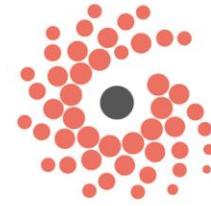




Face au risque cardiovasculaire, protégeons nos artères

Dr Corinne Jokic
Coordination AVC Normandie
14/12/2023

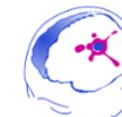


PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique



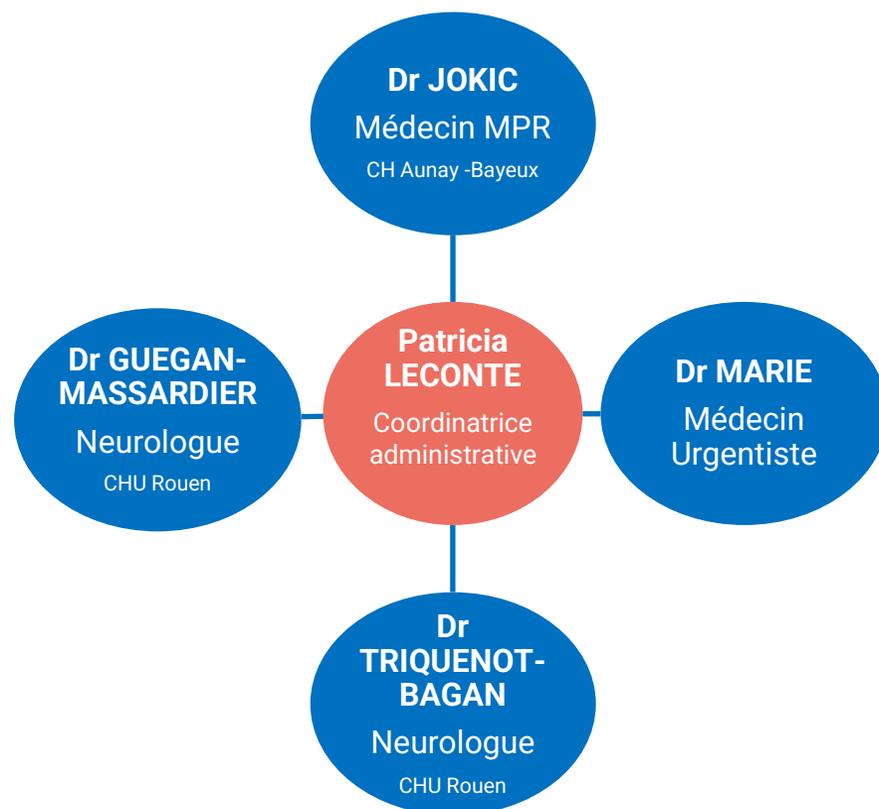
LA COORDINATION AVC NORMANDIE



AVC
Normandie

Une équipe

- Missionnée par l'ARS Normandie
- Depuis 2011 – Plan National AVC 2010-2014
- 2,9 Equivalent Temps Plein (ETP)



Une lettre de missions

- **Accompagner**
 - Le déploiement du maillage territorial des UNV
 - Le déploiement du dispositif télé-AVC
 - L'intégration de la thrombectomie dans la filière AVC
- **Contribuer à**
 - Améliorer la structuration de la filière UNV/SSR en lien avec la cellule régionale Trajectoire
 - Déployer les consultations pluri-professionnelles post-AVC
 - Développer les projets d'ETP post-AVC
- **Mettre en œuvre toute action**
 - Pour améliorer la prévention et l'information de la population avant, pendant et après l'AVC
 - Pour la formation des professionnels
- **Participer aux journées nationales des animateurs de filière**

Un site web : www.avc-normandie.fr

ÉPIDÉMIOLOGIE

En France, + de 140 000 **A**ccidents **V**asculaires **C**érébraux par an

- 25% ont moins de 65 ans
 - 40% seulement reprennent une activité professionnelle à temps plein
- 1 AVC toutes les 4 minutes
- ~ 1 000 enfants par an (anomalies congénitales, pb cardiaque...)

L'AVC est un problème de santé publique

Augmentation du nombre d'évènements

- Vieillesse de la population : + de personnes à risque

L'AVC nous sommes tous concernés



ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Occlusion vasculaire

- Infarctus cérébral (IC)
- Accident ischémique transitoire (AIT)



Artère bouchée

80% AVC ischémique
IC + AIT

Rupture vasculaire

- Hémorragie intracérébrale (HIC)
- Hémorragie méningée/sous-arachnoïdienne (HSA)



Artère rompue

20% AVC
hémorragique

L'**hypertension artérielle** est le principal facteur de risque de l'AVC ischémique. Lorsque les parois artérielles sont constamment soumises à une pression élevée par le débit sanguin, elles durcissent et s'épaississent.

Par ailleurs, sous l'effet de la pression artérielle, la paroi des vaisseaux se fragilise pouvant entraîner un AVC hémorragique.

FACTEURS DE RISQUE CARDIO-NEURO-VASCULAIRES & CAUSES

Âge

Antécédents familiaux



Je peux



agir



Mode de vie

Alcool

Cholestérol

Tabac

Pilule

Drogue

Sédentarité

Surpoids

Stress

Pathologies

Hypertension

Arythmie cardiaque

Diabète

Apnée du sommeil

Migraine avec aura

Migraine avec troubles visuels, de la sensibilité, du langage



L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL N'EST PAS UNE FATALITÉ

Prévenir la survenue d'un AVC chez une personne sans antécédent repose principalement sur le **dépistage** et le **traitement de 8 facteurs de risque**.

