

Welcome to the Division of Continuing Medical Education's Post COVID-19 Condition Winter 2025 Webinar Series

**Bienvenue sur le site de la Division de la Formation médicale
continue Affection post-COVID-19
Série de webinaires de l'hiver 2025**

Please note, this webinar will be conducted in English, but slides are in both official languages, English and French.

You can also turn on captions, by clicking on 'Closed Captions' and then selecting English or French.



Treaty Acknowledgment

As we gather here today, we acknowledge we are on Treaty 2, 4, 5, 6, 8 and 10 Territories and the Homeland of the Métis. We respect that Indigenous people have rich cultural and traditional practices that have been known to improve health outcomes. We pay our respect to the First Nations and Métis ancestors of this place and reaffirm our relationship with one another.

Reconnaissance du traité

En nous réunissant ici aujourd'hui, nous reconnaissons que nous sommes sur les territoires des traités 2, 4, 5, 6, 8 et 10 et sur la terre natale des Métis. 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. Nous rendons hommage aux ancêtres des Premières nations et des Métis de ce lieu et réaffirmons nos relations mutuelles.

Quick Poll

- Please select your role from the list, so we can see who is in the audience.
- Please rate your **knowledge level** about the Post COVID-19 Condition (PCC) topics **before** attending the webinar.

Sondage rapide

- Veuillez sélectionner votre rôle dans la liste, afin que nous puissions voir qui est dans l'auditoire.
- Veuillez évaluer votre **niveau de connaissance** des sujets relatifs à l'affection post-COVID-19 (APC) **avant de** participer au webinaire.

Accreditation Credits/Crédits d'accréditation

- **Royal College of Physicians and Surgeons of Canada (RCPSC):**

This event is an Accredited Group Learning Activity (Section 1) as defined by the Maintenance of Certification (MOC) program of the Royal College of Physicians and Surgeons of Canada and approved by the Division of Continuing Medical Education, College of Medicine, University of Saskatchewan. You may claim a maximum of 1.0 hours (credits are automatically calculated).

- **The College of Family Physicians of Canada (CFPC):**

This one-credit-per-hour Group Learning program meets the certification criteria of the College of Family Physicians of Canada and has been certified by the Continuing Medical Education Division, College of Medicine, University of Saskatchewan for up to 1.0 Mainpro+ credits.

- **Other Healthcare Professionals:**

Participation in this event may be included as part of the continuing education and competence programs established by individual professional associations.

- **Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (CRMCC) :**

Cet événement est une activité d'apprentissage de groupe accréditée (Section 1) telle que définie par le Programme de maintien de la certification (MOC) du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada et approuvée par la Division de l'éducation médicale continue du Collège de médecine de l'Université de la Saskatchewan. Vous pouvez réclamer un maximum de 1,0 heure (les crédits sont calculés automatiquement).

- **Le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) :**

Ce programme d'apprentissage en groupe d'un crédit par heure répond aux critères de certification du Collège des médecins de famille du Canada et a été certifié par la Division de l'éducation médicale continue du Collège de médecine de l'Université de Saskatchewan pour un maximum de 1,0 crédit Mainpro+.

- **Autres professionnels de santé :**

La participation à cet événement peut être incluse dans les programmes de formation continue et de compétence établis par les associations professionnelles individuelles.

Following this webinar... Suite à ce webinaire...

- **Certificates:**

Certificates will be emailed to those who attend the live session, within 10-14 business days post-webinar.

- **Evaluation:**

A survey link will be shared in the chat at the end of this event. The link will also be included in the email distribution of the certificates.

- **Recordings:**

This event will be recorded for future educational purposes and managed/distributed by CAN-PCC.

- **Certificats :**

Les certificats seront envoyés par courrier électronique aux participants à la session en direct, dans les 10 à 14 jours ouvrables suivant le webinaire.

- **Évaluation :**

Un lien vers une enquête sera partagé dans le chat à la fin de l'événement. Le lien sera également inclus dans le courriel de distribution des certificats.

- **Enregistrements :**

Cet événement sera enregistré à des fins éducatives futures et géré/distribué par le comité FMC.

Digital Learning Experience

Expérience d'apprentissage numérique

Questions:

- Throughout the presentation and during the Q&A period, attendees can submit written questions through **Zoom's Q&A function** (anonymously, if desired) or **chat function** (addressed to "everyone")
- During the presentation, attendees will be muted.
- During the Q&A period following the presentation, attendees can use the **raise hand function** and **unmute** to ask a question.

Video:

- Video has been enabled and is optional for attendees.
- During the Q&A period, any speakers, including our main presenters, will be recorded.

Questions :

- Tout au long de la présentation et pendant la période de questions, les participants peuvent soumettre des questions écrites par l'intermédiaire de **la fonction Q&A de Zoom** (de manière anonyme, si souhaité) ou de la **fonction de chat** (adressée à "tout le monde").
- Pendant la présentation, les participants seront mis en mode silencieux.
- Pendant la période de questions qui suit la présentation, les participants peuvent utiliser la **fonction "lever la main"** et réactiver leur micro pour poser une question.

Vidéo :

- La vidéo a été activée et est facultative pour les participants.
- Pendant la période de questions, tous les intervenants, y compris nos principaux présentateurs, seront enregistrés.

Mitigating Potential Bias

Atténuer les biais potentiels

Potential sources of bias have been mitigated.

- CME office recruits, communicates and manages all financial supporters, not the Scientific Planning Committee.
- 'Event Supporters' are kept separate from the educational content and listed as 'non-accredited' and 'optional' to attendees.
- 'Event Supporters' are not provided the opportunity to have commercial influence towards the educational content being delivered.
- Continuing Professional Development (CPD) material is peer reviewed and elevated to the Director of Accreditation, CME for further review, if required, until in compliance with the national accreditation standards.
- Brands/medical equipment/etc. are equally presented with no bias and/or with a generic brand listed.
- Survey results are documented, reviewed and addressed when bias is identified.

