WEBVTT

00:00:00.710 --> 00:00:04.250
Welcome to today's Post COVID-19 Condition webinar.
Bienvenue au webinaire d'aujourd'hui sur les Affections Post-COVID-19.

00:00:04.820 --> 00:00:09.890
The presentations will be delivered in English, but French captions will be posted with the recording afterwards.
Les présentations seront données en anglais, mais des sous-titres en français seront ajoutés à l'enregistrement par la suite.

00:00:10.070 --> 00:00:17.270
As we gather today, we acknowledge that we are on treaty two, four, five, six, eight and ten territories and the Homeland of the Metis.
Alors que nous sommes réunis aujourd'hui, nous reconnaissons que nous sommes sur les territoires des traités deux, quatre, cinq, six, huit et dix et sur la patrie des Métis.

00:00:17.750 --> 00:00:23.660
We respect that Indigenous people have rich cultural and traditional practices that are known to improve health outcomes.
Nous respectons le fait que les personnes indigènes ont des pratiques culturelles et traditionnelles riches qui sont connues pour améliorer les résultats en matière de santé.

00:00:23.990 --> 00:00:30.590
We pay our respect to the First Nations and Metis ancestors of this place and reaffirm our relationship with one another.
Nous rendons hommage aux ancêtres des Premières Nations et des Métis de ce lieu et réaffirmons notre relation les uns avec les autres.

00:00:30.740 --> 00:00:37.940
To start, we have two quick polls to learn more about who is in the audience and what your familiarity is with today's topic.
Pour commencer, nous avons deux petits sondages pour en savoir plus sur le public et sur votre connaissance du sujet d'aujourd'hui.

00:00:38.360 --> 00:00:41.630
The first poll should be appearing on your screen now.
Le premier sondage devrait apparaître sur votre écran maintenant.

00:00:41.930 --> 00:00:49.880
Please select your role from the list. We're excited to have two, wonderful occupational therapists as our speakers today.
Veuillez sélectionner votre rôle dans la liste. Nous sommes ravis d'avoir deux merveilleux ergothérapeutes comme conférenciers aujourd'hui.

00:00:50.210 --> 00:00:56.900

And our allied health are about a quarter of our individuals here today, patients with Post COVID-19 Condition are another quarter.
Et nos professions paramédicales représentent environ un quart des personnes présentent aujourd'hui, les patients atteints d'une Affection Post-COVID-19 en représentent un autre quart.

00:00:57.110 --> 00:01:03.200
And we also have physicians, pharmacists, policymakers, researchers, and public and family members as well.
Et nous avons également des médecins, des pharmaciens, des décideurs politiques, des chercheurs, ainsi que des membres du public et des familles.

00:01:03.200 --> 00:01:09.109
So everyone is welcome. I'll move to the second poll now, and the second poll should appear on your screen.
Donc tout le monde est le bienvenu. Je vais maintenant passer au deuxième sondage, et le deuxième sondage devrait apparaître sur votre écran.

00:01:09.110 --> 00:01:17.310
And we're looking for your current knowledge levels. So far across the topics, the knowledge level is predominantly low.
Et nous cherchons à connaître votre niveau de connaissances actuel. Jusqu'à présent, le niveau de connaissances est majoritairement faible sur l'ensemble des sujets.

00:01:17.700 --> 00:01:21.630
We have a range of knowledge level as well, but it's predominantly low.
Nous avons également une gamme de niveaux de connaissances, mais elle est majoritairement faible.

00:01:22.410 --> 00:01:29.690
This session is accredited, and you will receive a certificate after the session, and you will also receive an evaluation form.
Cette session est accréditée et vous recevrez un certificat après la session, ainsi qu'un formulaire d'évaluation.

00:01:29.700 --> 00:01:35.100
The link will be in the chat at the end of today's session, and the recordings will be available after the series.
Le lien sera dans le chat à la fin de la session d'aujourd'hui, et les enregistrements seront disponibles après la série.

00:01:36.750 --> 00:01:44.280
Please post questions in anonymous Q&A function or with your name visible in the chat. During the Q&A section,
Veuillez poster vos questions dans la fonction anonyme de questions-réponses ou avec votre nom visible dans le chat. Pendant la section de

questions-réponses,

00:01:44.280 --> 00:01:47.490
at the end, you'll be able to raise your hand and also unmute.
À la fin, vous pourrez lever la main et réactiver le son.

00:01:48.330 --> 00:01:51.690
These are the steps we have taken to mitigate potential sources of bias.
Voici les mesures que nous avons prises pour atténuer les sources potentielles de biais.

00:01:54.090 --> 00:01:56.640
And we're excited to have today two speakers.
Et nous sommes ravis d'avoir aujourd'hui deux intervenants.

00:01:57.270 --> 00:02:04.200
Lindsay Roysum is an occupational therapist at Stapleford Health and Rehab Centre in Regina and a concussion rehab specialist.
Lindsay Roysum est ergothérapeute au Stapleford Health and Rehab Centre de Regina et spécialiste de la rééducation post-commotion cérébrale

00:02:04.680 --> 00:02:10.169
Lindsay has been practicing O.T. for 18 years and certified in cognitive behavioral therapy for
Lindsay pratique l'ergothérapie depuis 18 ans et est certifiée en thérapie cognitivo-comportementale pour

00:02:10.170 --> 00:02:18.420
insomnia, has a special interest in autonomic nervous system regulation and a focus on creating healthy habits and routines that support people's goals.
insomnie, s'intéresse particulièrement à la régulation du système nerveux autonome et s'attache à créer des habitudes et des routines saines qui soutiennent les objectifs des personnes.

00:02:18.990 --> 00:02:24.360
Melissa Croskery is an occupational therapist at Continuum North, working throughout the Northern Territories,
Melissa Croskery est ergothérapeute à Continuum North, et travaille dans les Territoires du Nord-Ouest,

00:02:24.360 --> 00:02:29.459
and has been a practicing O.T. for 14 years with expertise in general pediatrics,
et exerce en tant qu'ergothérapeute depuis 14 ans, avec une expertise en pédiatrie générale,

00:02:29.460 --> 00:02:33.840

child and youth mental health, trauma informed practice and self-regulation.
en santé mentale des enfants et des adolescents, en pratique tenant compte des traumatismes et en autorégulation.

00:02:34.410 --> 00:02:38.250
Melissa has lived experience with long COVID, including brain fog,
Melissa a une expérience vécue de la COVID longue, notamment du brouillard cérébral,

00:02:38.250 --> 00:02:46.290
and is a member of the CAN-PCC National Collaborative and co-chair of the neurological and psychiatric topic. On to you Lindsay.
et est membre de la Collaboration nationale CAN-PCC et coprésidente du sujet neurologique et psychiatrique. À toi Lindsay.

00:02:46.530 --> 00:02:50.700
Thank you. Thank you for the introduction, Carolyn.
Merci. Merci pour cette présentation, Carolyn.

00:02:51.270 --> 00:02:56.160
So today,
Donc aujourd'hui,

00:02:57.150 --> 00:03:05.280
our goal is that the people attending here will be able to describe brain fog,
Notre objectif est que les personnes présentes ici soient en mesure de décrire le brouillard cérébral,

00:03:05.280 --> 00:03:12.300
its relation to the Post COVID-19 Condition, understand the lived experiences of those suffering from brain fog.
sa relation avec l'Affection Post-COVID-19, de comprendre les expériences vécues par les personnes souffrant de brouillard cérébral.

00:03:12.600 --> 00:03:14.640
Describe management of brain fog.
Décrire la gestion du brouillard cérébral.

00:03:14.910 --> 00:03:23.650
Understand some treatment options for people who have PCC and brain fog and understand the CAN-PCC recommendations
Comprendre certaines options de traitement pour les personnes atteintes d'APC et de brouillard cérébral et comprendre les recommandations du CAN-PCC

00:03:23.730 --> 00:03:27.450
for PCC and how it relates to brain fog.
pour l'APC et son lien avec le brouillard cérébral.

00:03:28.630 --> 00:03:34.420
So what is brain fog?
Alors, qu'est-ce que le brouillard cérébral ?

00:03:34.810 --> 00:03:41.260
Brain fog is not a medical term, but rather a common term used to describe a number of cognitive symptoms,
Le brouillard cérébral n'est pas un terme médical, mais plutôt un terme commun utilisé pour décrire un certain nombre de symptômes cognitifs,

00:03:41.260 --> 00:03:48.700
including difficulties with memory, word finding, feeling sluggish mentally, poor attention, and concentration.
y compris des difficultés de mémoire, de recherche de mots, une sensation de lenteur mentale, un manque d'attention et de concentration.

00:03:49.480 --> 00:03:52.620
This term has been around for a while,
Ce terme existe depuis un certain temps,

00:03:52.630 --> 00:04:01.780
the term brain fog, and prior to the COVID-19 pandemic, but after the pandemic, it became a very popular term.
le terme « brouillard cérébral», et avant la pandémie de COVID-19, mais après la pandémie, il est devenu un terme très populaire.

00:04:02.530 --> 00:04:08.350
Brain fog has been known to follow viruses, concussions and surgeries.
On sait que le brouillard cérébral peut être causé par des virus, des commotions cérébrales et des chirurgies.

00:04:08.590 --> 00:04:14.410
It also can be associated with anxiety, depression, insomnia, and high levels of stress.
Il peut également être associée à l'anxiété, la dépression, l'insomnie et des niveaux de stress élevés.

00:04:14.860 --> 00:04:22.570
It is also present in other chronic conditions, including myalgic encephalomyelitis and chronic fatigue syndrome.
Il est également présent dans d'autres maladies chroniques, notamment l'encéphalomyélite myalgique et le syndrome de fatigue chronique.

00:04:23.440 --> 00:04:32.770
So it is a symptom of Post COVID-19 Condition, but it's not required to have that symptom for a diagnosis.
Il s'agit donc d'un symptôme de l'Affection Post-COVID-19, mais il

n'est pas nécessaire de présenter ce symptôme pour obtenir un diagnostic.

00:04:33.750 --> 00:04:42.719
So in terms of the prevalence of brain fog and PCC, as of June 2023,
Donc, en ce qui concerne la prévalence du brouillard cérébral et de l'APC, en juin 2023,

00:04:42.720 --> 00:04:50.610
the Government of Canada released a report indicating that 3.5 million Canadians have experienced longer term symptoms following a COVID-19 infection,
le gouvernement du Canada a publié un rapport indiquant que 3,5 millions de Canadiens ont présenté des symptômes à long terme à la suite d'une infection par la COVID-19,

00:04:50.910 --> 00:04:54.570
and almost half of those have experienced symptoms for a year or longer.
et près de la moitié d'entre eux ont présenté des symptômes pendant un an ou plus.

00:04:55.170 --> 00:05:01.860
I did actually find one prevalence statistic about brain fog, and I apologize,
J'ai en fait trouvé une statistique de prévalence sur le brouillard cérébral, et je m'en excuse,

00:05:01.860 --> 00:05:12.480
I didn't update the slide, that indicated that about 13% of people with Post COVID-19 Condition also experienced brain fog.
Je n'ai pas mis à jour la diapositive, qui indiquait qu'environ 13 % des personnes atteintes d'une Affection Post-COVID-19 souffraient également de brouillard cérébral.

00:05:12.780 --> 00:05:17.520
My own feeling about it is that it's likely higher than that,
Mon sentiment personnel est que ce chiffre est probablement plus élevé,

00:05:17.850 --> 00:05:22.350
but it is definitely one of the common symptoms of long COVID.
mais c'est certainement l'un des symptômes courants du COVID long.

00:05:23.190 --> 00:05:29.940
Considering also that the majority of people experiencing Post COVID-19 Condition are in their 30s, 40s, 50s.
Considérant également que la majorité des personnes souffrant d'une Affection Post-COVID-19 sont dans la trentaine, la quarantaine ou la cinquantaine.

00:05:30.240 --> 00:05:37.140
This can obviously have a really significant impact on their daily functioning, particularly when it comes to their ability to work.
Cela peut évidemment avoir un impact très important sur leur fonctionnement quotidien, en particulier en ce qui concerne leur capacité à travailler.

00:05:40.670 --> 00:05:47.149
So executive dysfunction, I'm just going to talk a little bit about because
Je vais donc parler un peu du dysfonctionnement exécutif, car

00:05:47.150 --> 00:05:55.980
executive functioning skills are complex higher level cognitive processes that help us execute tasks.
les compétences de fonctionnement exécutif sont des processus cognitifs complexes de niveau élevé qui nous aident à exécuter des tâches.

00:05:56.000 --> 00:05:59.750
These are our brain skills that actually help us do things.
Ce sont nos capacités cérébrales qui nous aident réellement à faire les choses.

00:06:00.020 --> 00:06:07.940
They include things like sustained attention, planning, organization, time management, working memory, prioritization.
Elles comprennent des éléments tels que l'attention soutenue, la planification, l'organisation, la gestion du temps, la mémoire de travail, la hiérarchisation des priorités.

00:06:08.240 --> 00:06:14.780
That higher level organization. There's not one area in our brain that controls these skills,
Cette organisation de niveau supérieur. Il n'y a pas une seule zone dans notre cerveau qui contrôle ces compétences,

00:06:14.780 --> 00:06:21.590
but rather a number of different areas in your brain work together just to help us execute daily tasks.
mais plutôt un certain nombre de zones différentes dans votre cerveau qui travaillent ensemble juste pour nous aider à exécuter les tâches quotidiennes.

00:06:22.340 --> 00:06:28.310
So executive dysfunction would be more the technical terminology for brain fog.
Ainsi, le terme technique pour désigner le brouillard cérébral serait plutôt « dysfonctionnement exécutif ».

00:06:28.670 --> 00:06:35.930
We find that as people describe a cloudiness in their thinking, it really impairs these executive functioning skills.
Nous constatons que lorsque les personnes décrivent un manque de clarté dans leur pensée, cela nuit réellement à ces capacités de fonctionnement exécutif.

00:06:35.960 --> 00:06:41.630
People describe this difficulty with concentration, remembering what they're doing even while they're doing a task.
Les personnes décrivent cette difficulté à se concentrer, à se souvenir de ce qu'elles font même lorsqu'elles sont en train d'accomplir une tâche.

00:06:41.990 --> 00:06:50.870
Difficulty multitasking or breaking an activity down into the steps required, often feeling like they don't even know where to start.
Difficulté à effectuer plusieurs tâches à la fois ou à décomposer une activité en étapes, avec souvent l'impression de ne pas savoir par où commencer.

