

COORDINATION NORD 05
ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
POUR LES MALADIES CHRONIQUES



Secteur Briançonnais

LES BÉNÉFICES DE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

C'est quoi l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) ?


Il s'agit d'apprendre à mieux connaître sa maladie, à comprendre l'importance d'un traitement régulier et éviter les situations à risque.

Le but est d'apporter les connaissances et les compétences utiles pour mieux vivre au quotidien avec une maladie chronique.

L'Éducation Thérapeutique, inscrite dans le parcours de soins, est complémentaire au suivi du médecin traitant, au traitement médical et aux autres actions comme la rééducation ou la diététique.

L'intérêt de cette démarche est de renforcer les liens avec le médecin traitant et les autres professionnels de santé. La relation soignant-soigné est ainsi renforcée.

Des patients ont voulu témoigner ...



« J'avais encore plus le sentiment d'être écouté pour ce que j'étais. »

« J'ai pu dire ce que je ressentais au fond de moi. »

« Ça fait prendre conscience qu'il faut faire gaffe. »

« J'ai redécouvert mon souffle à la chorale, que j'avais un peu perdu. »

« Ce qui a changé, c'est que je fais un peu plus attention à moi, c'est pas mal. Je me sens mieux, plutôt mieux, oui. »

« Ça m'a montré que j'étais dans la bonne direction, et ça m'a encouragé à aller plus loin. »

En tant que PATIENT, l'Éducation Thérapeutique ...

C'est ...

- ◆ échanger avec d'autres patients
- ◆ s'apercevoir que l'on n'est pas seul concerné par cette maladie
- ◆ aider à comprendre la maladie et son traitement
- ◆ réduire les complications liées à la maladie
- ◆ renforcer la confiance en soi
- ◆ valoriser ce que l'on sait
- ◆ prendre conscience de ce qu'on sait faire
- ◆ être partie prenante dans sa maladie
- ◆ être autonome dans le maintien de sa santé



Et ce n'est surtout pas ...

- ◆ juger
- ◆ dire ce qu'il faut faire
- ◆ culpabiliser
- ◆ infantiliser
- ◆ faire perdre son temps
- ◆ dicter sa conduite
- ◆ faire la morale



Le processus se décline en 4 étapes :

- ◆ diagnostic éducatif
- ◆ choix des objectifs avec le patient
- ◆ participation à des ateliers éducatifs individuels et/ou collectifs
- ◆ évaluation finale

Les établissements sanitaires du Briançonnais et de l'Embrunais ont développé des programmes d'Éducation Thérapeutique qui ont été autorisés par l'Agence Régionale de Santé selon les exigences de la Haute Autorité de Santé.

En tant que professionnel de santé, COMMENT FAIRE POUR QU'UN PATIENT PARTICIPE À UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

Votre patient souffre d'une maladie chronique et pourrait gagner en qualité de vie grâce à quelques changements de son comportement, de ses habitudes... Une large diversité de programmes existe sur le nord des Hautes Alpes. Ils peuvent apporter une amélioration du confort de vie aux personnes et à leur entourage.

Cette plaquette permet de repérer un programme et le coordonnateur à contacter.

Vous pouvez aussi utiliser les services de l'animatrice du territoire Nord 05, infirmière diplômée en Éducation Thérapeutique, Emmanuelle LOPEZ, qui peut vous renseigner, répondre aux questions de votre patient ou de ses proches et assurer le relais auprès des différents programmes.

Les étapes du programme

Le médecin traitant propose au patient de participer à un programme d'Éducation Thérapeutique :

- ✦ Contact du médecin ou du patient avec l'équipe ETP
- ✦ Diagnostic éducatif réalisé par un coordonnateur, échanges entre le patient, le médecin traitant et le coordonnateur, définition des objectifs, choix des ateliers
- ✦ Participation aux ateliers et entretiens
- ✦ Évaluation du programme avec le patient / Retour au médecin traitant
- ✦ Suivi par le médecin traitant