Les sources potentielles de biais ont été atténuées.

- Le bureau de la FMC recrute, communique et gère tous les soutiens financiers, et non le comité de planification scientifique.
- Les "soutiens à l'événement" sont séparés du contenu éducatif et mentionnés comme "non accrédités" et "facultatifs" pour les participants.
- Les "soutiens aux événements" n'ont pas la possibilité d'exercer une influence commerciale sur le contenu éducatif dispensé.
- Le matériel de développement professionnel continu (DPC) est évalué par les pairs et transmis au directeur de l'accréditation, FMC, pour un examen plus approfondi, si nécessaire, jusqu'à ce qu'il soit conforme aux normes nationales d'accréditation.
- Les marques/équipements médicaux/etc. sont présentés de manière égale, sans parti pris et/ou avec une marque générique.
- Les résultats de l'enquête sont documentés, examinés et traités lorsqu'un biais est identifié.

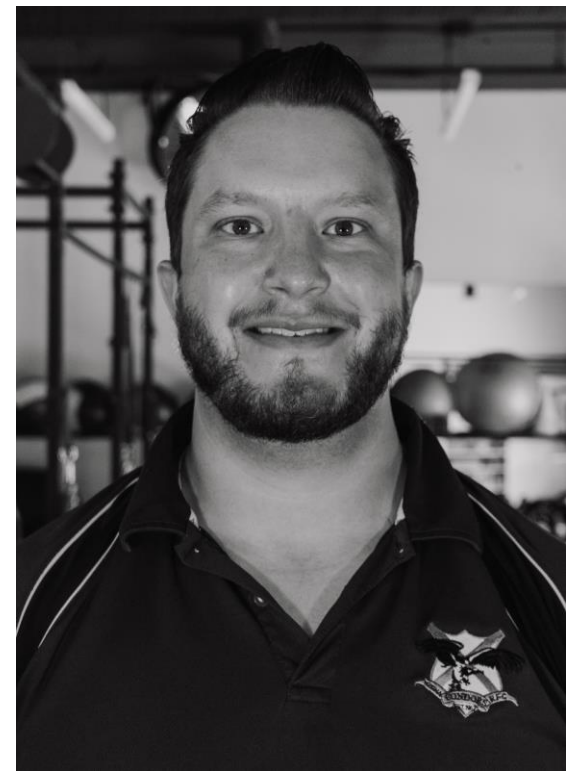


Derek Bisaro BSc, MPT, Dip.Manip.PT., FCAMPT, CGUNN-IMS Physical Therapist Registered Sask

- Practicing for 10 years.
- Physical Therapist at Stapleford Health and Rehab.
- Diploma of Manipulation.
- Fellow in Canadian Academy of Manipulative Physical therapists.
- Certified in Intramuscular Dry Needling.
- On the ReCOVER team.
- Special interest in Crainiofascial pain and TMJ.

Derek Bisaro BSc, MPT, Dip.Manip.PT, FCAMPT, CGUNN-IMS Physiothérapeute agréé Sask

- Pratique depuis 10 ans.
- Physiothérapeute au Stapleford Health and Rehab.
- Diplôme de Manipulation.
- Membre de la *Canadian Academy of Manipulative Physical therapists*.
- Certifié en Dry Needling intramusculaire.
- Dans l'équipe ReCOVER.
- Intérêt particulier pour les douleurs cranio-fasciales et l'articulation temporo-mandibulaire.



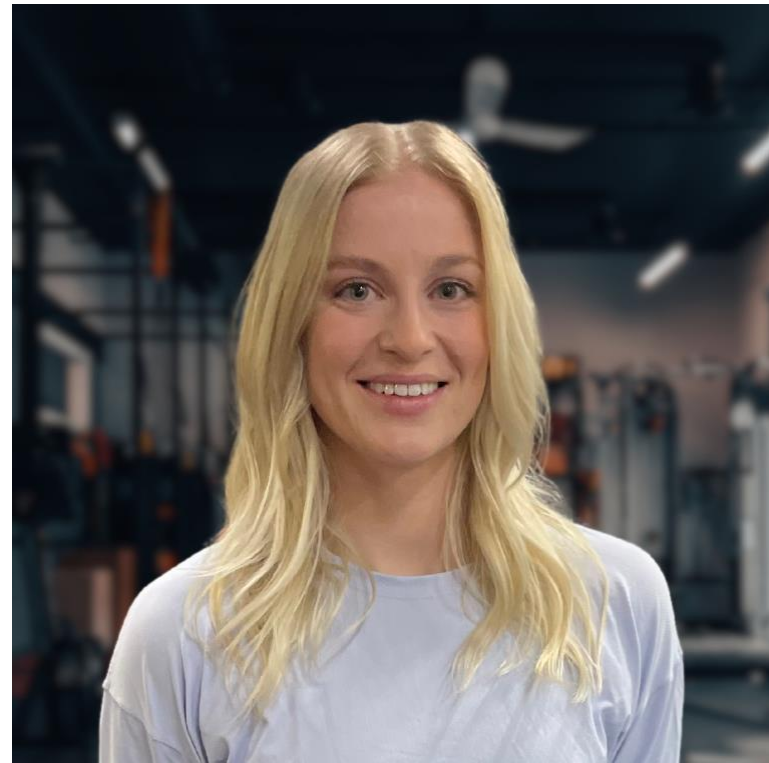


Sophia Fornwald, BKin, CSEP-CEP, CETI CES, Exercise Physiologist

- Exercise Therapist at Stapleford Health and Rehab.
- On the ReCOVER team.
- Canadian Society for Exercise Physiology Clinical Exercise Physiologist.
- Special interest in Chronic Disease Management.