00:06:51.230 --> 00:06:58.100
So that's kind of the picture of brain fog, which also could be called executive dysfunction.
Voilà donc en quelque sorte le tableau du brouillard cérébral, que l'on pourrait également appeler dysfonctionnement exécutif.

00:06:59.320 --> 00:07:07.719
So I thought I'd just take a few minutes to explain my own lived experience with Post COVID-19 Condition.
J'ai donc pensé prendre quelques minutes pour expliquer ma propre expérience vécue avec l'Affection Post-COVID-19.

00:07:07.720 --> 00:07:14.290
So I've had, unfortunately, multiple infections and the first infection at the time, I didn't realize it was COVID.
J'ai donc malheureusement eu plusieurs infections et la première infection à l'époque, je ne savais pas que c'était la COVID.

00:07:14.320 --> 00:07:17.410
We sort of figured it out later, but it was very early on in the pandemic.
Nous l'avons en quelque sorte découvert plus tard, mais c'était au tout début de la pandémie.

00:07:17.410 --> 00:07:24.399
In February of 2020, I'd done some travel for my son who had some medical issues,
En février 2020, j'avais fait quelques voyages pour mon fils qui avait

des problèmes médicaux,

00:07:24.400 --> 00:07:28.630
and we got really sick and than I just wasn't getting better.
et nous sommes tombés très malades et je ne me sentais pas mieux.

00:07:28.990 --> 00:07:33.459
I started having what just felt like something systemic happening,
J'ai commencé à ressentir ce qui ressemblait à un problème systémique,

00:07:33.460 --> 00:07:39.820
and I was going to doctors and specialists and getting all the tests
and my symptoms continued to get worse.
et je consultais des médecins et des spécialistes et je passais tous
les tests, mais mes symptômes continuaient de s'aggraver.

00:07:39.820 --> 00:07:46.570
So I had to go on puffers because I had breathlessness all the time
for no apparent reason.
J'ai donc dû prendre des bronchodilatateurs parce que j'avais tout le
temps le souffle court sans raison apparente.

00:07:46.960 --> 00:07:50.440
The fatigue was really intense.
La fatigue était vraiment intense.

00:07:50.830 --> 00:07:55.180
Probably the worst symptom for me, honestly, was the brain fog.
Honnêtement, le pire symptôme pour moi était probablement le
brouillard cérébral.

00:07:55.540 --> 00:07:59.919
It got to a point where I really couldn't work. I had no memory,
J'en suis arrivé à un point où je ne pouvais vraiment plus travailler.
Je n'avais plus de mémoire,

00:07:59.920 --> 00:08:04.000
I couldn't find my words. I couldn't focus on anything.
Je ne trouvais plus mes mots. Je ne pouvais me concentrer sur rien.

00:08:04.390 --> 00:08:08.020
So that lasted about two years.
Ça a duré environ deux ans.

00:08:08.410 --> 00:08:15.940
In April of 2022, again on travel, I got COVID again.
En avril 2022, alors que j'étais à nouveau en voyage, j'ai attrapé de
nouveau la COVID.

00:08:15.940 --> 00:08:21.040

And an interesting thing that happened for me was when I recovered from that second infection,
Et ce qui m'est arrivé d'intéressant, c'est que lorsque je me suis remis de cette deuxième infection,

00:08:21.400 --> 00:08:26.950
a lot of my symptoms improved which was very welcome, obviously.
Beaucoup de mes symptômes se sont améliorés, ce qui était évidemment très bienvenu.

00:08:26.950 --> 00:08:30.610
So the fatigue and the brain fog symptoms definitely improved quite a bit.
Donc, la fatigue et les symptômes de brouillard cérébral se sont nettement améliorés.

00:08:31.120 --> 00:08:35.980
Unfortunately, I got COVID again in December of 2022.
Malheureusement, j'ai de nouveau attrapé la COVID en décembre 2022.

00:08:36.430 --> 00:08:45.009
That episode led to me having what I would say are now consistent, more like sinus issues.
Cet épisode m'a conduit à ce que je qualifierais maintenant de problèmes de sinus persistants.

00:08:45.010 --> 00:08:51.400
I've had chronic sinus infections, also rashes and like allergic symptoms to things.
J'ai eu des infections chroniques des sinus, ainsi que des éruptions cutanées et des symptômes allergiques.

00:08:51.880 --> 00:08:56.550
In December of 2023, I got a booster.
En décembre 2023, j'ai reçu un rappel.

00:08:56.560 --> 00:09:01.480
It was my fourth one, and I'd reacted a little bit to all of the vaccines.
C'était mon quatrième, et j'avais un peu réagi à tous les vaccins.

00:09:01.870 --> 00:09:05.800
But this one caused a really big crash for me.
Mais celui-ci m'a vraiment fait chuter.

00:09:06.010 --> 00:09:12.190
And so I had about six weeks of really intense fatigue and brain fog after that and then slowly improved from there.
J'ai donc eu environ six semaines de fatigue intense et de brouillard cérébral après cela, puis je me suis lentement améliorée à partir de

là.

00:09:12.550 --> 00:09:16.210
And then unfortunately, I got COVID again in June of 2024.
Et puis malheureusement, j'ai de nouveau attrapé la COVID en juin 2024.

00:09:16.570 --> 00:09:21.520
Since that one, I've now developed POTS.
Depuis, j'ai développé le syndrome d'apnée obstructive du sommeil.

00:09:21.880 --> 00:09:27.010
So issues with blood pressure and dizziness and all kinds of other things.
J'ai donc des problèmes de tension artérielle, des vertiges et toutes sortes d'autres choses.

00:09:27.850 --> 00:09:32.799
I promise I do all that I can to try and avoid COVID.
Je promets de faire tout ce que je peux pour essayer d'éviter la COVID.

00:09:32.800 --> 00:09:38.650
I know there's been some recent, I think, evidence that potentially people who have long COVID,
Je sais qu'il y a eu récemment, je pense, des données probantes selon lesquelles les personnes qui ont une COVID de longue durée

00:09:38.950 --> 00:09:42.700
seem to be more susceptible to catching COVID.
semblent être plus susceptibles d'attraper la COVID.

00:09:42.700 --> 00:09:45.730
So I assume that's maybe what's happening with me.
Je suppose donc que c'est peut-être ce qui m'arrive.

00:09:46.300 --> 00:09:57.510
If you go to the next slide. In terms of my brain fog, I did mention like when it was really bad, I had really poor memory.
Si vous passez à la diapositive suivante. En ce qui concerne mon brouillard cérébral, j'ai mentionné que lorsque c'était vraiment mauvais, j'avais une très mauvaise mémoire.

00:09:57.510 --> 00:10:02.370
I really couldn't concentrate on anything, my word finding was horrible.
Je ne pouvais vraiment me concentrer sur rien, j'avais un horrible trou de mémoire.

00:10:02.370 --> 00:10:04.770

Sometimes I just couldn't even put a sentence together.
Parfois, je n'arrivais même pas à construire une phrase.

00:10:05.160 --> 00:10:12.030
Really poor problem solving and reading and writing became nearly impossible. When it's at its best,
Je n'arrivais vraiment pas à résoudre les problèmes et lire et écrire devenait presque impossible. Quand ça va le mieux,

00:10:12.030 --> 00:10:17.700
and my symptoms sort of come and go. Obviously, if I'm sick or really stressed, they get worse.
et mes symptômes vont et viennent. Évidemment, si je suis malade ou vraiment stressé, ils s'aggravent.

00:10:18.120 --> 00:10:21.780
I still have mild word finding difficulties.
J'ai encore de légères difficultés à trouver mes mots.

00:10:21.800 --> 00:10:24.959
You might hear it during this presentation, especially when I'm tired.
Vous pourriez l'entendre pendant cette présentation, surtout quand je suis fatigué.

00:10:24.960 --> 00:10:29.580
So usually in the evenings it's worse. Sustained attention can be really difficult.
Donc, généralement, le soir, c'est pire. Il peut être vraiment difficile de maintenir son attention.

00:10:30.030 --> 00:10:32.519
For me, it's really when I'm reading or writing.
Pour moi, c'est vraiment quand je lis ou j'écris.

00:10:32.520 --> 00:10:38.910
So I'm almost at a point where I listen to audiobooks exclusively because reading has become really challenging.
Je suis donc presque arrivé au point où j'écoute exclusivement des livres audio, car la lecture est devenue vraiment difficile.

00:10:39.240 --> 00:10:42.840
And writing for me, a lot of it is the initiation.
Et pour moi, l'écriture, c'est surtout le début.

00:10:42.840 --> 00:10:46.590
And then being able to stay focused on the task is also really difficult.
Et puis, il est aussi très difficile de rester concentré sur la tâche.

00:10:47.280 --> 00:10:52.760

Sometimes, I still have some issues with memory and some planning issues.
Parfois, j'ai encore des problèmes de mémoire et de planification.

00:10:52.770 --> 00:11:00.120
One thing that I notice is that I used to remember both faces and names of anyone I met. I never had issues with that.
Une chose que j'ai remarquée, c'est que j'avais l'habitude la capacité de me souvenir à la fois des visages et des noms de toutes les personnes que je rencontrais. Je n'ai jamais eu de problème avec ça.

00:11:00.540 --> 00:11:07.540
Now that's become really difficult for me. I need to write it down or have some kind of visual to remind myself of that for work.
Maintenant, c'est devenu vraiment difficile pour moi. J'ai besoin de l'écrire ou d'avoir une sorte de visuel pour me le rappeler au travail.

00:11:07.560 --> 00:11:10.590
That's just a bit of my own experience.
C'est juste un peu de ma propre expérience.

00:11:12.460 --> 00:11:16.360
We're going to come back to me now. So assessing brain fog.
Nous allons maintenant revenir à moi. Donc, évaluer le brouillard cérébral.

00:11:16.690 --> 00:11:26.920
Our general neurocognitive exams that screen for mild cognitive impairment, is a mini mental exam, the Montreal Cognitive Assessment or the MoCA.
Nos examens neurocognitifs généraux qui dépistent les troubles cognitifs légers, sont un mini-examen mental, le Montreal Cognitive Assessment ou le MoCA.

00:11:27.130 --> 00:11:31.270
They're not generally going to pick up the symptoms associated with brain fog.
Ils ne détecteront généralement pas les symptômes associés au brouillard cérébral.

00:11:31.510 --> 00:11:36.040
These might be the typical tests that, they're quick,
Il s'agit peut-être des tests typiques qui, ils sont rapides,

00:11:36.040 --> 00:11:40.599
they're this quick screen. Every med student gets taught how to do them.
Ils sont rapides comme cet écran. Tous les étudiants en médecine apprennent à les faire.

00:11:40.600 --> 00:11:49.630
A lot of professions do them. So they might use those if people are explaining that my brain doesn't feel right.
Beaucoup de professions les utilisent. Ils pourraient donc les utiliser si des personnes expliquent que mon cerveau ne fonctionne pas correctement.

00:11:49.960 --> 00:11:53.680
These aren't going to be sensitive to this type of impairment.
Ils ne seront pas sensibles à ce type de déficience.

00:11:54.130 --> 00:11:59.530
That was one of the reasons that I mentioned executive dysfunction,
C'est l'une des raisons pour lesquelles j'ai mentionné le dysfonctionnement exécutif,

00:11:59.860 --> 00:12:08.920
because if we look more into executive functioning assessments, that's where we're going to actually pick up on these deficits.
car si nous examinons de plus près les évaluations du fonctionnement exécutif, c'est là que nous allons réellement détecter ces déficits.

00:12:09.340 --> 00:12:16.360
We can actually help tease out the symptoms, but also, more importantly,
Nous pouvons en fait aider à faire ressortir les symptômes, mais aussi, plus important encore,

00:12:16.360 --> 00:12:22.660
come out with what's impaired so that we can make a treatment plan and strategies.
à déterminer ce qui est altéré afin que nous puissions élaborer un plan de traitement et des stratégies.

00:12:23.470 --> 00:12:30.430
In my practice, I use the test of everyday attention and the weekly calendar planning activity to help
Dans ma pratique, j'utilise le test de l'attention quotidienne et l'activité de planification du calendrier hebdomadaire pour aider à

00:12:30.430 --> 00:12:34.780
determine specific areas of deficit so I can help formulate those treatment plans.
déterminer les domaines spécifiques de déficit afin de pouvoir aider à formuler ces plans de traitement.

00:12:35.260 --> 00:12:40.570
These are both activity based assessments. They have normative data and they have high ceiling effects.

Il s'agit dans les deux cas d'évaluations basées sur l'activité. Elles disposent de données normatives et présentent des effets de plafond élevés.

00:12:40.870 --> 00:12:44.590
So it makes it easier to pick up the deficits people are reporting.
Il est donc plus facile de repérer les déficits signalés par les personnes.

00:12:44.890 --> 00:12:52.630
So, whereas, like the MoCA and the mini mental really are looking to pick up those early signs of dementia, right?
Donc, alors que le MoCA et le mini mental cherchent vraiment à détecter les premiers signes de démence, n'est-ce pas ?

00:12:52.780 --> 00:12:54.819
So these are really function based.
Donc, ceux-ci sont vraiment basés sur les fonctions.

00:12:54.820 --> 00:13:03.160
They look at the sustained attention, working memory, how you organize, how you plan, how you filter out distractions, all of those things.
Ils examinent l'attention soutenue, la mémoire de travail, la façon dont vous vous organisez, dont vous planifiez, dont vous filtrez les distractions, toutes ces choses.

00:13:03.430 --> 00:13:13.690
So these are longer assessments. But they do pick up on the deficits people are speaking of and actually often just help validate
Il s'agit donc d'évaluations plus longues. Mais elles permettent de mettre en évidence les déficits dont les personnes parlent et, en fait, elles contribuent souvent simplement à valider

00:13:13.780 --> 00:13:18.370
people saying "things don't feel right.
les personnes qui disent « les choses ne semblent pas aller.

00:13:18.380 --> 00:13:25.390
I'm not thinking right." And then we do the assessment and they're like, I'm glad this shows the problem that I've been having.
Je ne réfléchis pas correctement. » Et puis nous faisons l'évaluation et ils se disent : « Je suis content que cela montre le problème que j'ai.

00:13:26.170 --> 00:13:33.610
That's kind of what I do for assessment of brain fog is I look at those function-based ones.
C'est un peu ce que je fais pour évaluer le brouillard cérébral, j'examine ceux qui sont basés sur les fonctions.

