

Samedi 27 avril – CNRF (Fraiture)

Ma vie après les soins intensifs

Largement mis en lumière pendant la crise Covid, les services des soins intensifs occupent une place essentielle dans les hôpitaux. Pour aider les patients qui sont passés par ces unités de crise, des consultations post-soins intensifs ont été mises en place, au CHU de Liège et l'hôpital de la Citadelle.

La Clinique Post-Soins Intensifs du CHU de Liège, avec la participation du service des Soins Intensifs de l'hôpital de la Citadelle, organise le samedi 27 avril 2024 la première édition du « PICS Day » (PICS : Post-Intensive Care Syndrome – Syndrome post-soins intensifs), un événement dédié à ces patients et leur famille.

Cet événement sera donc consacré à l'après-soins intensifs, offrant une occasion précieuse de comprendre et d'aborder les défis que rencontrent les patients et leurs proches après une hospitalisation de ce type.

Des ateliers variés autour de l'activité physique, de la nutrition ou encore de la gestion du stress, seront proposés pour partager des conseils et des expériences enrichissantes.



PICS DAY
JE RÉA-PPRENDS À VIVRE.

FACE AU SYNDROME POST-SOINS INTENSIFS, SOYONS RÉA-CTIFS!

Samedi 27 avril de 14h à 18h
CHU de Liège, CNRF Fraiture, Rue Champ des Alouettes 30, 4557 Tinlot

*Comment vivez-vous l'après soins intensifs? Et votre famille? Pourriez-vous le vivre autrement?
Comment se préparer à cette éventualité?*

Ces questions vous intéressent, venez retrouver l'équipe pluridisciplinaire de la Clinique Post Soins Intensifs du CHU pour une après-midi axée sur cette thématique.

Concrètement, les patients, leurs familles et plus globalement le grand public pourront découvrir différents stands. Citons notamment :

- **Je bouge** : exercices ludiques adaptés, parcours de remise en forme
- **Je m'alimente** : atelier culinaire avec préparations protéinées et idées recettes
- **J'écoute ou je partage mon expérience** : témoignages, échanges
- **Je me repose** : des conseils pour améliorer le sommeil
- **Je me teste** : évaluation de la force musculaire et jeux cognitifs
- **Je me sens bien** : découverte d'approches alternatives (aromathérapie, cohérence cardiaque, hippothérapie, méditation, relaxation)
- **Je m'informe** : informations sur le syndrome post-soins intensifs et le trajet de soins spécifique

Par ailleurs, l'événement se déroulant au Centre Neurologique et de Réadaptation Fonctionnelle – CHU de Liège - de Fraiture (Tinlot), il sera également possible de faire des promenades encadrées dans la campagne avoisinante, de visiter le centre équestre, de tester de la réalité virtuelle et, bien évidemment, de se substantier (goûters, rafraîchissements, ...).

Infos pratiques

Quand ? Samedi 27 avril 2024, de 14h à 18h

Où ? CHU de Liège, CNRF Fraiture (Rue Champ des Alouettes 30, 4557 Tinlot)

Inscriptions GRATUITES mais obligatoires

https://www.chuliege.be/jcms/c2_26741087/pics-day-je-rea-pprends-a-vivre
(<https://vu.fr/ahrdb>)