Sophia Fornwald, BKin, CSEP-CEP, CETI CES, physiologiste de l'exercice

- Thérapeute de l'exercice au Stapleford Health and Rehab.
- Membre de l'équipe ReCOVER.
- Physiologiste de l'exercice clinique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.
- Intérêt particulier pour la gestion des maladies chroniques.





Lindsay Roysum, Bsc.OT Occupational Therapist

- Occupational therapist at Stapleford Health and Rehab Centre.
- Practicing for 18 years.
- Concussion rehab specialist.
- Certified in cognitive behavioural therapy for insomnia.
- Special interest in autonomic nervous system regulation.
- Focus on creating healthy habits and routines that support people's goals.

Lindsay Roysum, Bsc.OT Ergothérapeute

- Ergothérapeute au Stapleford Health and Rehab Centre.
- Praticienne depuis 18 ans.
- Spécialiste de la réadaptation des commotions cérébrales.
- Certifié en thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie.
- Intérêt particulier pour la régulation du système nerveux autonome
Se concentre sur la création d'habitudes et de routines saines qui soutiennent les objectifs des personnes.



Post COVID-19 Condition: Functional Assessment and Management

Derek Bisaro, Sophia Fornwald, Lindsay Roysum,
January 14th, 2025

Affection post-COVID-19 :
Évaluation et gestion fonctionnelles
Derek Bisaro, Sophia Fornwald, Lindsay Roysum,
14 janvier 2025

Presenter Disclosure

Divulgence de l'identité des présentateurs/rice

Presenter: Derek Bisaro

Relationships with financial sponsors:
Grants/Research Support, Speakers
Bureau/ Honoraria, Consulting Fees,
Patents, Other: None

Présentateur : Derek Bisaro

Relations avec les sponsors financiers :
Subventions/soutien à la recherche,
Bureau des conférenciers/honoraires,
honoraires de consultation, brevets, autres
: Aucune

Presenter: Sophia Fornwald

Relationships with financial sponsors:
Grants/Research Support, Speakers
Bureau/ Honoraria, Consulting Fees,
Patents, Other: None

Présentateur : Derek Bisaro

Relations avec les sponsors financiers :
Subventions/soutien à la recherche,
Bureau des conférenciers/honoraires,
honoraires de consultation, brevets, autres
: Aucune

Presenter: Lindsay Roysum

Relationships with financial sponsors:
Grants/Research Support, Speakers
Bureau/ Honoraria, Consulting Fees,
Patents, Other: None

Présentatrice : Lindsay Roysum

Relations avec des sponsors financiers :
Subventions/soutien à la recherche,
Bureau des conférenciers/honoraires,
honoraires de consultation, brevets, autres
: Aucune

The development of the CAN-PCC Guidelines has been supported by funding from the Public Health Agency of Canada (PHAC). The speakers in this webinar have not received any direct funding from PHAC. The views expressed in this presentation are those of the speakers and do not necessarily reflect the official policy or position of PHAC.

L'élaboration des lignes directrices du CAN-PCC a bénéficié d'un financement de l'Agence de santé publique du Canada (ASPC). Les intervenants de ce webinaire n'ont pas reçu de financement direct de l'ASPC. Les opinions exprimées dans cette présentation sont celles des intervenants et ne reflètent pas nécessairement la politique ou la position officielle de l'ASPC.

Financial contribution:



Learning Objectives

By the end of this presentation, learners will be able to:

- Identify the impact of Post Covid-19 Condition on Functional Limitations among patients and families.
- Describe appropriate steps for evaluation, Functional Assessment and Management of patients with Post Covid-19 Condition.
- Integrate the CAN-PCC guidelines for Functional Assessment & Management of Post COVID-19 Condition into healthcare practice.

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cette présentation, les apprenants seront capables de :

- Identifier l'impact de l'affection post-COVID-19 sur les limitations fonctionnelles chez les patients et leurs familles.
- Décrire les étapes appropriées pour l'évaluation fonctionnelle et la prise en charge des patients atteints de l'affection post-COVID-19.
- Intégrer les lignes directrices du CAN-PCC pour l'évaluation et la prise en charge fonctionnelles de l'affection post-COVID-19 dans les soins de santé.
- Intégrer les lignes directrices CAN-PCC pour l'évaluation et la prise en charge fonctionnelles de l'affection post-COVID-19 dans la pratique des soins de santé.



Functional Assessment and Management of Post COVID-19 Condition (PCC)

Évaluation fonctionnelle et gestion de
l'affection post-COVID-19 (APC)

Affection post-COVID-19 (APC)



Objectives today:

- Discuss functional assessment of Post COVID-19 Condition from a physiotherapy perspective, exercise therapy perspective and occupational therapy perspective.
- Discuss management of Post COVID-19 Condition from the above perspectives.
- Integrate Can-PCC recommendations into the presentation.
- Answer any questions that our audience may have about our COVID ReCOVER program or regarding our experiences with assessment and management of PCC.

Objectifs aujourd'hui :

- Discuter de l'évaluation fonctionnelle de l'affection post-COVID-19 du point de vue de la physiothérapie, de la thérapie par l'exercice et de l'ergothérapie.
- Discuter de la prise en charge de l'affection post-COVID-19 du point de vue de la physiothérapie, de la thérapie par l'exercice et de l'ergothérapie.
- Intégrer les recommandations de la CAN-PCC dans la présentation.
- Répondre aux questions que le public pourrait avoir sur notre programme COVID ReCOVER ou sur nos expériences en matière d'évaluation et de prise en charge de l'APC.