00:13:35.290 --> 00:13:39.519
Before we get into some of the CAN-PCC recommendations,
Avant d'aborder certaines des recommandations du CAN-PCC,

00:13:39.520 --> 00:13:45.400
I'll just review what the implications are for strong and conditional recommendations.
je vais simplement passer en revue les implications des recommandations fortes et conditionnelles.

00:13:45.880 --> 00:13:52.600
When we're looking at this, we're looking at patients, health care professionals and for policymakers.
Lorsque nous examinons cela, nous nous intéressons aux patients, aux professionnels de la santé et aux décideurs politiques.

00:13:53.020 --> 00:13:58.700
So a strong recommendation for patients is going to mean that people will want to follow it.
Ainsi, une recommandation forte pour les patients signifiera que les personnes voudront la suivre.

00:13:58.720 --> 00:14:07.280
And there may be a small proportion who would not. A strong recommendation for health care professionals means that they'll want to prescribe it.
Et il se peut qu'une petite proportion ne le fasse pas. Une recommandation forte pour les professionnels de santé signifie qu'ils voudront le prescrire.

00:14:07.300 --> 00:14:14.590
Adherence could also be used as a quality criterion or performance indicator, and decision aids are not likely to be needed.
L'adhésion pourrait également être utilisée comme critère de qualité ou indicateur de performance, et les aides à la décision ne devraient pas être nécessaires.

00:14:14.890 --> 00:14:22.720
And for policymakers, again, a strong recommendation, they'll want to adopt it in most situations as a performance indicator.
Et pour les décideurs politiques, là encore, une recommandation forte, ils voudront l'adopter dans la plupart des situations comme indicateur de performance.

00:14:23.350 --> 00:14:30.550
When we have a conditional recommendation, for patients, most people will want to follow it, but many might not.
Lorsque nous avons une recommandation conditionnelle, pour les patients, la plupart des personnes voudront la suivre, mais beaucoup

pourraient ne pas le faire.

00:14:30.820 --> 00:14:34.270
Most people will want to discuss it with a health professional first.
La plupart des personnes voudront d'abord en discuter avec un professionnel de la santé.

00:14:35.020 --> 00:14:41.290
For health care professionals, a conditional recommendation will mean that they'll want to prescribe it,
Pour les professionnels de santé, une recommandation conditionnelle signifiera qu'ils voudront le prescrire,

00:14:41.290 --> 00:14:44.620
recognizing that different choices will be appropriate for different patients.
en reconnaissant que différents choix seront appropriés pour différents patients.

00:14:44.860 --> 00:14:50.830
Decision aids might actually be useful to help people make a decision that's consistent with their values and preferences.
Les aides à la décision pourraient en fait être utiles pour aider les personnes à prendre une décision conforme à leurs valeurs et préférences.

00:14:51.190 --> 00:14:55.750
And for policymakers, when it comes to conditional recommendation,
Et pour les décideurs politiques, lorsqu'il s'agit de recommandation conditionnelle,

00:14:55.840 --> 00:15:00.370
policymaking will require substantial debate and policies are more likely to vary.
l'élaboration des politiques nécessitera un débat approfondi et les politiques sont plus susceptibles de varier.

00:15:00.610 --> 00:15:04.360
Performance indicators would measure adequate informing and discussion.
Les indicateurs de performance permettraient de mesurer l'adéquation de l'information et de la discussion.

00:15:06.190 --> 00:15:17.560
So for our first CAN-PCC recommendation, we were looking at cognitive screening.
Donc, pour notre première recommandation CAN-PCC, nous nous sommes penchés sur le dépistage cognitif.

00:15:17.920 --> 00:15:24.430

The recommendation that we made is that the CAN-PCC collaborative suggests against cognitive
La recommandation que nous avons faite est que la Collaboration CAN-PCC suggère de ne pas effectuer

00:15:24.430 --> 00:15:29.470
screening tests in adults with suspected or confirmed Post COVID-19 Condition.
des tests de dépistage cognitif chez les adultes présentant une Affection Post-COVID-19 suspectée ou confirmée.

00:15:29.770 --> 00:15:34.420
And so this was a conditional recommendation based on very low certainty in the evidence.
Il s'agissait donc d'une recommandation conditionnelle fondée sur une certitude très faible des données probantes.

00:15:34.780 --> 00:15:40.540
So the reason that we came to this decision, there's multiple reasons really,
Donc, la raison pour laquelle nous sommes arrivés à cette décision, il y a plusieurs raisons en réalité,

00:15:40.780 --> 00:15:47.140
but it's what Lindsay has already mentioned, is that for those presenting with cognitive symptoms with PCC,
mais c'est ce que Lindsay a déjà mentionné, c'est que pour ceux qui présentent des symptômes cognitifs avec l'APC,

00:15:47.590 --> 00:15:51.340
they're going to need a detailed clinical evaluation.
ils auront besoin d'une évaluation clinique détaillée.

00:15:51.340 --> 00:15:57.040
The available screening tests that are most commonly used are just not suitable as a screening
Les tests de dépistage disponibles les plus couramment utilisés ne conviennent tout simplement pas comme outil de dépistage

00:15:57.040 --> 00:16:02.020
tool for this population because of the more subtle cognitive deficits that we often see,
pour cette population en raison des déficits cognitifs plus subtils que nous observons souvent,

00:16:02.320 --> 00:16:06.340
as Lindsay mentioned, that present, like brain fog or executive dysfunction.
comme Lindsay l'a mentionné, qui se présentent, comme un brouillard cérébral ou un dysfonctionnement exécutif.

00:16:07.030 --> 00:16:17.919
If someone comes to my practice and they are telling me that they have brain fog and
Si quelqu'un vient à mon cabinet et me dit qu'il a un brouillard cérébral et

00:16:17.920 --> 00:16:21.610
definitely I will assess that,
je vais certainement l'évaluer,

00:16:21.610 --> 00:16:28.330
that more detailed assessment like we talked about, but then when I'm trying to start shifting into treatment,
cette évaluation plus détaillée dont nous avons parlé, mais ensuite, lorsque j'essaie de commencer à passer au traitement,

00:16:28.690 --> 00:16:34.120
my very first steps are really, are my client's basic needs being met?
mes toutes premières étapes sont en réalité de savoir si les besoins fondamentaux de mon client sont satisfaits.

00:16:34.960 --> 00:16:43.930
So what I consider our basic needs for wellness, what's their nutrition, their water, their exercise, their sleep, their rest.
Donc, ce que je considère comme nos besoins fondamentaux pour le bien-être, c'est leur alimentation, leur eau, leur exercice, leur sommeil, leur repos.

00:16:44.170 --> 00:16:53.770
So a lot of our PCC clients are barely getting by due to fatigue, a feeling of being overwhelmed and stress around their symptoms.
Ainsi, beaucoup de nos clients de l'APC s'en sortent à peine à cause de la fatigue, d'un sentiment d'être dépassé et du stress lié à leurs symptômes.

00:16:54.280 --> 00:17:02.170
As well as just this thought of not being validated, maybe a loss of income, unable to complete their daily activities.
Ainsi que la simple pensée de ne pas être validé, peut-être une perte de revenus, l'incapacité de mener à bien ses activités quotidiennes.

00:17:02.560 --> 00:17:08.200
So we really need to examine these areas first as they're really vital to healing.
Nous devons donc vraiment examiner ces domaines en premier lieu, car ils sont vraiment essentiels à la guérison.

00:17:08.950 --> 00:17:11.590
When we look at all the potential causes of brain fog,

Lorsque nous examinons toutes les causes potentielles du brouillard cérébral,

00:17:11.830 --> 00:17:20.020
we want to ensure that we're not comfounding the impact of Post COVID-19 Condition by not having their basic needs met.
nous voulons nous assurer que nous ne compliquons pas l'impact de l'Affection Post-COVID-19 en ne répondant pas à leurs besoins fondamentaux.

00:17:20.380 --> 00:17:27.490
I will get people to reflect
Je vais amener les personnes à réfléchir

00:17:27.490 --> 00:17:34.550
am I nourishing my brain in my body? So ideally, we want to look at an anti-inflammatory diet.
Est-ce que je nourris mon cerveau dans mon corps ? Donc, idéalement, nous voulons envisager un régime anti-inflammatoire.

00:17:34.630 --> 00:17:43.330
Harvard Health has some nice patient resources that kind of talk about foods that fight inflammation.
Harvard Health propose des ressources intéressantes pour les patients qui parlent des aliments qui combattent l'inflammation.

00:17:43.720 --> 00:17:49.330
But there's research across pain journals, concussion research, ADHD research, chronic disease research,
Mais il existe des recherches dans les revues sur la douleur, les commotions cérébrales, le TDAH, les maladies chroniques,

00:17:49.330 --> 00:17:56.680
and dementia journals on utilising an anti-inflammatory diet to help with our cognitive functioning.
et des revues sur la démence sur l'utilisation d'un régime anti-inflammatoire pour aider à notre fonctionnement cognitif.

00:17:57.940 --> 00:18:02.080
We really need to start small and build success.
Nous devons vraiment commencer petit et construire le succès.

00:18:02.470 --> 00:18:08.380
Help people meal prep and plan. See if they have someone who can help support them in this.
Aidez les personnes à préparer et planifier leurs repas. Voyez si elles ont quelqu'un qui peut les aider à cet égard.

00:18:08.680 --> 00:18:11.740
For example, could someone do a grocery run for them?

Par exemple, quelqu'un pourrait-il faire les courses à leur place ?

00:18:11.920 --> 00:18:19.810
Could they get groceries delivered? Could they pre cook a bunch of chicken breasts in the oven for the week, for example.
Pourraient-ils se faire livrer leurs courses ? Pourraient-ils par exemple précuire un tas de blancs de poulet au four pour la semaine ?

00:18:20.020 --> 00:18:24.640
Things like that. Just to help build that success in.
Des choses comme ça. Juste pour aider à construire ce succès.

00:18:25.090 --> 00:18:28.450
I do say to involve a nutritionist,
Je dis c’est bien de faire appel à un nutritionniste,

00:18:28.450 --> 00:18:33.909
but I want to make sure that we realise that a nutritionist might overwhelm them if they
mais je veux m'assurer que nous réalisons qu'un nutritionniste pourrait les submerger s'ils

00:18:33.910 --> 00:18:40.180
aren't familiar with people who have chronic fatigue and chronic disease management.
ne connaissent pas bien les personnes souffrant de fatigue chronique et de gestion des maladies chroniques.

00:18:40.450 --> 00:18:48.009
So they might need an occupational therapist to work along with the nutritionist to
Ils pourraient donc avoir besoin d'un ergothérapeute pour travailler avec le nutritionniste afin de

00:18:48.010 --> 00:18:55.510
break those tasks down and help make a plan, with the goal of healthy eating, into smaller, manageable steps.
décomposer ces tâches et aider à élaborer un plan, avec pour objectif une alimentation saine, en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

00:18:56.110 --> 00:19:03.429
Also, just note that digestion can be a trigger for post exertional malaise, and some of these foods might be harder to digest.
Notez également que la digestion peut être un déclencheur de malaise post-effort, et que certains de ces aliments peuvent être plus difficiles à digérer.

00:19:03.430 --> 00:19:09.070
So we have to individually tailor these plans just to really...

Nous devons donc adapter individuellement ces plans juste pour vraiment...

00:19:09.460 --> 00:19:16.450
How am I getting my nutrition and not causing myself to then crash because I'm eating all these healthy foods?
Comment puis-je m'alimenter sans me faire mal en mangeant tous ces aliments sains ?

00:19:17.350 --> 00:19:22.650
Am I hydrated? So I just pulled a quick stat.
Suis-je hydratée ? Je viens de faire un rapide calcul.

00:19:22.660 --> 00:19:28.060
Harvard Health suggests women should be drinking around 11.5 cups of water a day.
Harvard Health suggère que les femmes devraient boire environ 11,5 tasses d'eau par jour.

00:19:28.270 --> 00:19:36.500
This is going to vary for activity level in general needs, and I should have put a men's statistic in there as well.
Cela va varier en fonction du niveau d'activité et des besoins généraux, et j'aurais dû y ajouter des statistiques concernant les hommes.

00:19:36.520 --> 00:19:45.040
I apologize that I didn't, most of my clients that I have on my caseload are women,
Je m'excuse de ne pas l'avoir fait, la plupart des clients que j'ai sont des femmes,

00:19:45.040 --> 00:19:50.139
but I know that there's men out there suffering as well, and I did not put a stat for that.
Mais je sais qu'il y a aussi des hommes qui souffrent, et je n'ai pas indiqué de statistique pour cela.

00:19:50.140 --> 00:19:53.350
But we can look that up for sure.
Mais nous pouvons vérifier cela avec certitude.

00:19:53.620 --> 00:19:58.030
Just note that hydration is key for our entire body to function.
Il suffit de noter que l'hydratation est essentielle au fonctionnement de tout notre corps.

00:19:58.510 --> 00:20:04.180
And dehydration, chronic dehydration, can cause brain fog.
Et la déshydratation, la déshydratation chronique, peut provoquer un

brouillard cérébral.

00:20:04.220 --> 00:20:10.250
This is one of the causes of brain fog. So once again, we just don't want to confound all these factors.
C'est l'une des causes du brouillard cérébral. Donc, encore une fois, nous ne voulons pas confondre tous ces facteurs.

00:20:11.550 --> 00:20:17.340
So reminders on watch, trackers, prefilling our water for the day, setting the intention.
Donc, pensez à surveiller, à suivre, à remplir votre bouteille d'eau pour la journée, à définir l'intention.

00:20:17.700 --> 00:20:26.009
Those are all strategies to help get that water intake.
Ce sont toutes des stratégies pour vous aider à boire de l'eau.

00:20:26.010 --> 00:20:31.740
But sometimes it's that question. Am I getting enough water and really paying some attention around it?
Mais parfois, c'est cette question. Est-ce que je bois suffisamment d'eau et est-ce que je fais vraiment attention à cela ?

00:20:32.490 --> 00:20:36.780
So exercise is very important for improving our cognitive functioning.
L'exercice est donc très important pour améliorer notre fonctionnement cognitif.

00:20:37.560 --> 00:20:43.290
The actual amount recommended for cognitive health really varies across studies.
La quantité réelle recommandée pour la santé cognitive varie vraiment d'une étude à l'autre.

