

FICHE ② DU DÉPISTAGE À LA RÉCUPÉRATION

3. RÉCUPÉRATION Objectif : aller mieux !

- 1) Ne plus perdre de poids
- 2) Reprendre du poids
- 3) Retrouver l'appétit, arriver à manger comme avant
- 4) Retrouver le goût des aliments
- 5) Être moins fatigué, moins essoufflé, remarcher plus facilement et refaire les gestes de la vie quotidienne, arriver à monter un escalier, récupérer de l'énergie



Pour aller mieux, je fais appel à mon médecin, mon kiné, mon diététicien, mon psychologue. Des réseaux de santé peuvent m'aider !

Je suis soignant, j'alerte mon patient sur ses besoins de prise en charge sur d'autres disciplines et j'en réfère, avec son accord, à son médecin traitant

2. SUIVI DÉNUTRITION POST COVID Ville / Hôpital

Prise en charge pluridisciplinaire courte, sur 1 mois minimum : médecin, diététicien, kiné/ Activité Physique Adaptée (APA), +/- psychologue, pharmacien, +/- infirmier, +/- orthophoniste, +/- dentiste

- ✓ Surveillance du poids 1 fois par semaine
- ✓ Surveillance de l'appétit
- ✓ Évaluation fonctions respiratoires et musculaires
- ✓ Évaluation psychologique (dépression, stress post traumatique)
- ✓ Évaluations troubles de la déglutition et état bucco-dentaire

Pour toutes questions, appui à l'orientation et prise en charge pluridisciplinaire, y compris situations complexes / précarité, contactez **les réseaux de santé régionaux Récup'Air** (insuffisances respiratoires chroniques) **et ROMDES** (obésité). Ils peuvent vous aider à trouver les professionnels qui vous accompagneront : diététicien, kiné, enseignant en Activité Physique Adaptée (APA), psychologue, orthophoniste, dentiste, assistante sociale



- Récup'air : 07 49 12 06 66 / coordination@recupair.org
- ROMDES : 07 61 98 18 87 / coordination@romdes.net



Difficultés d'accès à l'alimentation :

Contact auprès de la Mairie ou du CCAS de votre commune : aide alimentaire, portage de repas.

Si sans couverture sociale : [Consultation PASS](#) - Bon PASS pour retrait des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

1. DÉPISTAGE

Pesez-vous une fois par semaine et notez votre poids :

- 1) Avez-vous perdu du poids ? Êtes-vous moins serré dans vos vêtements ?
- 2) Avez-vous moins d'appétit ?
- 3) Avez-vous du mal à marcher, à vous relever ?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous avez peut-être une fonte musculaire, vous êtes probablement dénutri → **Alertez votre médecin**