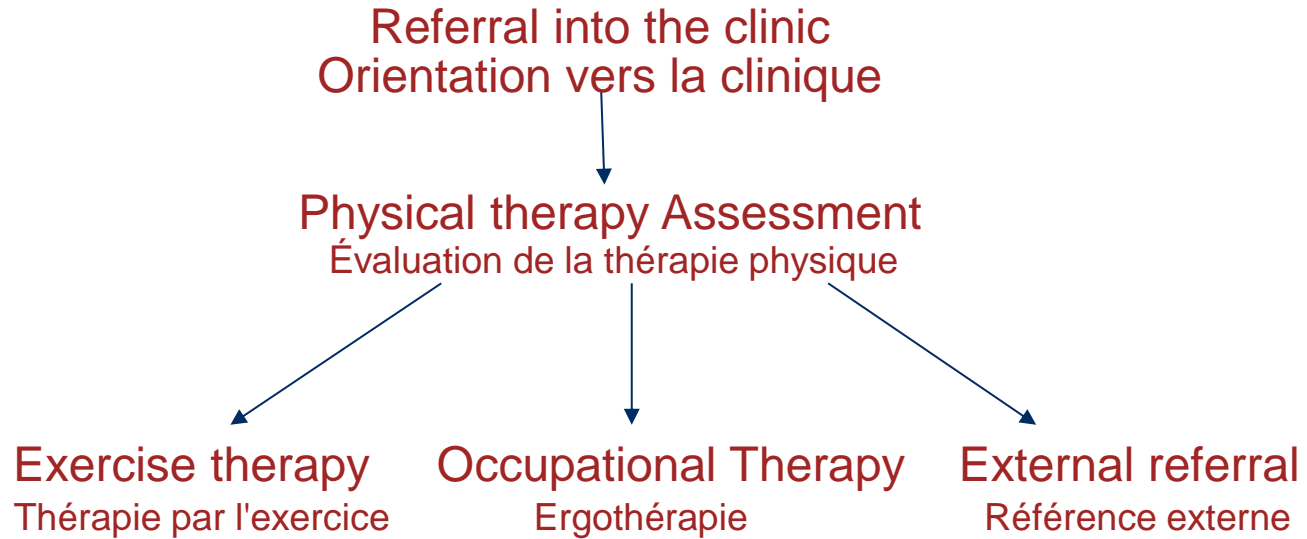


Introduction

- Stapleford Health and Rehab Centre
- Regina, Saskatchewan
- Multidisciplinary private rehab centre
- We launched our COVID ReCOVER program when we came back to work in 2020.
- Initially treating people who had severe COVID-19 infections. Many requiring ICU stays.
- As time went on, we started getting more referrals for people who were unable to bounce back, or maybe they did bounce back initially and then they crashed. This was when we started hearing about COVID long hauler syndrome or what we are referring to as Post COVID-19 Condition (PCC)

Introduction

- Centre de santé et de réhabilitation de Stapleford
- Regina, Saskatchewan
- Centre de réadaptation privé multidisciplinaire
- Nous avons lancé notre programme COVID ReCOVER lorsque nous avons repris le travail en 2020.
- Au départ, nous traitons des personnes qui souffraient d'infections graves à la COVID-19. Nombre d'entre elles devaient séjourner en soins intensifs.
- Au fil du temps, nous avons commencé à recevoir plus de références pour des personnes qui n'étaient pas en mesure de rebondir, ou peut-être qu'elles ont rebondi initialement, puis elles se sont effondrées. C'est alors que nous avons commencé à entendre parler du syndrome du long-courrier COVID ou de ce que nous appelons l'affection post-COVID-19 (APC).



Stapleford health and rehab centre ReCOVer program

- History of program
- Current demographics of clients vs. Initial (2020-2021) demographics (compare to national data on PCC)
 - "People suffering from PCC were working-age adults, often women with young families. PCC symptoms varied by type, severity and duration and, in most cases, PCC affected the ability to work and care for children. Risk factors cited included female sex, acute COVID-19 severity, and repeated SARS-CoV-2 infection." (Office of the Chief Science Advisor of Canada, 2024)
- What our program looks like

Programme ReCOVer du centre de santé et de réadaptation de Stapleford

- -Historique du programme
- -Données démographiques actuelles des clients par rapport aux données démographiques initiales (2020-2021) (comparaison avec les données nationales sur l'APC)
 - « Les personnes souffrant d'APC étaient des adultes en âge de travailler, souvent des femmes avec de jeunes familles. Les symptômes de l'APC variaient en fonction du type, de la gravité et de la durée et, dans la plupart des cas, l'APC affectait la capacité à travailler et à s'occuper des enfants. Les facteurs de risque cités comprenaient le sexe féminin, la gravité de la COVID-19 et les infections répétées par le SRAS-CoV-2. » (Bureau du conseiller scientifique en chef du Canada, 2024)
- -A quoi ressemble notre programme

Physical Therapy Assessment

- Intake into the clinic
- Subjective History
- Neurological examination/Safety Screen
- Objective Examination
- Development of plan

Évaluation de la physiothérapie

- L'admission à la clinique
- Antécédents subjectifs
- Examen neurologique/écran de sécurité
- Examen objectif
- Élaboration d'un plan



Subjective History

- History around Acute COVID presentation
- History around persistent symptoms
- Treatment to date, diagnostics
- Work/Functional status
- Safety



Good Practice Statement

Health care professionals should **actively listen** to and validate the lived experiences of people with post COVID-19 condition (PCC) (**ungraded good practice statement**). **Remarks:** Interaction should take place in an accessible, appropriate and culturally responsive way.