00:20:43.680 --> 00:20:51.870
But with the diverse symptoms of PCC, we need to ensure that our clients are exercising enough to get their heart rate elevated.
Mais avec les divers symptômes de l'APC, nous devons nous assurer que nos clients font suffisamment d'exercice pour augmenter leur fréquence cardiaque.

00:20:52.590 --> 00:21:01.890
This may need to be supervised by an exercise therapist at first, and the program will likely have to be tailored to the individual's needs.
Cela peut nécessiter la supervision d'un thérapeute du sport au début, et le programme devra probablement être adapté aux besoins de la personne.

00:21:02.430 --> 00:21:08.670

Even getting outside for a walk can be vital to physical, mental, and cognitive health.
Même sortir se promener peut être vital pour la santé physique, mentale et cognitive.

00:21:09.540 --> 00:21:18.029
It's important to note that some people with PCC also may experience post exertional malaise, causing them to crash after exertion,
Il est important de noter que certaines personnes atteintes d'APC peuvent également ressentir un malaise post-effort, qui les fait s'écrouler après l'effort,

00:21:18.030 --> 00:21:25.290
including physical exercise. So recommendations and treatment plans have to be tailored to the individual client.
y compris l'exercice physique. Les recommandations et les plans de traitement doivent donc être adaptés à chaque client.

00:21:26.070 --> 00:21:31.060
In general though, we need some zone two cardio.
En général, cependant, nous avons besoin d'un peu de cardio de zone deux.

00:21:31.080 --> 00:21:37.590
We can still talk, but we know our heart rate is elevated to get blood flow to our brains,
Nous pouvons encore parler, mais nous savons que notre rythme cardiaque est élevé pour que le sang afflue vers notre cerveau,

00:21:37.590 --> 00:21:46.770
to kind of flush out these toxins and bring in new nutrients to help our cognitive function and respond to cognitive rehab.
pour éliminer ces toxines et apporter de nouveaux nutriments afin d'aider notre fonction cognitive et de répondre à la rééducation cognitive.

00:21:46.950 --> 00:21:54.120
So we know we need to build this in. It's just a matter of tailoring it, making sure it's safe, monitored
Nous savons donc que nous devons intégrer cela. Il s'agit simplement de l'adapter, de s'assurer qu'il est sûr, surveillé

00:21:54.120 --> 00:22:00.330
and building up our endurance to that or our tolerance to exercise.
et développer notre endurance ou notre tolérance à l'exercice.

00:22:01.170 --> 00:22:05.370
Am I getting enough sleep? So sleep is vital for our cognitive functioning.
Est-ce que je dors suffisamment ? Le sommeil est donc vital pour notre

fonctionnement cognitif.

00:22:06.210 --> 00:22:15.480
Some of our clients with PCC aren't getting consolidated sleep due to just this exhaustion and napping in the day,
Certains de nos clients atteints d'APC ne dorment pas suffisamment en raison de cet épuisement et de la sieste dans la journée,

00:22:15.480 --> 00:22:22.770
and then not having enough activity happening that you don't have enough sleep drive built up.
et ensuite ne pas avoir assez d'activité pour accumuler suffisamment de sommeil.

00:22:23.520 --> 00:22:32.070
Also, just difficulty producing melatonin because maybe we're not getting outside in the daylight to produce serotonin.
De plus, il est difficile de produire de la mélatonine parce que nous ne sortons peut-être pas à la lumière du jour pour produire de la sérotonine.

00:22:32.490 --> 00:22:38.910
As well as pain, respiratory symptoms and other symptoms can really impact our sleep.
Outre la douleur, les symptômes respiratoires et autres peuvent vraiment avoir un impact sur notre sommeil.

00:22:40.400 --> 00:22:45.860
Lack of sleep can contribute to our increase in our difficulties with our cognitive functioning.
Le manque de sommeil peut contribuer à accroître nos difficultés avec notre fonctionnement cognitif.

00:22:46.730 --> 00:22:52.400
And if our clients are experiencing insomnia, we need to help them sleep.
Et si nos clients souffrent d'insomnie, nous devons les aider à dormir.

00:22:52.880 --> 00:22:57.830
Looking at their schedule and routines and overall sleep hygiene is the first step.
La première étape consiste à examiner leur emploi du temps, leurs habitudes et leur hygiène de sommeil en général.

00:22:58.460 --> 00:23:03.080
In typical insomnia, we would look at restricting sleep.
Dans le cas d'une insomnie classique, nous envisagerions de restreindre le sommeil.

00:23:03.650 --> 00:23:08.180
However, with our PCC clients, where fatigue is such an issue,
Cependant, avec nos clients APC, pour qui la fatigue est un problème majeur,

00:23:08.420 --> 00:23:17.479
we need to be very careful in our sleep recommendations, and once again, we have to really tailor this to the individual of kind of regulating.
nous devons être très prudents dans nos recommandations en matière de sommeil, et une fois de plus, nous devons vraiment adapter cela à la personne qui régule.

00:23:17.480 --> 00:23:25.670
Okay maybe we decrease our naps a bit and then we try to stay up and work towards that consolidated sleep a bit.
D'accord, peut-être que nous devrions réduire un peu nos siestes et essayer de rester éveillés et de travailler un peu pour consolider notre sommeil.

00:23:25.670 --> 00:23:28.670
But once again, it has to be really tailored.
Mais encore une fois, cela doit être vraiment adapté.

00:23:29.870 --> 00:23:34.790
So our next recommendation from CAN-PCC is about cognitive rehabilitation.
Notre prochaine recommandation de la CAN-PCC concerne donc la rééducation cognitive.

00:23:35.180 --> 00:23:42.740
So the CAN-PCC Collaborative suggests cognitive rehabilitation in individuals with Post COVID-19 Condition and cognitive impairment.
La Collaboration CAN-PCC recommande donc la rééducation cognitive chez les personnes souffrant d'une Affection Post-COVID-19 et de troubles cognitifs.

00:23:43.100 --> 00:23:48.050
So this was again a conditional recommendation, based again, on very low certainty in the evidence.
Il s'agissait donc encore une fois d'une recommandation conditionnelle, basée à nouveau sur une très faible certitude des données probantes.

00:23:48.560 --> 00:23:53.460
This recommendation is based on an indirect population as well.
Cette recommandation est également basée sur une population indirecte.

00:23:53.480 --> 00:23:56.870
The evidence that we had came from an indirect population.

Les données probantes dont nous disposions provenaient d'une population indirecte.

00:23:57.110 --> 00:24:04.010
And so it will be re-evaluated if studies become available in a Post COVID-19 Condition population.
Elles seront donc réévaluées si des études deviennent disponibles sur une population atteinte d'une Affection Post-COVID-19.

00:24:04.580 --> 00:24:13.940
We also recognize part of the reason that this is a conditional recommendation, is actually access for cognitive rehab can be really tricky, right?
Nous reconnaissons également qu'une partie de la raison pour laquelle il s'agit d'une recommandation conditionnelle est que l'accès à la rééducation cognitive peut être vraiment délicat, n'est-ce pas ?

00:24:14.150 --> 00:24:19.520
Especially if you live in a rural or remote area like I do in the north.
Surtout si vous vivez dans une région rurale ou éloignée comme je le fais dans le nord.

00:24:19.850 --> 00:24:23.690
It can be really, really tricky to access and we recognize that as well.
L'accès peut être vraiment, vraiment difficile et nous le reconnaissons également.

00:24:25.900 --> 00:24:30.900
So cognitive rehab. If we can access it, we want it right?
Donc, la rééducation cognitive. Si nous pouvons y accéder, nous la voulons, n'est-ce pas ?

00:24:30.910 --> 00:24:42.400
So if we can refer our clients with brain fog to practitioners who treat executive dysfunction and have experience with PCC.
Donc, si nous pouvons orienter nos clients souffrant de brouillard cérébral vers des praticiens qui traitent les dysfonctionnements exécutifs et qui ont de l'expérience avec l'APC.

00:24:43.120 --> 00:24:44.949
So we're looking at occupational therapists,
Nous recherchons donc des ergothérapeutes,

00:24:44.950 --> 00:24:52.300
psychologists and speech and language pathologists who have experience with post-concussion, cognitive rehab.
des psychologues et des orthophonistes ayant de l'expérience en matière de rééducation cognitive post-commotionnelle.

00:24:52.630 --> 00:24:58.180
They're all going to have that skill set. So I mentioned goal management training.
Ils vont tous avoir cet ensemble de compétences. J'ai donc mentionné la formation à la gestion des objectifs.

00:24:58.630 --> 00:25:04.390
That's an executive functioning treatment program that's been highly researched in cognitive rehab.
Il s'agit d'un programme de traitement des fonctions exécutives qui a fait l'objet de recherches élevées en réadaptation cognitive.

00:25:04.810 --> 00:25:08.950
It's clinically showing promise for helping our Post COVID-19 clients.
Il s'avère cliniquement prometteur pour aider nos clients post-COVID-19.

00:25:09.980 --> 00:25:17.390
It's also just important to note, which Melissa already did, that
Il est également important de noter, ce que Melissa a déjà fait, que

00:25:17.870 --> 00:25:25.040
access to health care professions can vary widely by geographical location, and insurance coverage
L'accès aux professions de santé peut varier considérablement en fonction de la situation géographique, et la couverture d'assurance

00:25:25.040 --> 00:25:35.450
may also vary. So I know that accessing cognitive rehab is a real issue.
peut également varier. Je sais donc que l'accès à la rééducation cognitive est un véritable problème.

00:25:35.930 --> 00:25:40.280
Virtual cognitive rehab may be an option where applicable.
La rééducation cognitive virtuelle peut être une option le cas échéant.

00:25:41.090 --> 00:25:49.010
Sometimes, depending on practitioners, like licensing requirements and things like that, will depend whether you
Parfois, en fonction des praticiens, comme les exigences en matière de licence et autres, cela dépendra si vous

00:25:49.010 --> 00:25:57.079
can access different practitioners from other provinces or other countries that might be able to do virtual rehab.
avez accès à différents praticiens d'autres provinces ou d'autres pays qui pourraient être en mesure de faire de la réadaptation virtuelle.

00:25:57.080 --> 00:26:06.980
It will just depend on their licensing and their licensing bodies, if they can provide that virtual service in another province or country.
Cela dépendra simplement de leur licence et de leurs organismes de délivrance de licence, s'ils peuvent fournir ce service virtuel dans une autre province ou un autre pays.

00:26:08.200 --> 00:26:11.709
But for cognitive rehab,
Mais pour la rééducation cognitive,

00:26:11.710 --> 00:26:20.620
we're really setting goals and helping our clients break their tasks down into really small goals that they can gradually reach.
nous fixons vraiment des objectifs et aidons nos clients à décomposer leurs tâches en objectifs vraiment petits qu'ils peuvent atteindre progressivement.

00:26:21.160 --> 00:26:25.600
We are problem solving through energy demands of tasks.
Nous résolvons les problèmes en fonction de l'énergie requise par les tâches.

00:26:26.290 --> 00:26:30.369
And really first steps are cognitive hygiene.
Et les premières étapes sont vraiment l'hygiène cognitive.

00:26:30.370 --> 00:26:32.170
So we can go ahead to the next slide.
Nous pouvons donc passer à la diapositive suivante.

00:26:33.800 --> 00:26:42.530
Cognitive hygiene are just these basic principles to decrease our cognitive load and help our brain be more efficient.
L'hygiène cognitive consiste simplement à appliquer ces principes de base pour réduire notre charge cognitive et aider notre cerveau à être plus efficace.

00:26:43.930 --> 00:26:49.569
We want to do things the way that our brains are kind of set up.
Nous voulons faire les choses de la manière dont notre cerveau est conçu.

00:26:49.570 --> 00:26:53.800
We want to kind of go with that. So we're really not meant to multitask.
Nous voulons en quelque sorte suivre cette voie. Nous ne sommes donc pas vraiment faits pour le multitâche.

00:26:54.070 --> 00:27:03.010
So we want to avoid that. Kind of train ourselves for focused attention first. One task at a time.
Nous voulons donc éviter cela. Nous devons d'abord nous entraîner à nous concentrer. Une tâche à la fois.

00:27:03.430 --> 00:27:10.780
So this really includes checking email, social media, etc. Maybe if we're trying to do work,
Cela inclut donc vraiment la vérification des e-mails, des réseaux sociaux, etc. Peut-être que si nous essayons de travailler,

00:27:10.780 --> 00:27:20.830
on our computer, for example, that we take away all other distractions so that we're just doing this one activity.
sur notre ordinateur, par exemple, que nous éliminions toutes les autres distractions afin de nous concentrer uniquement sur cette activité.

00:27:21.370 --> 00:27:27.620
Daily meditation to decrease stress and improve focus.
Méditation quotidienne pour réduire le stress et améliorer la concentration.

00:27:28.070 --> 00:27:31.920
A lot of people will say, meditation doesn't work for me.
Beaucoup de personnes diront que la méditation ne fonctionne pas pour elles.

00:27:31.940 --> 00:27:42.079
I've tried that before. I just couldn't do it. But I just want to note that this is a skill, and any skill can be built,
J'ai déjà essayé. Je n'y arrivais tout simplement pas. Mais je veux juste noter que c'est une compétence, et que toute compétence peut être développée,

00:27:42.080 --> 00:27:47.510
and we can get better at anything, even if we just get a teeny tiny bit better.
Et nous pouvons nous améliorer dans n'importe quoi, même si nous ne nous améliorons que d'un tout petit peu.

00:27:47.930 --> 00:27:52.760
If we practice and work through it and have people guide us through that.
Si nous nous entraînons et travaillons dessus et que des personnes nous guident dans cette démarche.

00:27:53.180 --> 00:27:59.480
So, often with clients, I just start with something like two minutes

of focused breathing.
Donc, souvent avec les clients, je commence par quelque chose comme deux minutes de respiration concentrée.

00:28:00.020 --> 00:28:08.510
We do guided body scans, visualizations, etc. and kind of find what works best for that client, what resonates with them.
Nous faisons des scans corporels guidés, des visualisations, etc. et nous trouvons ce qui fonctionne le mieux pour ce client, ce qui résonne en lui.

00:28:08.870 --> 00:28:20.000
Where we're really just working on our focus and bringing it internal as well as just decreasing our overall stress response levels.
Nous travaillons vraiment sur notre concentration et sur son internalisation, ainsi que sur la diminution de notre niveau global de réponse au stress.