Contact UBRAC

Animation du réseau ETP : Emmanuelle LOPEZ
UBRAC - 118 route de Grenoble - 05100 Briançon
04 92 25 32 32

ubrac.etp@gmail.com
ubrac@fr.oleane.com
www.ubrac.fr

Pour les patients,
DES PROGRAMMES ETP VARIÉS

Secteur Briançonnais et Embrunais

Affections respiratoires p 6

Adultes

- ✦ ETP Maladies respiratoires aux Acacias
- ✦ ETP Maladies respiratoires à Rhône Azur

Enfants

- ✦ ETP Asthme ambulatoire aux Hirondelles
- ✦ ETP Asthme aux Jeunes Pousses
- ✦ ETP Asthme à la Guisane

Surpoids et obésité p 10

- ✦ ETP Surpoids et obésité à Chant'Ours

Diabète p 12

- ✦ ETP Diabète à Chant'Ours

Affections cardio-vasculaires p 14

- ✦ ETP Cardio-vasculaire à Chant'Ours

Affections psychiatriques p 15

- ✦ ETP Psychiatrie à Chant'Ours

Alzheimer et maladies apparentées p 16

- ✦ ETP Alzheimer et maladies apparentées à Chant'Ours

LES MALADIES RESPIRATOIRES

Les poumons sont des organes essentiels à la vie. Toutefois, on ignore souvent que les maladies respiratoires sont la cause majeure de décès dans le monde.

Apprendre à maîtriser sa maladie respiratoire et accéder à une meilleure qualité de vie, c'est possible à Briançon et à Embrun grâce à divers dispositifs d'Éducation Thérapeutique.

L'asthme

Maladie inflammatoire chronique des voies aériennes avec obstruction bronchique réversible spontanément sous l'effet d'un traitement bronchodilatateur, en relation avec une hyperactivité à différents stimuli chez des patients prédisposés.

La BPCO

La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive, maladie chronique inflammatoire qui touche les bronches, progresse lentement et devient invalidante. Elle se caractérise par une diminution progressive du souffle liée à la perte d'élasticité des voies aériennes et à la production de plus de mucus.

L'insuffisance respiratoire

C'est une altération pulmonaire conduisant à l'incapacité de l'appareil respiratoire à apporter la quantité d'O₂ nécessaire à l'organisme et/ou l'incapacité à éliminer le CO₂ dans des conditions métaboliques usuelles. Ce n'est pas une maladie à part mais l'évolution d'une maladie respiratoire chronique.

La dilatation des bronches

C'est une augmentation permanente et irréversible du calibre des bronches localisées ou diffuses, avec une altération de leur fonction. Elle entraîne une hyper sécrétion de mucus et une stase de mucus.

Pour qui ?

- ✦ Toute personne présentant une de ses pathologies respiratoires

Pourquoi ?

- ✦ Pour connaître la maladie, reconnaître et anticiper une crise d'exacerbation ou de surinfection
- ✦ Pour échanger sur les pratiques et le vécu des pathologies respiratoires
- ✦ Pour mieux gérer la prise de spray
- ✦ Pour acquérir des compétences techniques
- ✦ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé

Centre Médical Les Acacias

Dans le cadre de l'ETP, les Acacias propose des ateliers collectifs ou individuels :

- ✦ Les maladies respiratoires : asthme, BPCO, insuffisances respiratoires ...
- ✦ Les aérosols
- ✦ L'oxygénothérapie
- ✦ Les polluants intérieurs
- ✦ Le tabac
- ✦ Le soutien psychologique
- ✦ Le suivi diététique
- ✦ La réhabilitation à domicile
- ✦ Le drainage bronchique

Contact

Coordination du programme
Guillaume BONNET - Kinésithérapeute
Nathalie BEIL - Cadre de santé
Tél : 04 92 25 39 00
Mail : acaciasreentrainement@gmail.com
nbeil@lesacacias.fr

Centre Médical Rhône Azur

- ✦ Vivre avec la maladie : aspects psycho-sociaux
- ✦ Prise en charge physique et corporelle
- ✦ Gestion des émotions et du stress
- ✦ Connaissance de la pathologie : définition, signes, traitement
- ✦ Hygiène alimentaire
- ✦ Sevrage tabac
- ✦ VNI-PPC
- ✦ Oxygénothérapie

Contact

Coordination du programme
Karine CHEVRIER - Infirmière
Tél : 04 92 25 40 89 (ETP)
Mail : achampagneux@ugecampacac.com
05r-education-therapeutique@ugecampacac.com

SSR Pédiatrique Les Hirondelles

Le SSR Pédiatrique Les Hirondelles propose de l'ETP ambulatoire les mercredis et les samedis, et de l'ETP en hospitalisation complète (séjour de 15 jours minimum à une année scolaire).