[See more](#)

Publication date: 2024/01/14

Highlight

Good practice Statement- Health care professionals should actively listen to and validate the experiences of people with Post COVID-19 Condition

Histoire subjective

- Histoire de la présentation aiguë du COVID
- Historique des symptômes persistants
- Traitement à ce jour, diagnostics
- Situation professionnelle/fonctionnelle
- Sécurité



Déclaration de bonne pratique

Les prestataires de soins de santé devraient écouter activement et valider les **expériences** vécues par les personnes atteintes de l'affection post-COVID-19 (APC) (**déclaration de bonne pratique non classée**). **Remarques:** L'interaction doit se dérouler de manière accessible, appropriée et adaptée à la culture.

Date de publication: 2024/01/14 [En savoir plus](#)

Surligner

Les prestataires de soins de santé devraient écouter activement et valider les expériences vécues par les personnes atteintes de l'affection post-COVID-19 (APC)





Neurological examination/Safety screen

- Upper/Lower Quadrant Scan
 - Myotomes, dermatomes, Reflex testing
- Neurological testing
 - Crainial nerve examination, Upper and Lower motor signs etc.
- Neural dynamic testing
- Cardinal signs and symptoms

Examen neurologique/Évaluation de sécurité

- Scan des quadrants supérieurs et inférieurs
 - Myotomes, dermatomes, tests réflexes
- Tests neurologiques
 - Examen du nerf crânien, signes moteurs supérieurs et faibles, etc.
- Tests dynamiques neuronaux
- Signes et symptômes cardinaux



Objective examination

- Posture evaluation
 - Breathing pattern
- Cardiovascular testing
 - BP, pulse, respiratory rate
- Biomechanical examination
 - Range of motion, Joint mobility, Strength testing

Examen objectif

- Évaluation de la posture
 - Modèle respiratoire
- Tests cardiovasculaires
 - BP, pouls, fréquence respiratoire
- Examen biomécanique
 - Amplitude des mouvements, mobilité des articulations, test de force

Objective examination

Examen objectif

Functional status

Balance

Gait

Functional movement



Statut fonctionnel

Équilibre

Démarche

Mouvement fonctionnel



1 minute sit to stand test

Test assis-debout de 1 minute



Ongoing plan Plan en cours



Education on condition
-Éducation à la condition



Refer to other disciplines
-Se référer à d'autres disciplines



Discuss ongoing
Physical therapy
involvement
-Discuter de l'implication
de la physiothérapie



Safety Considerations
moving forward
-Considérations de
sécurité pour l'avenir

Physical Therapy involvement

- Education, Education, Education
- Support Exercise and Occupational therapy
- Manage any Musculoskeletal conditions as they progress in the gym

Implication de la physiothérapie

- Éducation, éducation, éducation
- Soutien à l'exercice physique et à l'ergothérapie
- Gérer les troubles musculo-squelettiques au fur et à mesure de leur progression dans la salle de sport

Exercise Assessment & Prescription

- Goal of the initial assessment is to define baseline functional status.
- Functional status is a person's ability to perform daily activities, fulfill roles, and maintain health and well-being (Leidy N. K., 1994)

Évaluation et prescription d'exercices

- L'objectif de l'évaluation initiale est de définir l'état fonctionnel de base.
- L'état fonctionnel est la capacité d'une personne à effectuer des activités quotidiennes, à remplir des rôles et à préserver sa santé et son bien-être (Leidy N. K., 1994).



The Photo by PhotoAuthor is licensed under CCYYSA.

La photo de PhotoAuthor est sous licence CCYYSA

Components of the Exercise Assessment

Composantes de l'évaluation de l'exercice



Subjective intake

Screening for PEM, POTs diagnosis or symptoms, any other medical conditions or investigations



Prise en charge subjective

Dépistage du diagnostic ou des symptômes du MPE, du STOP, de toute autre affection ou investigation médicale.



Posture and Breathing

Diaphragmatic breathing



Posture et respiration

Respiration diaphragmatique



Sit to Stand

Monitoring BP, HR, and O2 saturation



S'asseoir et se lever

Surveillance de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque et de la saturation en oxygène



Functional Movement

Observe movement pattern asymmetries or discrepancies



Mouvement fonctionnel

Observer les asymétries ou les divergences dans les mouvements.



Cardiovascular Assessment

Establish baseline aerobic capacity, MET level, and HR threshold



Évaluation cardiovasculaire

Établir la capacité aérobie de base, le niveau MET et le seuil de FC

PCC DYSAUTONOMIA AND EXERCISE ASSESSMENT

APC DYSAUTONOMIE ET ÉVALUATION DE L'EXERCICE PHYSIQUE

CAN-PCC Recommendation- We suggest the use of a 10-minute standing test in adults with suspected PCC.

 Recommendation


[See more](#)

The CAN-PCC Collaborative suggests using the 10-minute standing test versus not using the 10-minute standing test in adults with suspected post COVID-19 condition and dizziness (conditional recommendation, very low certainty in the evidence). **Remarks:** The benefits of this test are increasing suspicion of post COVID-19 condition, by potentially diagnosing POTS or other forms of cardiac dysautonomia as a condition often associated with post COVID-19 condition, and diagnosing or ruling out important comorbidities, but not making a diagnosis of post COVID-19 condition.

Certainty of evidence

 Very low

Recommendation strength

 conditional

Publication date: 2024/09/30



CAN-PCC recommande/suggère - Nous suggérons l'utilisation d'un test en position debout de 10 minutes chez les adultes soupçonnés d'être atteints d'APC.

 Recommendation

[En savoir plus](#)

La Collaboration CAN-PCC recommande d'utiliser le test debout en 10 minutes plutôt que de ne pas l'utiliser chez les adultes présentant une affection post-COVID-19 et des vertiges (recommandation conditionnelle, certitude très faible des données probantes). **Remarques :** Les avantages de ce test sont de renforcer la suspicion d'affection post-COVID-19, en diagnostiquant potentiellement des pots ou d'autres formes de dysautonomie cardiaque, affection souvent associée à l'affection post-COVID-19, et de diagnostiquer ou d'écarter d'importantes comorbidités, sans toutefois établir un diagnostic d'affection post-COVID-19.