00:28:20.270 --> 00:28:28.700
When we have a high stress response level, our cognitive functioning becomes low because we're in that survival mode versus like,
Lorsque notre niveau de réponse au stress est élevé, notre fonctionnement cognitif devient faible parce que nous sommes en mode survie, alors que,

00:28:28.940 --> 00:28:36.170
I'm not going to problem solve through with this lion who's chasing me, I'm just going to run and get out of the way.
Je ne vais pas résoudre le problème avec ce lion qui me poursuit, je vais juste courir et m'éloigner.

00:28:36.590 --> 00:28:47.030
So we utilize those things to kind of decrease that stress response, but also improve focus at the same time.
Nous utilisons donc ces éléments pour diminuer cette réponse au stress, mais aussi pour améliorer la concentration en même temps.

00:28:52.880 --> 00:28:55.340
The present minded practice.
La pratique de la présence à l'instant présent.

00:28:55.760 --> 00:29:04.040
I usually get people to pick one activity a day where we focus on the activity and use all of our senses to bring our focus in.
J'invite généralement les personnes à choisir une activité par jour sur laquelle nous nous concentrons et à utiliser tous nos sens pour y parvenir.

00:29:04.400 --> 00:29:11.059
So, for example, if we're brushing our teeth, we're really going to

feel the toothbrush in our mouth.
Donc, par exemple, si nous nous brossons les dents, nous allons vraiment sentir la brosse à dents dans notre bouche.

00:29:11.060 --> 00:29:17.150
We're going to taste the toothpaste, but maybe the cold water or warm water, however you brush your teeth.
Nous allons goûter le dentifrice, mais peut-être l'eau froide ou l'eau chaude, peu importe comment vous vous brossez les dents.

00:29:17.420 --> 00:29:21.260
But we're really focusing on all the senses of that activity.
Mais nous nous concentrons vraiment sur tous les sens de cette activité.

00:29:21.620 --> 00:29:23.810
Once again, we're building focus.
Une fois de plus, nous renforçons la concentration.

00:29:24.200 --> 00:29:33.770
I talk to people about writing down distractors, so that we're not squirrelling going back and forth, jumping back and forth between tasks.
Je parle aux personnes de la rédaction de distracteurs, afin que nous ne soyons pas occupés à faire des allers-retours, à sauter d'une tâche à l'autre.

00:29:33.980 --> 00:29:41.720
Write them down so you don't forget, but stay focussed on the one activity again, and schedule in our to do list items.
Notez-les pour ne pas les oublier, mais concentrez-vous à nouveau sur une seule activité et planifiez les éléments de notre liste de choses à faire.

00:29:43.160 --> 00:29:51.730
Plan your day. This is a planner that we created here at our clinic to help with pacing, goal setting, and managing your day.
Planifiez votre journée. Voici un agenda que nous avons créé ici, à notre clinique, pour vous aider à gérer votre rythme, à vous fixer des objectifs et à gérer votre journée.

00:29:52.060 --> 00:29:58.090
There's a lot of free ones online as well. It's just really about making a plan.
Il y en a aussi beaucoup de gratuits en ligne. Il s'agit simplement de faire un plan.

00:29:58.480 --> 00:30:03.640
We try to have consistent wake up times, activity times, and rest throughout the day.

Nous essayons d'avoir des heures de réveil, d'activité et de repos régulières tout au long de la journée.

00:30:04.240 --> 00:30:08.140
And it's really individualized where they are at with function.
Et c'est vraiment individualisé en fonction de leur état.

00:30:09.260 --> 00:30:19.490
Teaching what rest can look like, which I spoke to in the last slide with the body scans, meditations, and present minded activities
Enseigner ce à quoi le repos peut ressembler, ce dont j'ai parlé dans la dernière diapositive avec les scans corporels, les méditations et les activités de pleine conscience

00:30:20.000 --> 00:30:26.899
can be forms of rest. I like to sandwich triggers in with down regulating activities.
peuvent être des formes de repos. J'aime bien intercaler des déclencheurs avec des activités de régulation.

00:30:26.900 --> 00:30:29.960
So we don't have as much of a crash effect on the person.
Ainsi, nous n'avons pas autant d'effet de choc sur la personne.

00:30:30.770 --> 00:30:38.149
But really making a plan so that we're... even scheduling in times to check emails or things like that.
Mais vraiment faire un plan pour que nous soyons... même prévoir du temps pour vérifier les e-mails ou des choses comme ça.

00:30:38.150 --> 00:30:42.110
So we're really trying to do one activity at a time.
Donc nous essayons vraiment de faire une activité à la fois.

00:30:42.590 --> 00:30:48.140
So we have a couple of other CAN-PCC recommendations that do relate to PCC and brain fog.
Nous avons donc quelques autres recommandations de la CAN-PCC qui sont liées à l'APC et au brouillard cérébral.

00:30:48.530 --> 00:30:53.359
One of them is that the CAN-PCC Collaborative suggests against the use of hyperbaric
L'une d'entre elles est que la Collaboration CAN-PCC suggère de ne pas utiliser l'oxygénothérapie hyperbare

00:30:53.360 --> 00:30:58.730
oxygen therapy in individuals with Post COVID-19 Condition and cognitive impairment.
L'oxygénothérapie chez les personnes souffrant d'une Affection Post-

COVID-19 et de troubles cognitifs.

00:30:59.180 --> 00:31:03.980
This is again a conditional recommendation based on very low certainty in the evidence.
Il s'agit là encore d'une recommandation conditionnelle basée sur une très faible certitude des données probantes.

00:31:04.340 --> 00:31:13.670
Although there have been some reports of people with PCC experiencing some good effects from hyperbaric oxygen therapy.
Bien que certaines personnes atteintes d'APC aient déclaré avoir obtenu de bons résultats grâce à l'oxygénothérapie hyperbare.

00:31:13.920 --> 00:31:20.360
Part of the reason for this recommendation, again, is that it's very difficult to access and it's very expensive
Cette recommandation s'explique en partie par le fait qu'il est très difficile d'y accéder et que c'est très cher

00:31:20.690 --> 00:31:23.990
as a possible treatment.
en tant que traitement possible.

00:31:24.200 --> 00:31:31.249
Okay, another recommendation is that the CAN-PCC Collaborative suggests not using central
Ok, une autre recommandation est que la Collaboration CAN-PCC suggère de ne pas utiliser de stimulants centraux

00:31:31.250 --> 00:31:36.890
nervous system stimulants for individuals with Post COVID-19 Condition and brain fog,
du système nerveux pour les personnes souffrant d'une Affection Post-COVID-19 et d'un brouillard cérébral,

00:31:37.130 --> 00:31:44.690
with or without post exertional malaise. Again, this is a conditional recommendation based on very low certainty in the evidence.
avec ou sans malaise post-effort. Encore une fois, il s'agit d'une recommandation conditionnelle basée sur une très faible certitude des données probantes.

00:31:45.050 --> 00:31:53.000
As you probably know, although there is more and more research coming out on Post COVID-19 Condition or people with it,
Comme vous le savez probablement, bien que de plus en plus de recherches soient publiées sur l'Affection Post-COVID-19 ou les personnes qui en sont atteintes,

00:31:53.360 --> 00:31:58.820
as we're creating these guidelines, we have to use the available evidence and the studies that have already been published.
Alors que nous créons ces lignes directrices, nous devons utiliser les données probantes disponibles et les études qui ont déjà été publiées.

00:31:59.120 --> 00:32:01.489
So we often have to use studies that are
Nous devons donc souvent utiliser des études qui sont

00:32:01.490 --> 00:32:07.700
on an indirect population of people who have something maybe similar, but it's not Post COVID-19 Condition.
sur une population indirecte de personnes qui ont quelque chose de peut-être similaire, mais qui n'est pas une Affection Post-COVID-19.

00:32:08.150 --> 00:32:17.030
So it's also important to remember for like this particular recommendation, if, for example, someone is already using a CNS
Il est donc également important de se rappeler que pour cette recommandation particulière, si, par exemple, quelqu'un utilise déjà un stimulant du SNC

00:32:17.360 --> 00:32:24.870
stimulant for another reason, you know, to treat ADHD or something like that, then this wouldn't apply.
pour une autre raison, par exemple pour traiter un TDAH ou quelque chose de ce genre, alors cela ne s'applique pas.

00:32:24.890 --> 00:32:32.150
So this is looking at specifically using stimulants to help with brain fog in PCC.
Il s'agit donc d'examiner l'utilisation spécifique de stimulants pour aider à lutter contre le brouillard cérébral dans l'APC.

00:32:32.960 --> 00:32:38.350
I think that might be the end of our presentation.
Je pense que cela pourrait être la fin de notre présentation.

00:32:38.350 --> 00:32:42.610
We were fast. Yeah. And I feel like, I was just thinking,
Nous avons été rapides. Oui. Et je me disais, je viens d'y penser,

00:32:42.610 --> 00:32:46.510
we didn't really put in a wrap up slide for it.
que nous n'avons pas vraiment mis de diapositive de synthèse pour cela.

00:32:46.840 --> 00:32:52.780
But I look forward to everybody's questions and some discussion at the

end here,
Mais j'attends avec impatience les questions de tout le monde et une discussion à la fin,

00:32:52.780 --> 00:33:00.380
but I think really looking at does cognitive rehab work? Does it not?

00:33:00.400 --> 00:33:05.170
What can I do about my brain fog? These types of things.
Que puis-je faire contre mon brouillard cérébral ? Ce genre de choses.

00:33:05.500 --> 00:33:09.430
Definitely, if you can access providers, that's wonderful.
C'est sûr que si vous pouvez avoir accès à des prestataires, c'est formidable.

00:33:09.610 --> 00:33:15.400
Starting to build in cognitive hygiene in your day, things like that.
Commencer à intégrer l'hygiène cognitive dans sa journée, des choses comme ça.

00:33:15.760 --> 00:33:21.350
And just knowing that other people are experiencing brain fog.
Et juste savoir que d'autres personnes souffrent de brouillard cérébral.

00:33:21.370 --> 00:33:31.120
It's really common in PCC patients as well as other diagnoses.
C'est vraiment courant chez les patients atteints d'APC ainsi que d'autres diagnostics.

00:33:31.120 --> 00:33:40.870
So it's a common thing and it's real and we definitely are working through rehabbing people and
C'est donc une chose courante et réelle et nous travaillons sans aucun doute à la réadaptation des personnes et

00:33:41.470 --> 00:33:45.010
we're seeing success with that.
nous constatons des succès dans ce domaine.

00:33:45.250 --> 00:33:53.500
So although sometimes maybe it's not like, oh, we have this cure for brain fog, but can we help
Donc, même si parfois ce n'est peut-être pas comme si nous avions un remède contre le brouillard cérébral, nous pouvons aider

00:33:53.950 --> 00:33:59.950
make people's days easier, better, make things more achievable, things like that.

rendre la vie des personnes plus facile, meilleure, rendre les choses plus réalisables, des choses comme ça.

00:33:59.960 --> 00:34:04.300
Well, that's really the goal
Eh bien, c'est vraiment le but

00:34:04.300 --> 00:34:11.830
in any rehab with people with chronic conditions is how can we make things a little bit better, a little easier.
Dans toute rééducation de personnes souffrant de maladies chroniques, le but est de savoir comment améliorer un peu les choses, les rendre un peu plus faciles.

00:34:12.130 --> 00:34:21.459
And that's really the goal. I might add one thing too, is just I also think about, and it's something that we
Et c'est vraiment l'objectif. J'ajouterais aussi une chose, c'est que je pense aussi, et c'est quelque chose que nous

00:34:21.460 --> 00:34:26.800
hopefully can address with people with brain fog as well is, the impact it has on your self-identity.
espérons pouvoir aborder avec les personnes souffrant de troubles cognitifs également, l'impact que cela a sur votre identité.

00:34:27.040 --> 00:34:36.930
As someone who has always sort of prided myself in being intelligent and being able to manage all kinds of different tasks.
En tant que personne qui s'est toujours en quelque sorte targuée d'être intelligente et capable de gérer toutes sortes de tâches différentes.

00:34:36.940 --> 00:34:42.940
When this happened, I was self-employed and I was juggling a variety of contracts and part time employment,
Lorsque cela s'est produit, j'étais indépendant et je jonglais entre divers contrats et emplois à temps partiel,

00:34:42.940 --> 00:34:48.270
and it got to a point where I had to stop and I had to pick one thing.
et j'en suis arrivé à un point où j'ai dû m'arrêter et choisir une seule chose.

00:34:48.290 --> 00:34:57.810
It impacts your income and all that. But even just, when you can't even find the words to talk, I mean, you feel dumb.
Cela a un impact sur tes revenus et tout ça. Mais même juste, quand tu ne trouves même pas les mots pour parler, je veux dire, tu te sens stupide.

00:34:57.820 --> 00:35:01.510
Like, honestly, sometimes I wondered if I was getting dementia
Honnêtement, parfois je me demandais si je ne devenais pas dément

00:35:01.510 --> 00:35:08.080
at one point. I wasn't sure what was going on with my brain. And so it's validating to get this information and to know that you're not alone.
à un moment donné. Je ne savais pas trop ce qui se passait dans mon cerveau. Et donc, c'est rassurant d'obtenir ces informations et de savoir que vous n'êtes pas seul.

00:35:08.350 --> 00:35:15.460
But I think also getting some support to say, this is really hard on me as a person to accept that I have these challenges.
Mais je pense aussi qu'il est important d'obtenir un certain soutien pour dire que c'est vraiment difficile pour moi en tant que personne d'accepter que j'aie ces difficultés.

00:35:15.880 --> 00:35:18.350
Yeah.
Oui.

00:35:18.350 --> 00:35:27.889
And I think that's a good point Melissa, because I think most of the clients I see in my practice are really high functioning individuals,
Et je pense que c'est un bon point, Melissa, parce que je pense que la plupart des clients que je vois dans mon cabinet sont des personnes très performantes,

00:35:27.890 --> 00:35:31.760
and they were doing really high demanding jobs.
et elles occupaient des emplois très exigeants.

00:35:32.030 --> 00:35:39.290
So where people's self-identity are wrapped up in how their brain functions.
Donc, l'identité des personnes est liée au fonctionnement de leur cerveau.

00:35:39.290 --> 00:35:42.710
Like, I'm a smart, intelligent, capable person.
Par exemple, je suis une personne intelligente, capable.