6 rendez-vous sont programmés sur 3 semaines :

- ✦ Le premier consiste à un diagnostic éducatif initial le samedi en présence de parents.
- ✦ 4 modules représentent l'ETP « Asthme »
 - ✦ Module 1 : L'asthme
 - ✦ Module 2 : Connaître les allergènes
 - ✦ Module 3 : Mesure du souffle et traitements de l'asthme
 - ✦ Module 4 : Prévention de l'asthme d'effort, les gestes de sécurité, gravité de la crise et plan d'action individualisé
- ✦ Le dernier rendez-vous consiste à un diagnostic éducatif final le mercredi.

Les modules sont faits collectivement hors des vacances scolaires.

Contact

Coordination du programme
Sophie GUIBERT - Médecin
Responsable
Véronique LENOIR - Cadre de santé
Tél : 04 92 21 07 12
Mail : ide-hirondelles-villar@dolcea.fr

SSR Pédiatrique La Guisane

L'ETP proposée par le SSR Pédiatrique La Guisane se déroule lors d'une hospitalisation complète d'une durée de 3 semaines à une année scolaire.

Elle a pour but d'aider l'enfant dans le suivi de son traitement, de sa prise en charge globale de soins, et de lui permettre d'améliorer la qualité de vie au quotidien :

- ✦ Diagnostic éducatif
- ✦ Modules en séances collectives ou individuelles
- ✦ Ateliers EFR, crise d'asthme, mécanisme du trajet de l'air, les sprays
- ✦ Evaluation finale
- ✦ Soirées thématiques proposées avec des intervenants

Contact

Coordination du programme
Agnès BERNARD - Médecin
Personnel en charge
Emilie, Louise, Marlène - Infirmières
Tél : 04 92 21 00 94
Mail : mecss.guisane@wanadoo.fr

SSR Pédiatrique Les Jeunes Pousses

L'ETP proposée au SSR Pédiatrique Les Jeunes Pousses est une hospitalisation complète : courts séjours (2 à 3 semaines) et moyens séjours (plus de 4 semaines).

Le programme ETP se présente comme suit :

- ✦ Un diagnostic éducatif
- ✦ Des modules éducatifs, pédagogiques et ludiques autour de l'asthme
- ✦ L'asthme
- ✦ La crise d'asthme
- ✦ Le peak flow
- ✦ Les sprays
- ✦ Aérosolthérapie

Des modules complémentaires en individuel ou collectif sur des sujets : tabac ...

Evaluation finale

Contact

Coordination du programme
Dominique SABOURAUD - Allergologue
Stéphane SAUREL - Infimier
Tél : 04 92 21 11 10
Mail : lesjeunes.pousses@wanadoo.fr
ide.jeunespousses@orange.fr

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

La surcharge pondérale ou l'obésité sont des maladies caractérisées par un excès de masse grasse entraînant un risque pour la santé.

La surcharge pondérale ou l'obésité sont appréciées par le poids et la taille du patient.

Le rapport Poids/Taille² appelé indice de corpulence ou indice de masse corporelle est habituellement $< 25 \text{ kg/m}^2$:

- ✦ si ce rapport est compris entre 25 et 30, on parle de surpoids
- ✦ si ce rapport est supérieur à 30, on parle d'obésité

Les causes de l'obésité sont multifactorielles : environnementales (stress, habitudes alimentaires, sédentarité ...), iatrogènes (corticothérapie, antidépresseurs ...) ou génétiques.

On estime à 10% le nombre d'adultes en France qui sont obèses.

L'obésité a des retentissements métaboliques majeurs : diabète, HTA, HDL cholestérol bas, facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires ...

Pour qui ?

- ✦ Toute personne avec une surcharge pondérale ou obésité

Pourquoi ?