Certitude des données probantes

 Très faible

Force de la recommandation

 conditionnel

Date de publication: 2024/09/30



Exercise Prescription and Programming

Prescription et programmation d'exercices

Individual

Individuel

Aerobic conditioning

Conditionnement aérobie

Breathwork

Travail respiratoire

Postural endurance and
thoracic mobility

Endurance posturale et
mobilité thoracique

Strength and functional
movements

Force et mouvements
fonctionnels

Monitoring heart rate
response, RPE, dyspnea,
blood pressure, and oxygen
saturation

Surveillance de la réponse de la
fréquence cardiaque, de l'EPR, de la
dyspnée, de la pression artérielle et
de la saturation en oxygène

PCC DYSAUTONOMIA AND EXERCISE PRESCRIPTION

APC DYSAUTONOMIE ET PRESCRIPTION D'EXERCICES PHYSIQUES



Management of Post COVID-19 Condition

- Taking what we learned from the assessment and coming up with a treatment plan to treat the symptoms
- Ongoing detective work where we are tracking symptoms and finding a correlation between symptoms and triggers

Gestion de l'affection post-COVID-19

- Prendre en compte les résultats de l'évaluation et élaborer un plan de traitement des symptômes.
- Travail de détective en cours où nous suivons les symptômes et trouvons une corrélation entre les symptômes et les déclencheurs.

What are the symptoms?

- Fatigue - What are the triggers for fatigue?
- Brain fog - What activities seem the hardest to do?
- Shortness of breath - What activities cause shortness of breath?
- Photophobia/misophobia - What situations do you notice that lights and sounds bother you the most?
- Anosmia - Can you taste or smell your food? Is it the same as prior to contracting COVID-19?

Quels sont les symptômes ?

- Fatigue - Quels sont les éléments déclencheurs de la fatigue ?
- Brouillard cérébral - Quelles sont les activités qui semblent les plus difficiles à réaliser ?
- Essoufflement - Quelles sont les activités qui provoquent un essoufflement ?
- Photophobie/misophobie - Dans quelles situations les lumières et les sons vous dérangent-ils le plus ?
- Anosmie - Pouvez-vous goûter ou sentir votre nourriture ? Est-ce la même chose qu'avant d'avoir contracté la COVID-19 ?



Common triggers

Anything my nervous system perceives as stress

- Exercise
- Problem solving
- Moving my head too quickly
- Too much going on at once
- Eye movements – reading, scrolling, looking back and forth between 2 people talking
- Eating
- Driving

Déclencheurs courants

- Tout ce que mon système nerveux perçoit comme du stress
- l'exercice
- Résolution de problèmes
- Bouger la tête trop rapidement
- Trop de choses à la fois
- Mouvements des yeux - lire, faire défiler, regarder d'une personne à l'autre en train de parler
- Manger
- Conduire



How do we help find the triggers?

- Activity journal
- What does your day look like?
- Write down the time, the activity and rate your symptom.

Comment pouvons-nous aider à trouver les déclencheurs ?

- Journal d'activités
- A quoi ressemble votre journée ?
- Notez l'heure, l'activité et évaluez votre symptôme.

Stop crashing

- The single most important functional management for Post COVID-19 Condition (in my opinion) is to help clients stop crashing!!

Arrêter de s'effondrer

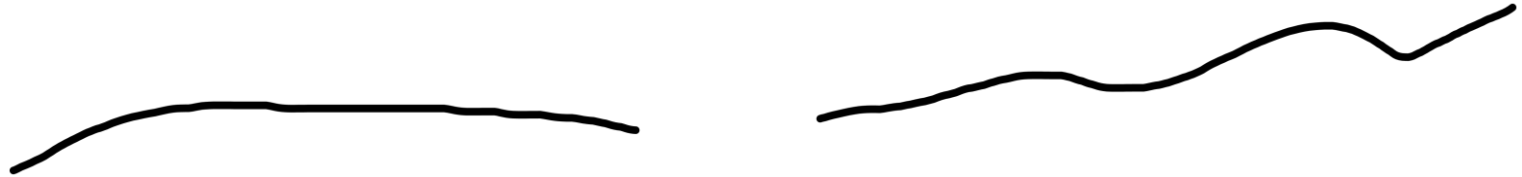
- La gestion fonctionnelle la plus importante pour l'affection post-COVID-19 (à mon avis) est d'aider les clients à éviter les rechutes!



*The Photo by PhotoAuthor is licensed under CCYYSA.
La photo de PhotoAuthor est sous licence CCYYSA.*

Help find a steady state by first finding baseline and then gradually increasing

Aider à trouver un état stable en trouvant d'abord une ligne de base, puis en augmentant progressivement





We spend a lot of time educating about pacing.

Nous passons beaucoup de temps à éduquer sur la gestion de l'énergie.



We use the activity journal and review it every session to ensure that we are not crashing in the day.

Nous utilisons le journal d'activités et le passons en revue à chaque session pour nous assurer que nous ne sommes pas en train de nous effondrer au cours de la journée.



We schedule in rest.

Nous planifions le repos.

Pacing

La gestion de l'énergie



Plan your day

Planifiez votre
 journée

DAILY FOCUS

DATE: _____ S M T W T F S

GOALS OF THE DAY

- _____
- _____
- _____
- _____

TIME BLOCKING

5 AM	
6 AM	
7 AM	
8 AM	
9 AM	
10 AM	
11 AM	
12 AM	
1 PM	
2 PM	
3 PM	
4 PM	
5 PM	
6 PM	
7 PM	
8 PM	
9 PM	

PRIORITIES

-
-
-

RATE MY DAY

☆☆☆☆☆

WHAT I AM GRATEFUL FOR

BRAIN DUMP



Self-care Autosoins


- When examining a person's day in depth you get an idea of what their life is like. Are they eating? Drinking water? Showering? Getting dressed for the day?
- We need to ensure they are meeting their basic self-care needs and problem solve through if they are not.