00:35:42.950 --> 00:35:48.530
I've used this to be successful in my life and now I don't know who I am, what I'm doing.
J'ai utilisé cela pour réussir dans ma vie et maintenant je ne sais plus qui je suis, ce que je fais.

00:35:48.650 --> 00:35:53.990
I can't even find the words. And knowing that isJe ne trouve même pas les mots. Et savoir que c'est

00:35:54.440 --> 00:35:58.210
not a reflection of your intelligence.
ne reflète pas votre intelligence.

00:36:01.000 --> 00:36:02.270
Thank you both.
Merci à vous deux.

00:36:02.300 --> 00:36:05.330
We have some lovely questions in the chat as well.
Nous avons également de très bonnes questions dans le chat.

00:36:05.780 --> 00:36:11.329
One of the big picture questions is, to what extent have these recommendations been integrated into the health system?
L'une des grandes questions est de savoir dans quelle mesure ces recommandations ont été intégrées dans le système de santé.

00:36:11.330 --> 00:36:16.310
So what are you seeing in your professional kind of context in practice about their integration?
Alors, que voyez-vous dans votre contexte professionnel en pratique au sujet de leur intégration ?

00:36:18.930 --> 00:36:22.919
I think, do we both work outside of the health system?
Je pense, est-ce que nous travaillons tous les deux en dehors du système de santé ?

00:36:22.920 --> 00:36:31.260
Melissa? I know, I work in the private practice sector, so I'm not seeing
Melissa ? Je sais, je travaille dans le secteur privé, donc je ne vois pas

00:36:31.260 --> 00:36:35.820
what is directly being integrated in the public health care system.
ce qui est directement intégré dans le système de santé publique.

00:36:36.360 --> 00:36:42.060
So I don't have a great answer on that, but if someone else can
Je n'ai donc pas de réponse précise à cette question, mais si quelqu'un d'autre peut

00:36:42.330 --> 00:36:47.480

and hopefully this webinar maybe helps integrate some of these things as the education.
et j'espère que ce webinaire contribuera peut-être à intégrer certaines de ces choses dans l'éducation.

00:36:47.490 --> 00:36:52.830
But if you have anything to add, Melissa, or if anyone else does to that. I'll just quickly add that,
Mais si vous avez quelque chose à ajouter, Melissa, ou si quelqu'un d'autre le fait. J'ajouterai juste rapidement que

00:36:52.830 --> 00:36:57.569
we're rolling out these recommendations as part of CAN-PCC,
nous diffusons ces recommandations dans le cadre du CAN-PCC,

00:36:57.570 --> 00:37:01.860
and we know that this whole piece of knowledge mobilization,
et nous savons que toute cette mobilisation des connaissances,

00:37:01.860 --> 00:37:06.930
what we're doing today, and trying to get this information out is still hugely needed.
ce que nous faisons aujourd'hui, et essayer de diffuser ces informations est toujours extrêmement nécessaire.

00:37:07.260 --> 00:37:15.390
We have a lot of work to do. So I would say that, I think all of us with PCC are still finding there's
Nous avons beaucoup de travail à faire. Je dirais donc que, je pense que nous tous avec APC constatons encore qu'il y a

00:37:15.800 --> 00:37:21.630
a lack of knowledge out there, but it's improving slowly, I think.
un manque de connaissances, mais je pense que cela s'améliore lentement.

00:37:25.410 --> 00:37:27.350
We have some additional questions in the chat.
Nous avons d'autres questions dans le chat.

00:37:27.360 --> 00:37:32.080
And we also have a hand up. So we have one more question in the chat. And then we'll go to the hand that's up as well.
Et nous avons aussi une main levée. Nous avons donc une question de plus dans le chat. Et puis nous passerons à la main qui est levée également.

00:37:32.620 --> 00:37:37.569
One question was around how do you distinguish between a nutritionist and a registered dietitian?

Une question portait sur la manière de faire la distinction entre un nutritionniste et un diététicien agréé.

00:37:37.570 --> 00:37:40.840
I believe that was just an earlier slide reference or mention of it.
Je crois que c'était juste une référence à une diapositive précédente ou une mention de celle-ci.

00:37:41.350 --> 00:37:50.470
I guess you can ask for someone's credentials and
Je suppose que vous pouvez demander les références de quelqu'un et

00:37:51.420 --> 00:37:57.810
either way, a nutritionist or a registered dietitian, either profession can definitely help you.
dans tous les cas, un nutritionniste ou un diététicien agréé, l'un ou l'autre peut certainement vous aider.

00:37:58.080 --> 00:38:05.580
It's just dependent on what your comfort level is and just research any practitioner before going to see them.
Cela dépend de votre niveau de confort et il suffit de faire des recherches sur n'importe quel praticien avant d'aller le voir.

00:38:05.580 --> 00:38:09.660
And if you have private insurance, your insurance might only cover one or the other.
Et si vous avez une assurance privée, il se peut que votre assurance ne couvre que l'un ou l'autre.

00:38:10.110 --> 00:38:14.879
And within the health region, in our health region
Et dans la région sanitaire, dans notre région sanitaire

00:38:14.880 --> 00:38:19.440
here [Saskatchewan] it would be registered dietitians that you could access.
ici [en Saskatchewan], ce sont les diététiciens agréés auxquels vous pourriez avoir accès.

00:38:19.950 --> 00:38:29.040
Not easily, but you can access them. Sometimes there's other practitioners working who are nutritionists and have different qualifications.
Pas facilement, mais vous pouvez y accéder. Parfois, il y a d'autres praticiens qui travaillent et qui sont nutritionnistes et ont des qualifications différentes.

00:38:29.940 --> 00:38:34.220
Thank you. And we'll go now to Cathy. Thank you. Hi there.

Merci. Et nous passons maintenant à Cathy. Merci. Bonjour.

00:38:34.230 --> 00:38:39.230
I'm Cathy Scofield-Singh. I'm a nurse practitioner in Manitoba.
Je suis Cathy Scofield-Singh. Je suis infirmière praticienne au Manitoba.

00:38:39.560 --> 00:38:47.320
However, I also got long COVID. I actually got it back before we became officially aware of it.
Cependant, j'ai aussi eu une forme longue de la COVID. En fait, je l'ai eue avant que nous en ayons officiellement connaissance.

00:38:47.360 --> 00:38:52.700
But it destroyed two years of my life, for sure, and then gradually took time back.
Mais cela a détruit deux ans de ma vie, c'est sûr, et puis j'ai progressivement récupéré du temps.

00:38:53.360 --> 00:38:58.850
I deal with the brain fog. I deal with the post exertional malaise.
Je fais face au brouillard cérébral. Je fais face au malaise post-effort.

00:38:59.300 --> 00:39:05.060
Fatigue is just ridiculous. And in my job, that is a really bad thing to have.
La fatigue est tout simplement ridicule. Et dans mon travail, c'est vraiment une mauvaise chose à avoir.

00:39:06.260 --> 00:39:14.480
The only practitioners who I have found that have really started to become aware about long COVID are ones who have patients that have long COVID.
Les seuls praticiens qui, d'après ce que j'ai constaté, ont vraiment commencé à prendre conscience de la COVID longue sont ceux qui ont des patients atteints de COVID longue.

00:39:15.020 --> 00:39:18.200
I've been sent to a lot of specialists and they just go...
On m'a envoyé chez de nombreux spécialistes et ils se contentent de...

00:39:19.170 --> 00:39:22.490
They don't know anything about it or they just poo-poo it.
Ils n'y connaissent rien ou ils n'en font tout simplement pas de cas.

00:39:22.500 --> 00:39:28.170
Or, like I've developed an irregular heartbeat now, that I never had before.
Ou, comme si j'avais développé un rythme cardiaque irrégulier

maintenant, que je n'avais jamais eu auparavant.

00:39:28.470 --> 00:39:35.070
And they just tell me, oh, lose weight and even though I've actually lost 100 pounds, but still.
Et ils me disent juste, oh, perdez du poids et même si j'ai effectivement perdu 45 kilos, mais quand même.

00:39:35.070 --> 00:39:42.180
But it's a really frustrating system for most patients who have long COVID.
Mais c'est un système vraiment frustrant pour la plupart des patients qui ont une COVID longue.

00:39:42.630 --> 00:39:53.400
Most physicians have not, or nurse practitioners, have not taken the time to really learn about it unless they are really affected by it themselves
La plupart des médecins ou des infirmiers praticiens n'ont pas pris le temps de vraiment se renseigner à ce sujet, à moins qu'ils n'en soient eux-mêmes vraiment affectés

00:39:53.550 --> 00:39:58.970
unfortunately. Where is here? I'm in Shoal Lake, Manitoba.
malheureusement. Où suis-je ? Je suis à Shoal Lake, au Manitoba.

00:39:59.330 --> 00:40:02.830
About an hour from Brandon.
À environ une heure de Brandon.

00:40:03.680 --> 00:40:06.739
I do take care of clients with long COVID.
Je m'occupe des clients atteints de COVID longue.

00:40:06.740 --> 00:40:09.740
So if you are in my area, you need a health care provider.
Donc, si vous êtes dans ma région, vous avez besoin d'un fournisseur de soins de santé.

00:40:10.100 --> 00:40:13.820
I actually have room in my practice. So come on over.
J'ai en fait de la place dans mon cabinet. Alors venez.

00:40:14.950 --> 00:40:19.849
Thank youMerci

00:40:19.850 --> 00:40:20.870
Cathy.
Cathy.

00:40:20.930 --> 00:40:28.100
There is some echoing of that idea in the chat that it can be hard when there are either no primary care doctors in the area or in rural communities,
Il y a un écho de cette idée dans le chat selon laquelle il peut être difficile, lorsqu'il n'y a pas de médecins de soins primaires dans la région ou dans les communautés rurales,

00:40:28.100 --> 00:40:36.079
sometimes to find the spaces. Or the idea of even knowing which health care providers are going to believe that PCC is real.
parfois de trouver les espaces. Ou l'idée de savoir même quels fournisseurs de soins de santé vont croire que l'APC est réelle.

00:40:36.080 --> 00:40:43.819
And I see that also in our Q&A that there is some concern or ideal of maybe of a list or just maybe that identification,
Et je vois aussi dans nos questions-réponses qu'il y a une certaine préoccupation ou un idéal de peut-être une liste ou juste peut-être cette identification,

00:40:43.820 --> 00:40:52.790
kind of like the safe spaces icon I remember thinking about for PCC. I guess the question I had then coming back to ourun peu comme l'icône des espaces sûrs à laquelle je me souviens avoir pensé pour l'APC. Je suppose que la question que je me posais alors en revenant à notre

00:40:52.790 --> 00:40:59.840
list of questions, is how do patients in a virtual environment, are there any diagnostic
liste de questions, est de savoir comment les patients dans un environnement virtuel, y a-t-il des diagnostics

00:41:02.520 --> 00:41:12.660
options for the executive dysfunction that work in a virtual environment that you find. If you have virtual appointment
options pour le dysfonctionnement exécutif qui fonctionnent dans un environnement virtuel que vous trouvez. Si vous avez un rendez-vous virtuel

00:41:12.870 --> 00:41:16.749
for example. Yes
par exemple. Oui

00:41:16.750 --> 00:41:19.299
It's more difficult for sure.
C'est plus difficile, c'est sûr.

00:41:19.300 --> 00:41:31.030
But we can email out forms and we can definitely do different

assessments virtually.
Mais nous pouvons envoyer des formulaires par e-mail et nous pouvons certainement faire différentes évaluations virtuellement.

00:41:31.810 --> 00:41:35.160
Now depending on...
Maintenant, en fonction de...

00:41:35.170 --> 00:41:42.430
So if you have long term disability providers requiring the assessments,
Donc, si vous avez des prestataires d'invalidité de longue durée qui exigent les évaluations,

00:41:42.450 --> 00:41:50.580
they might not take that assessment as valid if that's not how this assessment is intended to be validated.
ils pourraient ne pas considérer cette évaluation comme valide si ce n'est pas ainsi que cette évaluation est censée être validée.

00:41:50.700 --> 00:41:59.309
But if it's for your own personal rehab journey and it really it doesn't matter the standardized procedures.
Mais si c'est pour votre propre parcours de réadaptation personnelle et que les procédures standardisées n'ont vraiment pas d'importance.

00:41:59.310 --> 00:42:08.100
We're just looking to help people see where their difficulties are and help kind of bring about rehab programs.
Nous cherchons simplement à aider les personnes à identifier leurs difficultés et à mettre en place des programmes de réadaptation.

00:42:08.370 --> 00:42:14.970
Then we can definitely do different virtual options for assessment and treatment.
Ensuite, nous pouvons certainement proposer différentes options virtuelles d'évaluation et de traitement.

00:42:15.970 --> 00:42:22.570
Thank you. I'll just make a note that there's some chatter about different places that exist in different provinces.
Merci. Je vais juste noter qu'il y a des discussions sur les différents endroits qui existent dans les différentes provinces.

00:42:22.570 --> 00:42:26.590
And we do notice that there are differences. I know that CAN-PCC nationally,
Et nous remarquons qu'il existe des différences. Je sais que CAN-PCC au niveau national,

00:42:26.920 --> 00:42:30.790
has been very aware that different provinces have different access
a été très conscient que les différentes provinces ont un accès différent

00:42:30.790 --> 00:42:36.250
in terms of which specific clinics are available or coverage and stuff like that.
en termes de cliniques spécifiques disponibles ou de couverture et autres.

00:42:36.610 --> 00:42:44.230
There was a question around, just around, kind of like, coverage for, like the cognitive...
Il y avait une question, juste à propos de la couverture pour, par exemple, la réadaptation cognitive...

00:42:45.330 --> 00:42:54.420
let me pull this back up, sorry, just in terms of having coverage for cognitive rehab and just kind of, there's patients who are not working,
Laissez-moi revenir en arrière, désolé, juste en termes de couverture de la rééducation cognitive et juste en quelque sorte, il y a des patients qui ne travaillent pas,

00:42:54.420 --> 00:42:59.610
as mentioned it can be a challenge when you have it. So what are some of the options
comme je l'ai dit, cela peut être un défi quand on en souffre. Alors, quelles sont les options

00:42:59.640 --> 00:43:03.930
there, or things that you've been able to notice or suggest or see colleagues doing
là-bas, ou les choses que vous avez pu remarquer ou suggérer ou voir des collègues faire

00:43:04.260 --> 00:43:08.520
with regards to patients when they have that challenge with coverage for cognitive rehab?En ce qui concerne les patients qui ont des difficultés à couvrir les frais de rééducation cognitive ?