- ✦ Pour connaître les causes, les complications et les traitements
- ✦ Pour échanger sur les pratiques et le vécu de l'obésité
- ✦ Pour mieux gérer votre surcharge pondérale ou obésité
- ✦ Pour acquérir des compétences (physiques, alimentaires ...)
- ✦ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé

Centre Médical Chant'Ours

Un programme personnalisé est établi en intégrant des ateliers éducatifs répondant aux objectifs éducationnels négociés avec le patient :

- ◆ Connaître sa maladie et les facteurs favorisants et les complications, prise en charge de l'obésité (médecin)
- ◆ Les activités diététiques : cours pratique de cuisine adaptée, trucs et astuces pour gérer son poids, les calories cachées, au restaurant et au self, les glucides et les fibres, étiquetages - édulcorants et allégés, les idées reçues, l'équilibre alimentaire, les équivalences, consultation individuelle (diététicienne)
- ◆ Les activités physiques adaptées : marche, piscine, vélo, balnéothérapie, gym (animateur sportif ou kinésithérapeute)
- ◆ Savoir se relever seul (kinésithérapeute)
- ◆ Corps et ressenti (psychomotricienne)
- ◆ Le vécu de l'obésité (psychologue)

Contact

Coordination du programme

Sylvie STAGNARO - Diététicienne

Tél : 04 92 25 58 75

Mail : educationtherapeutique@fondationseltzer.fr



LE DIABÈTE

Le diabète de type 2 est le plus fréquent des diabètes : 90 %.

C'est une maladie silencieuse au début, elle reste souvent ignorée chez plus de 500 000 personnes, seul un dépistage précoce permet de détecter un diabète.

Le diabète est principalement caractérisé par une hyperglycémie (la quantité de glucose dans le sang est trop importante (> à 1.25 g/l). C'est une maladie familiale favorisée par le surpoids et l'obésité.

2,5 millions de français en sont atteints et ce nombre va doubler d'ici 20 ans. Il est associé à des risques cardio-vasculaires importants (infarctus du myocarde, artérite ...) et à des complications se portant en particulier sur les yeux et les reins.

Pour qui ?

- ◆ Toute personne ayant un diabète de tout type

Pourquoi ?

- ◆ Pour connaître les causes, les complications et les traitements
- ◆ Pour échanger sur les pratiques et le vécu du diabète
- ◆ Pour mieux gérer ses glycémies
- ◆ Pour acquérir des compétences techniques
- ◆ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé
- ◆ Pour évaluer ses habitudes alimentaires et son activité physique



Centre Médical Chant'Ours

Un programme personnalisé est établi en intégrant des ateliers éducatifs répondant aux objectifs éducationnels négociés avec le patient :

- ◆ L'adaptation des doses d'insuline (médecin diabétologue)
- ◆ Les hypo et les hyperglycémies (infirmier)
- ◆ Qu'est ce que le diabète (infirmier)
- ◆ Les pieds du diabétique (infirmier)
- ◆ Diabète et voyage (infirmier)
- ◆ La surveillance du diabète (infirmier)
- ◆ Le diabète : histoire et hygiène (aide soignante)
- ◆ Les activités diététiques : cours pratique de cuisine adaptée, trucs et astuces pour gérer son poids, les calories cachées, au restaurant et au self, les glucides et les fibres, étiquetages - édulcorants et allégés, les idées reçues, l'équilibre alimentaire, les équivalences, consultation individuelle (diététicienne)
- ◆ La législation et le diabète (assistante sociale)
- ◆ Le vécu du diabète (psychologue)
- ◆ Les activités physiques (animateur sportif)

Contact

Coordination du programme
Sylvie STAGNARO - Diététicienne
Tél : 04 92 25 58 75
Mail : educationtherapeutique@fondationseltzer.fr

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les maladies cardio-vasculaires sont les maladies qui concernent le cœur et la circulation sanguine. Dans les pays occidentaux, l'expression la plus courante est la maladie coronaire, responsable de l'angine de la poitrine ou encore des infarctus du myocarde.

Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, les principaux facteurs de risque cardio-vasculaire sont modifiables :

- ✦ Le tabagisme : entre 30 et 70 ans, 4 décès cardio-vasculaires sur 10 sont dus au tabagisme
- ✦ L'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie, l'excès de poids ou l'obésité, la sédentarité

Les facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre. Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire.

Pour qui ?