Can-PCC Recommendation: We suggest the use of programs to improve self-care in people with Post COVID-19 Condition.

Recommendation

The CAN-PCC Collaborative suggests programmes to improve **self-care** be provided to people with post COVID-19 condition (conditional recommendation, very low certainty in the evidence). **Remarks:** **Self-care** interventions are programmes that provide information and education to improve a person's ability to manage symptoms and treatment of their condition, and improve physical, psychological, and/or social outcomes. **Self-care** interventions can be provided in a variety of formats and with different content which may evolve as general understanding of living with post COVID-19 conditions increases. **Self-care** programmes are provided in the context of receiving other **care**. [See more](#)

Certainty of evidence
⊕○○○ Very low

Recommendation strength
 conditional


Publication date: 2024/09/02

- En examinant en profondeur la journée d'une personne, on se fait une idée de sa vie. Mange-t-elle ? boit-elle de l'eau ? Se douche-t-elle ? S'habille-t-elle pour la journée ?
- Nous devons nous assurer qu'elle répond à ses besoins fondamentaux en matière d'autosoins et résoudre les problèmes si ce n'est pas le cas.

Recommendation

La Collaboration CAN-PCC suggère que des programmes visant à améliorer les autosoins soient proposés aux personnes atteintes d'une affection post-COVID-19 (recommandation conditionnelle, très faible certitude des données probantes). **Remarques :** Les interventions en matière d'autosoins sont des programmes qui fournissent des informations et une éducation afin d'améliorer la capacité d'une personne à gérer les symptômes et le traitement de son affection, et d'améliorer les résultats physiques, psychologiques et/ou sociaux. Les interventions en matière d'autosoins peuvent être proposées sous différentes formes et avec différents contenus qui peuvent évoluer au fur et à mesure que la compréhension générale de la vie avec des affections post-COVID-19 s'accroît. Les programmes d'autosoins sont proposés dans le cadre d'autres soins.

Certitude des données probantes
⊕○○○ Très faible

Force de la recommandation
 conditionnel

Date de publication: 2024/09/02

[En savoir plus](#)

Recommandation de CAN-PCC : Nous suggérons l'utilisation de programmes visant à améliorer l'autosoin chez les personnes atteintes de l'affection post-COVID-19.



Self-management tool: Long COVID BC - MyGuide

MyGuide: Long COVID is a network that supports and conducts research on Post COVID-19 Condition (PCC), focusing on improving patient care, understanding the disease, and finding treatments. It involves diverse participants, including patients, clinicians, and researchers, working together across Canada. To learn more about MyGuide: Long COVID, visit their website by scanning the QR code.

Outil d'autogestion : Long COVID BC - MyGuide

MyGuide : Long COVID est un réseau qui soutient et mène des recherches sur l'affection post-COVID-19 (APC), en se concentrant sur l'amélioration des soins aux patients, la compréhension de la maladie et la recherche de traitements. Il implique divers participants, notamment des patients, des cliniciens et des chercheurs, qui travaillent ensemble dans tout le Canada. Pour en savoir plus sur MyGuide : Long COVID, visitez leur site web en scannant le code QR.





Rehabilitation

- When we have managed peoples' general day and help people gradually increase their activity level, we really can move into more of a rehab phase where we work on specific deficits and make goals around those.
- Ex. increase executive functioning abilities, increase tolerance to sound or light, improve ability to smell and taste, return to work or other meaningful activities or occupations.
- We have an acupuncturist at our clinic and have noticed this is a really helpful tool in decreasing the severity of symptoms.

Réhabilitation

- Lorsque nous avons géré la journée générale des personnes et les avons aidées à augmenter progressivement leur niveau d'activité, nous pouvons vraiment passer à une phase de réadaptation où nous travaillons sur des déficits spécifiques et fixons des objectifs en fonction de ceux-ci.
- -Par exemple, augmenter les capacités d'exécution, augmenter la tolérance au son ou à la lumière, améliorer l'odorat et le goût, retourner au travail ou à d'autres activités ou occupations significatives.
- Nous avons un acupuncteur dans notre clinique et nous avons remarqué que c'est un outil très utile pour diminuer la sévérité des symptômes.



The Photo by PhotoAuthor is licensed under CCYSA.

Can-PCC recommendations regarding rehabilitation

Recommandations de CAN-PCC concernant la réadaptation

For smell retraining I personally use resources from Abscent as they have nice little assessment tools and tracking sheets - <https://abscent.org.uk/>

Pour le recyclage des odeurs, j'utilise personnellement les ressources d'Abscent, qui propose de jolis outils d'évaluation et des fiches de suivi - <https://abscent.org.uk/>

Recommendation

The CAN-PCC Collaborative suggests **cognitive rehabilitation** in individuals with post COVID-19 condition and **cognitive** impairment (conditional recommendation; very low certainty in the evidence). **Remarks:** This recommendation is based on indirect evidence and will be re-evaluated if studies become available in a post COVID-19 condition population. [See more](#)

Certainty of evidence
⊕○○○ Very low

Recommendation strength
✔ conditional

Publication date: 2024/10/31

Recommendation

[En savoir plus](#)

La Collaboration CAN-PCC recommande la réadaptation cognitive chez les personnes souffrant d'affection post-COVID-19 et de déficit cognitif (recommandation conditionnelle ; très faible certitude des données probantes). **Remarques :** Cette recommandation est basée sur des données probantes indirectes et sera réévaluée si des études deviennent disponibles dans une population post COVID-19.