00:43:10.460 --> 00:43:18.290
So a lot of people are coming to us through long term disability programs
Donc, beaucoup de personnes nous contactent par le biais de programmes d'invalidité de longue durée

00:43:18.290 --> 00:43:27.019
where we put together maybe an assessment of someone, and then we put

together a quote for a long term disability.
où nous établissons peut-être une évaluation de quelqu'un, puis nous établissons un devis pour une invalidité de longue durée.

00:43:27.020 --> 00:43:33.500
So if you were working prior and you do have long term disability coverage,
Donc, si vous travailliez auparavant et que vous avez une couverture d'invalidité de longue durée,

00:43:33.950 --> 00:43:39.950
there's these pools of money for rehab with long term disability.
Il existe des fonds pour la rééducation en cas d'invalidité de longue durée.

00:43:40.310 --> 00:43:43.639
And you would be assigned a rehab coordinator.
Et un coordinateur de rééducation vous serait attribué.

00:43:43.640 --> 00:43:48.620
And definitely a lot of people are getting coverage that way.
Et il est certain que beaucoup de personnes bénéficient d'une couverture de cette manière.

00:43:49.160 --> 00:43:55.400
There's also, if you have benefits at all, there might be some coverage that way.
Il y a aussi, si vous avez des avantages sociaux, il se peut qu'il y ait une couverture de cette manière.

00:43:56.090 --> 00:44:05.810
As far as through public health, I don't think, I'm in Regina is where I'm at, and
En ce qui concerne la santé publique, je ne pense pas, je suis à Regina, et

00:44:06.780 --> 00:44:10.560
please someone correct me if I'm wrong because I could be wrong.
que quelqu'un me corrige si je me trompe, car je pourrais me tromper.

00:44:10.830 --> 00:44:17.670
But our OT outpatient services would be very well able to handle this type of rehab.
Mais nos services ambulatoires de soins de jour seraient tout à fait capables de gérer ce type de rééducation.

00:44:17.670 --> 00:44:23.670
But I don't believe they're seeing long COVID or Post COVID-19 Condition clients
Mais je ne pense pas qu'ils reçoivent des patients atteints de COVID

longue ou d'Affection Post-COVID-19

00:44:24.180 --> 00:44:32.280
at this time, I don't believe they are. But in some centres they probably are seen for cognitive rehab.
pour le moment, je ne pense pas. Mais dans certains centres, ils sont probablement vus pour une rééducation cognitive.

00:44:32.280 --> 00:44:37.020
But I don't believe, in ours, in Regina, that they are.
Mais je ne pense pas que ce soit le cas dans le nôtre, à Regina.

00:44:37.740 --> 00:44:41.220
I can speak to what I know of here, in the Yukon.
Je peux parler de ce que je sais ici, au Yukon.

00:44:41.520 --> 00:44:47.700
There is public access to OT and physio as well as home care.
Il existe un accès public aux soins de santé et à la physiothérapie, ainsi qu'aux soins à domicile.

00:44:47.700 --> 00:44:49.050
So home care could be an option.
Les soins à domicile pourraient donc être une option.

00:44:49.350 --> 00:44:57.690
The challenges that we end up experiencing is the criteria to be able to access these programs often are too stringent.
Les difficultés que nous rencontrons en fin de compte sont que les critères d'accès à ces programmes sont souvent trop stricts.

00:44:57.720 --> 00:45:03.840
They're too high. So the expectation is that you're really just are not able to function at all.
Ils sont trop élevés. On s'attend donc à ce que vous ne soyez vraiment pas du tout capable de fonctionner.

00:45:03.840 --> 00:45:08.909
Whereas some people with Post COVID-19 Condition and brain fog,
Alors que certaines personnes atteintes d'une Affection Post-COVID-19 et d'un trouble cognitif

00:45:08.910 --> 00:45:12.420
are still functioning a certain amount and that just might not meet the criteria.
fonctionnent encore dans une certaine mesure et qu'elles pourraient ne pas répondre aux critères.

00:45:12.720 --> 00:45:20.070
Which is too bad. I think there could be some room for improvement and

change and those sort of policies and criteria.
Ce qui est dommage. Je pense qu'il y a peut-être une marge d'amélioration et de changement pour ce type de politiques et de critères.

00:45:23.730 --> 00:45:31.469
I know that everyone's individual circumstances are different and definitely,
Je sais que la situation de chacun est différente et que,

00:45:31.470 --> 00:45:38.610
we've had some clients, but I also know that people are investing in their health more and more.
nous avons eu des clients, mais je sais aussi que les personnes investissent de plus en plus dans leur santé.

00:45:38.790 --> 00:45:42.480
So sometimes people will choose to pay out of pocket.
Donc, parfois, les personnes choisissent de payer de leur poche.

00:45:42.810 --> 00:45:49.560
And we really, just like everything I've said right from the start, of individualized, tailored programming.
Et nous avons vraiment, comme tout ce que j'ai dit depuis le début, besoin de programmes individualisés et sur mesure.

00:45:49.710 --> 00:45:55.440
So if we know we're working within a budget, right, if we're okay.
Donc, si nous savons que nous travaillons dans un budget, d'accord, si nous sommes d'accord.

00:45:55.920 --> 00:46:03.659
So we can tailor that with homework, things like that.
Nous pouvons donc adapter cela avec des devoirs, des choses comme ça.

00:46:03.660 --> 00:46:10.559
And maybe we're just checking in versus doing weekly therapy.
Et peut-être que nous nous contentons de faire le point au lieu de faire une thérapie hebdomadaire.

00:46:10.560 --> 00:46:18.450
And we really want to plan around what people can do and try to meet people where they're at.
Et nous voulons vraiment planifier en fonction de ce que les personnes peuvent faire et essayer de les rencontrer là où elles se trouvent.

00:46:18.990 --> 00:46:30.180
We have put together programs where we've had, our clinic has done pro bono in the gym,
Nous avons mis en place des programmes dans lesquels nous avons, notre

clinique a fait du bénévolat dans la salle de sport,

00:46:30.180 --> 00:46:36.810
but they're paying for OT, where we kind of just individualize things to try to help people out as best as we can.
mais ils paient pour des séances d'ergothérapie, alors que nous individualisons en quelque sorte les choses pour essayer d'aider les personnes du mieux que nous pouvons.

00:46:37.970 --> 00:46:45.860
We also had a question around, when discussing need to get exercise, and this kind of goes outside of brain fog, into a bit of PEM,
Nous avons également eu une question sur la nécessité de faire de l'exercice, et cela va un peu au-delà du brouillard cérébral, vers un peu de PEM,

00:46:46.400 --> 00:46:49.720
what are the limits to avoid PEM?
Quelles sont les limites pour éviter le PEM ?

00:46:49.730 --> 00:46:55.310
So if you're trying to get more exercise to help with brain fog, how do you balance it when there's those multiple symptoms?
Donc, si vous essayez de faire plus d'exercice pour lutter contre le brouillard cérébral, comment trouver un équilibre lorsqu'il y a ces multiples symptômes ?

00:46:56.050 --> 00:46:58.850
Absolutely. Individualized and tailored.
Absolument. Personnalisé et adapté.

00:46:59.090 --> 00:47:06.499
That's going to be my common thing that I keep saying is, if we start, what can you tolerate?
Ce sera ma chose commune que je continue de dire, si nous commençons, que pouvez-vous tolérer ?

00:47:06.500 --> 00:47:09.970
Okay. You can tolerate one minute. Let's start there.
D'accord. Vous pouvez tolérer une minute. Commençons par là.

00:47:09.980 --> 00:47:14.389
You can tolerate at a heart rate of 75.
Vous pouvez tolérer une fréquence cardiaque de 75.

00:47:14.390 --> 00:47:20.210
Okay. Let's get your heart rate up to 75. Let's start there and safely build.
D'accord. Faisons monter votre fréquence cardiaque à 75. Commençons par là et construisons en toute sécurité.

00:47:21.170 --> 00:47:24.230
And what to safely build look like? I know is going to be the next question.
Et à quoi ressemble une construction sûre ? Je sais que ce sera la prochaine question.

00:47:24.530 --> 00:47:28.040
Individualized, tailored and
Individualisée, sur mesure et

00:47:28.370 --> 00:47:38.429
monitored. Thank you. I think one of the comments there was just around, again, there's some comments in the chat about
suivi. Merci. Je pense que l'un des commentaires qui vient d'être fait, encore une fois, il y a des commentaires dans le chat sur

00:47:38.430 --> 00:47:42.710
the variations in support, and there's also comments in the chat around the
les variations dans le support, et il y a aussi des commentaires dans le chat sur la

00:47:42.760 --> 00:47:47.570
difficulty sometimes, if again, no money or limited access around there.
difficulté parfois, si encore une fois, pas d'argent ou un accès limité autour de là.

00:47:47.580 --> 00:47:54.120
We acknowledge that and CAN-PCC has a group that's also working on some policymaker resources.
Nous en sommes conscients et CAN-PCC dispose d'un groupe qui travaille également sur certaines ressources destinées aux décideurs politiques.

00:47:54.120 --> 00:47:57.269
So there are resources to send out to policymakers as well.
Il y a donc aussi des ressources à envoyer aux décideurs politiques.

00:47:57.270 --> 00:48:02.580
And those will be available on the CAN-PCC website. once they're finalized.
Et elles seront disponibles sur le site web du CAN-PCC une fois finalisées.

00:48:03.210 --> 00:48:07.820
Just one clarification from earlier. Is the registered dietician the same as a nutritionist?
Juste une précision par rapport à tout à l'heure. Est-ce que diététicien agréé est la même chose que nutritionniste ?

00:48:07.830 --> 00:48:11.220
I see head shakes on no.
Je vois des hochements de tête pour le non.

00:48:11.850 --> 00:48:13.950
So thank you for clarifying that again.
Merci donc d'avoir clarifié cela à nouveau.

00:48:14.790 --> 00:48:22.379
And then as we go into the other questions, are there strategies that you've found particularly helpful?
Et puis, en passant aux autres questions, y a-t-il des stratégies que vous avez trouvées particulièrement utiles ?

00:48:22.380 --> 00:48:27.459
And I know you outlined several for individuals who are looking for cognitive rehab.
Et je sais que vous en avez décrit plusieurs pour les personnes qui recherchent une rééducation cognitive.

00:48:27.460 --> 00:48:29.100
So to help clients improve.
Donc, pour aider les clients à s'améliorer.

00:48:29.100 --> 00:48:35.040
In your experience, what are the strategies for cognitive rehab that you found most helpful with clients to improve?
D'après votre expérience, quelles sont les stratégies de rééducation cognitive que vous avez trouvées les plus utiles pour aider les clients à s'améliorer ?

00:48:35.040 --> 00:48:38.160
And I know individualized care will come up in the answer.
Et je sais que la réponse portera sur les soins individualisés.

00:48:38.550 --> 00:48:41.790
But if you could provide some examples.
Mais si vous pouviez donner quelques exemples.

00:48:41.790 --> 00:48:44.880
We have about nine minutes right now. So yeah. You bet.
Nous avons environ neuf minutes pour le moment. Alors oui. Bien sûr.

00:48:45.120 --> 00:48:53.130
So, first things first, is that cognitive hygiene strategies, building focused attention.
Donc, tout d'abord, il s'agit de stratégies d'hygiène cognitive, de développer l'attention focalisée.

00:48:53.400 --> 00:48:58.290
So before we can work on divided attention and multitasking and things like that,
Donc, avant de pouvoir travailler sur l'attention divisée et le multitâche et des choses comme ça,

00:48:58.290 --> 00:49:05.370
we have to build our capacity for like focusing on one thing at a time and streamlining that.
nous devons développer notre capacité à nous concentrer sur une chose à la fois et à rationaliser cela.

00:49:05.610 --> 00:49:10.640
Where are we starting? And what are your difficulties?
Par où commençons-nous ? Et quelles sont vos difficultés ?

00:49:10.650 --> 00:49:15.840
So that's the assessment piece. What part are you having difficulties with?
Donc, c'est l'évaluation. Avec quelle partie avez-vous des difficultés ?

00:49:15.840 --> 00:49:24.629
So generally we start building focused attention through those present minded techniques, things like that.
Donc, en général, nous commençons à concentrer l'attention grâce à ces techniques de présence à l'instant présent, des choses comme ça.

00:49:24.630 --> 00:49:28.320
Picking activities that someone already likes.
Choisir des activités que quelqu'un aime déjà.

00:49:28.320 --> 00:49:32.940
And let's see. Well right now can you focus on that activity for five minutes?
Et voyons voir. Pour l'instant, pouvez-vous vous concentrer sur cette activité pendant cinq minutes ?

00:49:32.940 --> 00:49:36.929
Well, let's see what happens if we try to stretch that to seven minutes.
Voyons ce qui se passe si nous essayons de prolonger cette période à sept minutes.

00:49:36.930 --> 00:49:40.230
So we're just building that capacity.
Nous ne faisons donc que renforcer cette capacité.

00:49:40.830 --> 00:49:46.800
And then as we build capacity we just slowly make things harder and

harder.
Et puis, à mesure que nous développons nos capacités, nous rendons les choses de plus en plus difficiles.

00:49:46.920 --> 00:49:53.100
So then okay, well maybe now we're going to do that activity with background noise in
Alors d'accord, peut-être que maintenant nous allons faire cette activité avec du bruit de fond

00:49:53.100 --> 00:50:00.450
and make it more difficult that way. Or maybe we're going to do a little bit more difficult activity like,
et rendre l'activité plus difficile de cette façon. Ou peut-être allons-nous faire une activité un peu plus difficile comme,

00:50:00.450 --> 00:50:05.730
maybe we started with just a simple memory game or something just to focus our activity.
peut-être avons-nous commencé par un simple jeu de mémoire ou quelque chose du genre juste pour concentrer notre activité.

00:50:06.090 --> 00:50:12.600
And then we might build it to let's play a game of sequence where we have to go back and forth
Et puis nous pourrions construire pour jouer à un jeu de séquence où nous devons aller et venir

00:50:12.870 --> 00:50:20.700
and note that things like board games and
et notez que des choses comme les jeux de société et

00:50:20.730 --> 00:50:24.120
Wordle and word games and things like that,
Wordle et les jeux de mots et des choses comme ça,

00:50:24.120 --> 00:50:31.650
they don't help your cognition in the fact of like carry over to all these other activities.
ils n'aident pas votre cognition dans le fait de se reporter à toutes ces autres activités.