- ✦ Toute personne susceptible de faire un accident cardio-vasculaire
- ✦ Des antécédents familiaux d'accident cardio-vasculaire précoce

Pourquoi ?

- ✦ Pour approfondir ses connaissances sur le risque cardio-vasculaire
- ✦ Pour mieux comprendre les maladies artérielles : infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite, insuffisance cardiaque ...
- ✦ Pour mieux gérer son obésité
- ✦ Pour être soutenu et accompagné dans une démarche de santé

ÉTABLISSEMENT ADULTES

Cardio-vasculaire

Centre Médical Chant'Ours

Un programme personnalisé est établi en intégrant des ateliers éducatifs répondant aux objectifs éducationnels négociés avec le patient :

- ✦ Les maladies cardio-vasculaires, les traitements (médecin et infirmier)
- ✦ Le sevrage tabac (psychologue et tabacologue)
- ✦ Le vécu, estime de soi, gestion du stress (psychologue et infirmier)
- ✦ Auto-surveillance des constantes (infirmier)
- ✦ Les activités diététiques : cours pratique de cuisine adaptée, le sel, le cholestérol, les boissons, l'équilibre alimentaire (diététicienne)
- ✦ Les activités physiques (professeur d'activités physiques adaptées)

Contact

Coordination du programme

Sylvie STAGNARO - Diététicienne

Tél : 04 92 25 58 75

Mail : educationtherapeutique@fondationseltzer.fr

LES AFFECTIONS PSYCHIATRIQUES

Soins aux personnes souffrant d'affections psychiatriques chroniques stabilisées et en particulier de psychose :

- ✦ Réhabilitation à la vie relationnelle et en société
- ✦ Soins psychothérapeutiques en entretiens individuels ou collectifs
- ✦ Ateliers thérapeutiques diversifiés pour gérer les troubles (relaxation ...)
- ✦ Approfondir les connaissances sur la maladie et le traitement

Affections psychiatriques

ÉTABLISSEMENT ADULTE

Centre Médical Chant'Ours

Un programme personnalisé est établi en intégrant des ateliers éducatifs répondant aux objectifs éducationnels négociés avec le patient :

- ✦ Symptômes et traitements (médecin)
- ✦ Prise des traitements et vie quotidienne (infirmier)
- ✦ Vécu et image de soi : journal, écriture, écoute musicale ... (psychologue)
- ✦ Relaxation, cheval, activités aquatiques, gymnastique douce, exercices et bien-être (psychomotricien)
- ✦ Piscine, marche, exercices musculaires sur appareils (animateur sportif)
- ✦ 7 thèmes différents sur l'équilibre alimentaire, entretien individuel (diététicienne)
- ✦ Atelier occupationnel, pâtisserie (aide à l'autonomie)
- ✦ Atelier Projets, entretien individuel (assistante sociale)
- ✦ Sevrage tabac (tabacologue)

Contact

Coordination du programme
Sylvie STAGNARO - Diététicienne
Tél : 04 92 25 58 75
Mail : educationtherapeutique@fondationseltzer.fr

ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

Pour qui ?

- ✦ Patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées à un stade précoce et leurs aidants

Pourquoi ?

- ✦ Pour comprendre la maladie, son évolution, les symptômes associés, les conséquences
- ✦ Pour connaître les traitements
- ✦ Pour exprimer son vécu
- ✦ Pour élaborer un projet de vie compatible avec cette maladie
- ✦ Pour connaître les ressources médicales et sociale sur le territoire de vie

ÉTABLISSEMENT ADULTES

Alzheimer et maladies apparentées

Centre Médical Chant'Ours

Un programme personnalisé est établi en intégrant des ateliers éducatifs répondant aux objectifs éducationnels négociés avec le patient :

- ✦ La maladie et les traitements (médecin)
- ✦ Les symptômes psycho-comportementaux, groupe de parole (psychologue)
- ✦ Motricité et environnement spatio-temporel (ergothérapeute)
- ✦ Prévention de la dénutrition (diététicienne)
- ✦ Les ressources sociales (assistante sociale)

Contact

Coordination du programme

Sylvie STAGNARO - Diététicienne

Tél : 04 92 25 58 75

Mail : educationtherapeutique@fondationseltzer.fr