COVID-19 et VOTRE PARCOURS DE CHIRURGIE BARIATRIQUE

VOTRE PARCOURS DE PRISE EN CHARGE EN CHIRURGIE BARIATRIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

En raison des mesures de confinement liées à l'épidémie de COVID-19 actuelle, les activités suivantes de chirurgie bariatrique (CB) **au CHU Réunion** sont temporairement suspendues:

*les interventions de chirurgie bariatrique (CB)

*le déroulement du parcours de préparation et de suivi de CB (ateliers, Hôpital de Jour, consultations médicales, diététicienne, psychologue et Activité Physique Adaptée)

Ces prises en charge reprendront progressivement à la levée du confinement. Pour les patients en fin de parcours, une réévaluation avant le passage en commission pour la décision sera réalisée.

En attendant, pour vous assurer une continuité dans votre prise en charge et vous encourager dans le maintien des changements entrepris, des consultations médicales, diététiques, pour l'activité physique et avec le psychologue se font par téléphone pour les patients nécessitant un suivi avant ou après la chirurgie.

NE RESTEZ PAS SEUL... BESOIN D'AIDE :

EN CAS DE STRESS
N° VERT 0800 200 840

ALLO la DIET : 0262 35 91 89
ALLO l'APA : 0692 81 20 07
ALLO la PSY : 0262 35 90 00
Poste 6362

Mail :onnelacherien974@gmail.com

COVID-19 et OBESITE A SAVOIR ...

Les personnes en obésité ne sont pas plus à risque d'infection que les autres personnes.

Les mesures barrières et de confinement s'appliquant à toute la population doivent être strictement suivies par les personnes présentant une obésité ainsi que par leur entourage proche.

La prise en charge des personnes en obésité suspectes d'infection à COVID-19, à ce jour elle est la même que pour la population en générale.

Les patients opérés de chirurgie bariatrique doivent continuer leur suivi et prendre leur supplémentation nutritionnelle habituelle afin d'éviter une carence vitaminique ou une dénutrition protéique.

Les personnes en obésité présentant une complication de leur obésité peuvent prendre contact avec leur médecin traitant, ou à défaut un médecin de ville, afin qu'il/elle évalue la nécessité de leur délivrer un arrêt de travail.

Source: *Etat des connaissances et recommandations de l'AFERO/CSOs/ Réseau FORCE au 22 mars 2020*

RETROUVEZ NOUS SUR

Cso Reunion Mayotte

Retrouvez toutes les **informations et conseils utiles** pour vous aider à maintenir le cap !

Chaque jour **un programme d'Activité Physique Adapté coaché** vous est proposé

Bien Manger en restant Confiné #RestoutKaz

C 'est important de bien manger

Certains groupes alimentaires sont essentiels !

1) Les protéines : Vous devez en manger pour :

- Conserver vos muscles, 💪
- Vous sentir moins fatigué 💤
- Récupérer plus facilement

Les protéines sont présentes dans : 🍗 🐟 🥩 🥚 🌽 🥣

- Le groupe **: VIANDE** 🥩 **/ POISSON** 🐟 **/OEUF** 🥚
- Le groupe : **PRODUITS LAITIERS** : Fromage, yaourts , lait, yaourts a boire 🧀
- Le groupe **LEGUMINEUSES : LES GRAINS** : lentilles, haricots secs, pois du cap, pois chiche🌽 🥣…

⚠️ **ASTUCE : Les œufs et les conserves se gardent facilement.** 🥫

Mangez des **conserves de thon, de maquereaux, de sardines, des conserves de grains**, ….

Si vous n'avez pas très faim, mangez des purées , du sosso, ou des soupes.

Vous pouvez les enrichir en ajoutant : du fromage, du râpé, du lait , un jaune d'oeuf, des dès de jambon, ou jambon de volaille, du beurre, de la crème ou de l'huile.

Ajoutez 1 ou 2 collations dans la journée :

Laitage /compote/ crème dessert

⚠️ **Si vous avez une insuffisance rénale, suivez les conseils de votre médecin traitant ou néphrologue pour les protéines et le potassium** ⚠️

2) Hydratez vous : La fièvre fait perdre de l'eau. Buvez

- Entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour
- Du thé chaud ou froid
- Des jus de fruits **(Si vous êtes diabétiques évitez les boissons sucrées)**
- ⚠️ **Evitez les boissons sucrées (soda) et alcoolisées** ⚠️

Mangez

- des bouillons de brèdes , des potages.
- du gaspacho (soupes froides)
- des fruits, et des légumes crus riches en eau (concombre, pasteque, melon, pitaya.)

⚠️ **ASTUCE. : Pour ne pas contaminer vos proches, ne buvez pas dans la même bouteille ou le même verre. Choisissez un verre et une tasse différents pour chaque membre de la famille.**

Si vous avez une insuffisance rénale ou cardiaque, respectez la quantité indiquée par votre médecin.

3) Prenez de la vitamine C

Mangez des FRUITS et des légumes CRUS 🍉 🍇 🍊 🍌 🍋 🍎 🍏 🍍

- des fruits péi : ananas, banane, goyaviers, pastèques, pitayas
- des kiwis
- des agrumes (oranges, citrons, mandarines,…)
- des fruits rouges
- des légumes crus 🥕 🥒

ATTENTION ⚠️ aux grignotages sucrés et gras, faites vous plaisir, manger ce qu'il vous fait envie ! **Mangez équilibré même en étant confiné !**

Exemple de repas équilibrés :

Riz + grains + Cari ou poisson ou sardines + une salade ou brèdes + 1 fruit et un laitage nature + eau

Salade russe + morceau de pain + laitage nature + 1 fruit +eau

💡 Les sites internets à suivre 💡

- **www.circuitcourt.re** : *plateforme participative d'initiatives de circuits courts d'alimentation et de production locales à la Réunion .. .offres de livraisons à domicile et des points relais de distribution dans les quartiers.*
- **https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations**

En résumé :

—> Suivez nous sur Facebook : CSO Reunion Mayotte👈

Des conseils, cours de sport 🏋️ sont partagés du lundi au vendredi 💪