00:50:32.340 --> 00:50:39.389
But some of these cognitive activities we use just to build sustained attention. That's not going to fix,
Mais certaines de ces activités cognitives ne servent qu'à maintenir l'attention. Cela ne va pas régler le problème,

00:50:39.390 --> 00:50:44.730
if you do Wordle every day, it's not going to carry over to all these

other things.
si vous faites du Wordle tous les jours, cela ne va pas se répercuter sur toutes ces autres choses.

00:50:44.730 --> 00:50:47.010
You're just going to get better at Wordle every day.
Vous allez juste vous améliorer à Wordle chaque jour.

00:50:47.430 --> 00:50:57.329
When we look at building sustained attention, increasing that, then we look at
Lorsque nous cherchons à maintenir l'attention, à l'augmenter, nous examinons ensuite

00:50:57.330 --> 00:51:03.120
how can we replicate maybe what we did in the clinic, or what we did for homework, in our daily activity.
comment pouvons-nous reproduire dans notre activité quotidienne ce que nous avons fait à la clinique ou ce que nous avons fait pour les devoirs.

00:51:03.420 --> 00:51:10.860
So maybe in cooking, we start to look at our recipe and work on our working memory to see,
Donc peut-être qu'en cuisine, nous commençons à regarder notre recette et à travailler notre mémoire de travail pour voir,

00:51:11.100 --> 00:51:17.579
can we remember three items off of this when we go and do our cooking task?
pouvons-nous nous souvenir de trois éléments de celle-ci lorsque nous allons faire notre tâche de cuisine ?

00:51:17.580 --> 00:51:27.239
And, you know, can we help our brain out a little bit and maybe we're going to sort them and maybe there's one teaspoon, the items that all have one teaspoon.
Et, vous savez, pouvons-nous aider un peu notre cerveau et peut-être allons-nous les trier et peut-être y a-t-il une cuillère à café, les éléments qui ont tous une cuillère à café.

00:51:27.240 --> 00:51:31.469
We're going to try to remember those three. And then we build that in.
Nous allons essayer de nous souvenir de ces trois articles. Et ensuite, nous les intégrons.

00:51:31.470 --> 00:51:34.530
Then we make it more difficult. Or going to the grocery store.
Ensuite, nous rendons la tâche plus difficile. Ou aller à l'épicerie.

00:51:34.530 --> 00:51:42.389
Well let's try to remember three items off our list that are in the produce section before checking instead of getting there.
Eh bien, essayons de nous souvenir de trois articles de notre liste qui se trouvent dans la section des produits frais avant de vérifier, au lieu d'y aller.

00:51:42.390 --> 00:51:51.390
What am I doing? What do I need? So we organize, we practice these strategies, and then we take them into our everyday life, to build.
Qu'est-ce que je fais ? De quoi ai-je besoin ? Nous organisons donc, nous mettons en pratique ces stratégies, puis nous les intégrons dans notre vie quotidienne, pour construire.

00:51:51.690 --> 00:51:54.809
So yes, individualized, tailored.
Donc oui, individualisé, sur mesure.

00:51:54.810 --> 00:51:58.800
You're right. What are your meaningful activities? What's difficult?Tu as raison. Quelles sont tes activités significatives ? Qu'est-ce qui est difficile ?

00:51:59.130 --> 00:52:07.590
If reading is difficult, and we find that the reason reading is difficult is maybe some of the scanning for your eyes.
Si la lecture est difficile, et que nous découvrons que la raison en est peut-être une partie de la lecture rapide pour vos yeux.

00:52:07.890 --> 00:52:16.680
Then maybe we're doing reading windows where we are blocking everything out, but just doing one word at a time or one line at a time.
Alors peut-être que nous faisons des fenêtres de lecture où nous bloquons tout, mais en ne faisant qu'un mot à la fois ou une ligne à la fois.

00:52:17.160 --> 00:52:20.700
Maybe bigger print is easier,
Peut-être qu'une police plus grande est plus facile

00:52:21.120 --> 00:52:25.169
for you to be able to read. Things like that.
à lire pour vous. Des choses comme ça.

00:52:25.170 --> 00:52:29.550
And then, start with, maybe we're reading one
Et puis, pour commencer, peut-être que nous lisons un

00:52:29.740 --> 00:52:34.510

paragraph, and then we're going to try to recall it.
paragraphe, puis nous allons essayer de nous en souvenir.

00:52:34.510 --> 00:52:38.409
And then maybe we're reading a chapter and then going to try to recall it.
Et puis peut-être que nous lisons un chapitre et ensuite nous allons essayer de nous en souvenir.

00:52:38.410 --> 00:52:42.300
And we just take where we're at and make things slowly
Et nous prenons simplement notre point de départ et nous rendons les choses lentement

00:52:42.310 --> 00:52:46.480
a little bit, a little bit, a little bit more difficult, to build that success.
un peu, un peu, un peu plus difficile, pour construire ce succès.

00:52:48.040 --> 00:52:51.470
Thank you. And then a related question,
Merci. Et puis une question connexe,

00:52:51.490 --> 00:52:58.450
and then a follow up question. So I'll go with the follow up question. And it was about this assessment tools for virtual service.
et ensuite une question complémentaire. Je vais donc passer à la question complémentaire. Et il s'agissait de ces outils d'évaluation pour le service virtuel.

00:52:58.780 --> 00:53:01.149
And one person was asking anonymously,
Et une personne a posé une question anonyme,

00:53:01.150 --> 00:53:08.860
will the test of everyday attention or the weekly calendar planning activity, be doable through a virtual service?
Le test de l'attention quotidienne ou l'activité de planification du calendrier hebdomadaire seront-ils réalisables grâce à un service virtuel ?

00:53:09.970 --> 00:53:13.240
I don't think the test...you couldn't with the test of everyday
Je ne pense pas que le test... vous ne pourriez pas avec le test de l'attention quotidienne

00:53:13.240 --> 00:53:17.770
attention. You could with the weekly calendar planning activity.
Vous pourriez le faire avec l'activité de planification du calendrier hebdomadaire.

00:53:17.770 --> 00:53:29.379
And I haven't looked into the research too much, to read the study in entirety,
Et je n'ai pas trop regardé les recherches, pour lire l'étude dans son intégralité,

00:53:29.380 --> 00:53:36.940
but I did see a study, which actually I think is in our references,
wheremais j'ai vu une étude, qui se trouve en fait dans nos références, où

00:53:36.940 --> 00:53:44.380
they used just the trail making, the Iowa trails test and
ils ont utilisé juste le trail making, le test des sentiers de l'Iowa et

00:53:45.470 --> 00:53:50.450
it's really a connect the dot test. So one is like one, two, three, four up to 20.
C'est vraiment un test de connexion des points. Donc, on fait comme un, deux, trois, quatre jusqu'à 20.

00:53:50.450 --> 00:53:53.570
And then one is like 1A, 2B, 3C, 4D
Et puis on est comme 1A, 2B, 3C, 4D

00:53:53.900 --> 00:54:00.570
all the way up. Those you'd be able to do quite easily, virtually.
jusqu'en haut. Ceux que vous pourriez faire assez facilement, virtuellement.

00:54:00.570 --> 00:54:05.460
You could definitely tease out some things,
Vous pourriez certainement faire ressortir certaines choses,

00:54:05.820 --> 00:54:11.270
and you can definitely do working memory tests, just really simple.
et vous pouvez certainement faire des tests de mémoire de travail, juste très simples.

00:54:11.280 --> 00:54:14.610
How many string of items can you remember?
Combien de séries d'éléments pouvez-vous vous rappeler ?

00:54:15.330 --> 00:54:19.680
Those types of things you can do really easily, virtually.
Ce genre de choses, vous pouvez le faire très facilement, virtuellement.

00:54:20.040 --> 00:54:26.489
And just note that the goal management training program can be completely virtual.
Et notez simplement que le programme de formation à la gestion des objectifs peut être entièrement virtuel.

00:54:26.490 --> 00:54:36.780
It's set up that way. So any practitioner that does do the goal management training programming, was developed out of basic trust.
C'est configuré de cette façon. Ainsi, tout praticien qui fait la programmation de la formation à la gestion des objectifs, a été développé à partir de la confiance de base.

00:54:37.410 --> 00:54:42.660
And that can be completely provided virtually.
Et cela peut être entièrement fourni virtuellement.

00:54:42.660 --> 00:54:50.129
All the tools are set up. And I'll just show those references again and then I'll go through the other housekeeping slides, the final ones.
Tous les outils sont en place. Je vais juste montrer à nouveau ces références, puis je passerai aux autres diapositives d'ordre administratif, les dernières.

00:54:50.130 --> 00:54:53.160
And then we will return if there's any further questions.
Et puis nous reviendrons s'il y a d'autres questions.

00:54:53.160 --> 00:54:56.309
And I believe there's one question remaining.
Et je crois qu'il reste une question.

00:54:56.310 --> 00:55:00.860
So thank you again for your questions.
Merci encore pour vos questions.

00:55:01.280 --> 00:55:09.889
These are resources available for patients, including MyGuide, as well as there's going to be an interactive infographics and online resources sheets.
Voici les ressources disponibles pour les patients, y compris MyGuide, ainsi que des infographies interactives et des fiches de ressources en ligne.

00:55:09.890 --> 00:55:17.690
And then the free webinars through CAN-PCC, as well as through USask. The resources for healthcare practitioners,
Et puis les webinaires gratuits via CAN-PCC, ainsi que via USask. Les ressources pour les professionnels de la santé,

00:55:17.690 --> 00:55:23.090
including the webinars, the CPD course, and an EBM connect training program.
y compris les webinaires, le cours de DPC et un programme de formation EBM connect.

00:55:24.860 --> 00:55:29.870
And there are also videos. If you would like to understand more about the guidelines on the CAN-PCC website.
Et il y a aussi des vidéos. Si vous souhaitez en savoir plus sur les lignes directrices, consultez le site Web du CAN-PCC.

00:55:30.590 --> 00:55:36.290
There is a survey, and you'll see the link in the chat, as well as you're welcome to scan the QR code.
Il y a une enquête, et vous verrez le lien dans le chat, et vous pouvez également scanner le code QR.

00:55:36.650 --> 00:55:42.140
We do appreciate you completing the survey and providing feedback not only to our webinar series, but also to our speakers.
Nous vous serions reconnaissants de bien vouloir répondre à l'enquête et de nous faire part de vos commentaires, non seulement sur notre série de webinaires, mais aussi sur nos intervenants.

00:55:43.130 --> 00:55:49.070
We're going to stay up to date. There's a CAN-PCC newsletter, and you also can visit the CAN-PCC website.
Nous allons rester à jour. Il existe un bulletin d'information du CAN-PCC, et vous pouvez également visiter le site web du CAN-PCC.

00:55:50.570 --> 00:55:57.590
There are also additional webinar series both through CAN-PCC as well as the remaining ones through USask.
Il existe également d'autres séries de webinaires, à la fois par le biais du CAN-PCC et par le biais des autres webinaires proposés par l'USask.

00:55:59.710 --> 00:56:09.100
And we'll return now to the questions. And there's one question about, for any guidance on people returning to work or staying in work.
Et nous allons maintenant revenir aux questions. Il y a une question sur les conseils à donner aux personnes qui reprennent le travail ou qui restent au travail.

00:56:11.960 --> 00:56:16.040
I mean, I don't know if you guys have a webinar on that, but that could be
Je ne sais pas si vous avez un webinaire à ce sujet, mais ça pourrait

être

00:56:16.040 --> 00:56:20.300
a whole webinar for sure, returning to work.
un webinaire entier, c'est sûr, sur le retour au travail.

00:56:20.660 --> 00:56:25.969
It's really, really slowly. Really slowly.
C'est vraiment, vraiment lent. Vraiment lent.

00:56:25.970 --> 00:56:38.600
Slower than most disability programs would be comfortable with, but avoiding crashes and
Plus lent que ce que la plupart des programmes d'invalidité accepteraient, mais en évitant les plantages et

00:56:38.600 --> 00:56:47.809
if you're doing things to stay at work, like you're working from home and you're laying down while working or things like that,
si vous faites des choses pour rester au travail, comme travailler de chez vous et vous allonger pendant que vous travaillez ou des choses comme ça,

00:56:47.810 --> 00:56:51.620
and you're not able to maintain your basic needs,
et que vous n'êtes pas en mesure de subvenir à vos besoins fondamentaux,

00:56:51.890 --> 00:56:59.810
then you might need to be going off work for a little bit to kind of make sure your self-care is happening first and foremost,
alors vous devrez peut-être arrêter de travailler pendant un certain temps pour vous assurer avant tout que vous prenez soin de vous,

00:56:59.810 --> 00:57:02.990
and then add the work back in slowly and carefully.
puis reprendre le travail lentement et prudemment.

00:57:05.490 --> 00:57:09.149
And CAN-PCC's teams are
Et les équipes de CAN-PCC

00:57:09.150 --> 00:57:15.300
still working on the recommendations. I believe there's more additional ones coming out at the beginning of February and then the beginning of March.
travaillent toujours sur les recommandations. Je pense que d'autres recommandations seront publiées début février, puis début mars.

00:57:15.780 --> 00:57:19.830

If you also have a chance to provide public comment on any of the recommendations that are coming out.
Si vous avez également la possibilité de faire des commentaires publics sur l'une des recommandations qui vont être publiées.

00:57:20.260 --> 00:57:23.880
If you go to the CAN-PCC website and there's information about their approach.
Si vous allez sur le site web du CAN-PCC, vous trouverez des informations sur leur approche.

00:57:24.210 --> 00:57:31.290
So I want to say a tremendous thank you to our speakers today, both Melissa and Lindsay, for lending their expertise and their experience.
Je tiens donc à remercier chaleureusement nos intervenantes d'aujourd'hui, Melissa et Lindsay, pour avoir partagé leur expertise et leur expérience.

00:57:31.290 --> 00:57:35.160
And thank you everyone here for your questions, your attention and attending our webinar today.
Et merci à tous pour vos questions, votre attention et votre participation à notre webinaire aujourd'hui.

00:57:35.520 --> 00:57:36.930
Have a lovely day. Thank you.
Passez une bonne journée. Merci.