Certitude des données probantes
⊕○○○ Très faible

Force de la recommandation
✔ conditionnel

Date de publication: 2024/10/31

Recommendation

The CAN-PCC Collaborative suggests that multidisciplinary **workplace** interventions be provided to people with post COVID-19 condition who have been unable to return to work (conditional recommendation, very low certainty in the evidence). **Remarks:** Multidisciplinary **workplace** interventions can include interventions aimed at changing the **workplace**, such as modified work tasks, and interventions aimed at the person, such as clinical, physical and psycho-educational interventions. Interventions should be tailored to the individual, including adaptations to avoid relapses. [See more](#)

Certainty of evidence
⊕○○○ Very low

Recommendation strength
✔ conditional

Publication date: 2024/10/31

Recommendation

[En savoir plus](#)

La collaboration CAN-PCC suggère que des interventions en milieu de travail multidisciplinaires soient proposées aux personnes atteintes d'une affection post-COVID-19 qui n'ont pas été en mesure de retourner au travail (recommandation conditionnelle, très faible certitude des données probantes). **Remarques :** Les interventions multidisciplinaires sur le lieu de travail peuvent inclure des interventions visant à modifier le milieu de travail, telles que des tâches de travail modifiées, et des interventions visant la personne, telles que des interventions cliniques, physiques et psycho-éducatives. Les interventions doivent être adaptées à l'individu, y compris les adaptations nécessaires pour éviter les rechutes.

Certitude des données probantes
⊕○○○ Très faible

Force de la recommandation
✔ conditionnel

Date de publication: 2024/10/31

Recommendation

In individuals with post COVID-19 condition and olfactory disorders, the CAN-PCC Collaborative suggests using **smell training** (conditional recommendation, very low certainty in the evidence). **Remarks:** **Smell training** involves daily exposure to distinct odours, most commonly rose, lemon, clove, and eucalyptus, over several weeks to months to stimulate and enhance olfactory function. [See more](#)

Certainty of evidence
⊕○○○ Very low

Recommendation strength
✔ conditional

Publication date: 2024/09/02

Recommendation

[En savoir plus](#)

La Collaboration CAN-PCC recommande/suggère chez les personnes atteintes de l'affection post-COVID-19 et de troubles olfactifs la formation olfactive (recommandation conditionnelle, très faible certitude des données probantes). **Remarques :** L'entraînement olfactif consiste en une exposition quotidienne à des odeurs distinctes, le plus souvent de rose, de citron, de clou de girofle et d'eucalyptus, pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, afin de stimuler et d'améliorer la fonction olfactive.

Certitude des données probantes
⊕○○○ Très faible

Force de la recommandation
✔ conditionnel

Date de publication: 2024/09/02



References

- Fu, Q., Vangundy, T., Shibata, S., Auchus R., Williams, G., & Levine, B. (2011). Exercise Training versus Propranolol in the Treatment of the Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome. *Hypertension*, 58(2), 167-175.
- Leidy N. K. (1994). Functional status and the forward progress of merry-go-rounds: toward a coherent analytical framework. *Nursing research*, 43(4), 196–202.
- Office of the Chief Science Advisor of Canada. (2024). *Dealing with the Fallout: Post-COVID-19 Condition and Its Continued Impact on Individuals and Society*. Government of Canada. Retrieved from <https://science.gc.ca/site/science/en/office-chief-science-advisor/initiatives-covid-19/dealing-fallout-post-covid-condition-and-its-continued-impact-individuals-and-society>



Références

- -Fu, Q., Vangundy, T., Shibata, S., Auchus R., Williams, G. et Levine, B. (2011). Exercise Training versus Propranolol in the Treatment of the Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome. *Hypertension*, 58(2), 167-175.
- -Leidy N. K. (1994). Functional status and the forward progress of merry-go-rounds : toward a coherent analytical framework. *Nursing research*, 43(4), 196-202.
- -Bureau du conseiller scientifique en chef du Canada. (2024). *Faire face aux retombées : L'affection post-COVID-19 et son impact continu sur les individus et la société*. Gouvernement du Canada. Consulté sur le site <https://science.gc.ca/site/science/en/office-chief-science-advisor/initiatives-covid-19/dealing-fallout-post-covid-condition-and-its-continued-impact-individuals-and-society>.

Questions?

Questions ?

Thank you for attending! Merci de votre participation !



Please complete our survey by scanning the QR code above or
by clicking on the link in the chat box.

Veillez répondre à notre enquête en scannant le code QR ci-dessus ou en cliquant sur le lien suivant
en cliquant sur le lien dans la boîte de dialogue.

Stay up to date! Restez informé !

Go to www.canpcc.ca for more information about the national guidelines.

Check out the CAN-PCC Recommendations Map:
www.can-pcc.recmap.org

Scan the QR code to sign up to the CAN-PCC Newsletter:



Pour plus d'informations sur les lignes directrices nationales, consultez le site www.canpcc.ca

Consultez la carte des recommandations du CAN-PCC :
www.can-pcc.recmap.org

Scannez le code QR pour vous inscrire à la lettre d'information du CAN-PCC.

Post COVID-19 Condition Winter 2025 Webinar Series

Série de webinaires sur l'affection post-COVID-19 Hiver 2025

Explore More PCC Webinars:

Stay updated and deepen your knowledge by registering for upcoming webinars in the series.

Access Webinar Recordings:

Missed a session? Want to review key insights? Our webinar recordings will be available on the CME PCC website.



Découvrez d'autres webinaires de l'APC :

Restez informé et approfondissez vos connaissances en vous inscrivant aux prochains webinaires de la série.

Accéder aux enregistrements des webinaires :

Vous avez manqué une session ? Vous souhaitez revoir les points clés ? Les enregistrements de nos webinaires seront disponibles sur le site web de CME PCC.