

Patients : retrouvez la forme après le COVID-19 !

Etes-vous dans l'une des situations suivantes ?

- Vous avez perdu du poids et vous vous sentez très fatigué, essoufflé, vous avez du mal à bouger (vous relever, marcher, faire de l'activité physique), vous n'avez pas d'appétit...
- Vous êtes déprimé : vous n'avez plus envie de rien, vous vous sentez inutile, triste, vous avez peur de mourir, de vous retrouver seul, vous dormez mal...
- Vous avez du mal à avaler, vous avez perdu le goût et l'odorat...

Si oui, vous souffrez peut-être de :

- Dénutrition avec fonte musculaire, carences en vitamines/minéraux et/ou désadaptation physique. Attention : même en cas d'obésité, une dénutrition peut avoir de graves conséquences sur votre santé.
- Dépression ou état post-traumatique.
- Troubles de la déglutition...

→ Consultez votre médecin !

Il pourra vous proposer une prise en charge complète et vous dirigera selon vos besoins vers d'autres professionnels de santé du réseau ROMDES ou RECUP'AIR : diététicien, kinésithérapeute/enseignant en activité physique adaptée, orthophoniste, psychologue...

Pourquoi un diététicien ?

- Pour vous apprendre à enrichir votre alimentation en énergie et en protéines selon vos préférences, vos habitudes et vos moyens.
- Pour ne plus perdre de muscle.
- Pour retrouver l'appétit et le goût des aliments.
- Pour vous guider dans l'adaptation de la texture des aliments en cas de troubles de déglutition et faire le lien avec l'orthophoniste.
- Pour guider le médecin dans la prescription de Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) adaptés et remboursables (sur ordonnance) : texture, volume, goût.

Pourquoi un kinésithérapeute/ enseignant en Activités Physiques Adaptées ?

- Pour vous redonner de l'énergie et de l'autonomie dans la vie quotidienne.
- Pour vous aider à maintenir une Activité Physique Adaptée et lutter contre la fonte musculaire et la fatigue.

Pourquoi un orthophoniste ?

- Pour retrouver une voix normale.
- Pour ne plus avaler de travers et pour déglutir naturellement.
- Pour retrouver le goût et l'odeur des aliments.

En savoir plus :

Romdes-et-vous.fr



Liguecontrelobesite.org



Recupair.org



Apadegeant.fr

