passager	Pleine conscience/méditation

Ce tableau a été modifié à partir de BE Ainsworth et col. *Compendium of physical activities : An update of activity codes and MET intensities. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 32, No. 9, Suppl., pp. Développé par Dr J Calder pour le Réseau de soins cliniques interdisciplinaire Post-COVID-19 Juin 2021*



Vérification de l'activité

	Physique		Cognitive (Pensée)		Émotionnelle / sociale / spirituelle		
	Activité	Points	Activité	Points	Activité	Points	
SOMME			+		+		Total des points journaliers : =