1. **L'hypertension artérielle** : chaque diminution de 10 mmHg de pression artérielle systolique permet de réduire de 20% le risque d'AVC.
2. Chez les personnes souffrant **d'arythmie cardiaque** avec facteurs de risque, les anticoagulants oraux réduisent de plus de 60% le risque d'AVC par occlusion artérielle .
3. Suivent :
 - l'excès de cholestérol,
 - le diabète,
 - l'obésité,
 - la consommation de tabac et d'alcool,
 - une mauvaise alimentation,
 - le manque d'activité physique.

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL N'EST PAS UNE FATALITÉ

1. Faire le point avec son médecin traitant

2. Être acteur

- **Agir sur son mode de vie : facteurs modifiables**
- **Consulter : le suivi des maladies chroniques est une priorité**
- **Acquérir des compétences grâce à l'éducation thérapeutique du patient**

= Réduire son risque d'accident vasculaire cérébral

Je peux  agir en prévention

Je fais le point avec mon médecin traitant.

Mes facteurs de risque cardio-neuro-vasculaires :

Mon âge

Mon mode de vie

- Alcool
- Cholestérol
- Drogue
- Pilule
- Sédentarité
- Stress
- Surpoids
- Tabac

Mes pathologies

- Hypertension
- Arythmie cardiaque
- Diabète
- Migraine avec aura
- Apnée du sommeil

Antécédents familiaux

- Oui
- Non

J'agis sur mon mode de vie

Le suivi de ma maladie chronique est une priorité



PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT POST-AVC AUTORISÉS OU TÉLÉ-DÉCLARÉS EN NORMANDIE POUR L'ANNEE 2023

SITE DE L'ARS NORMANDIE

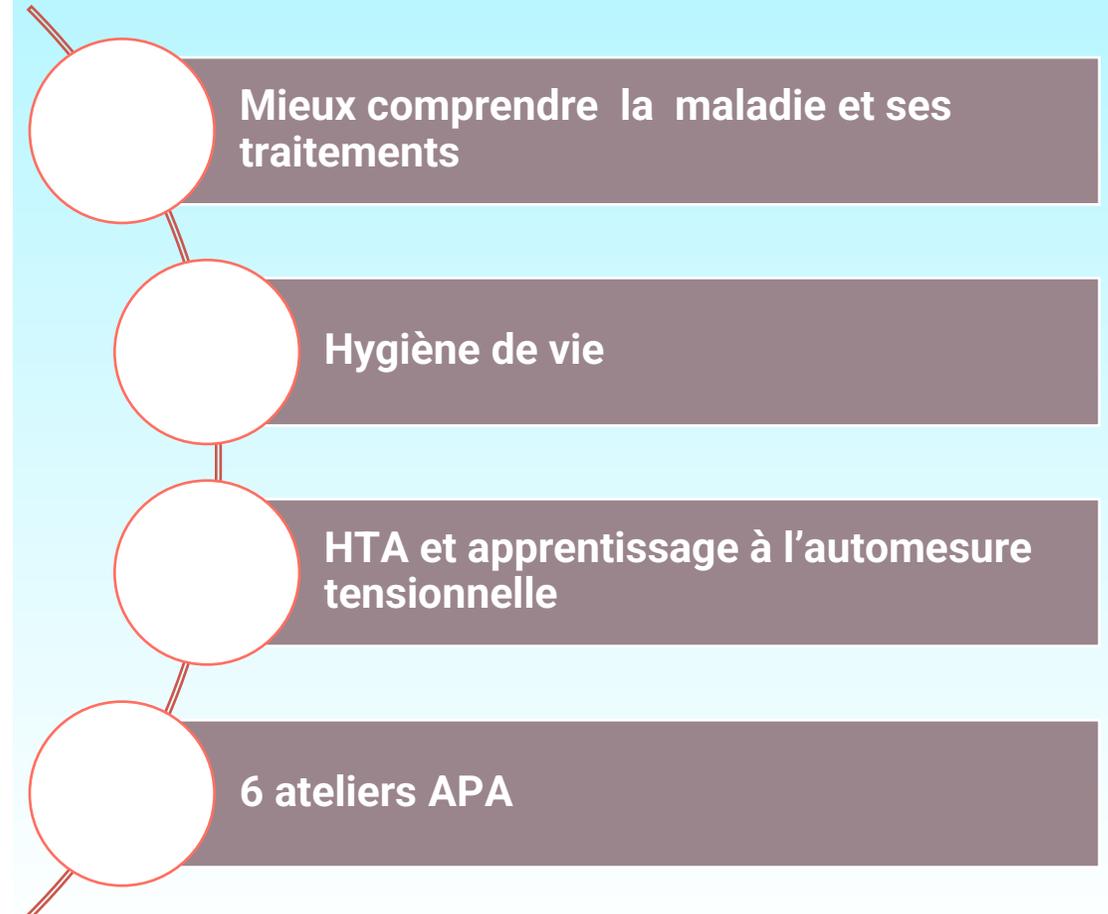
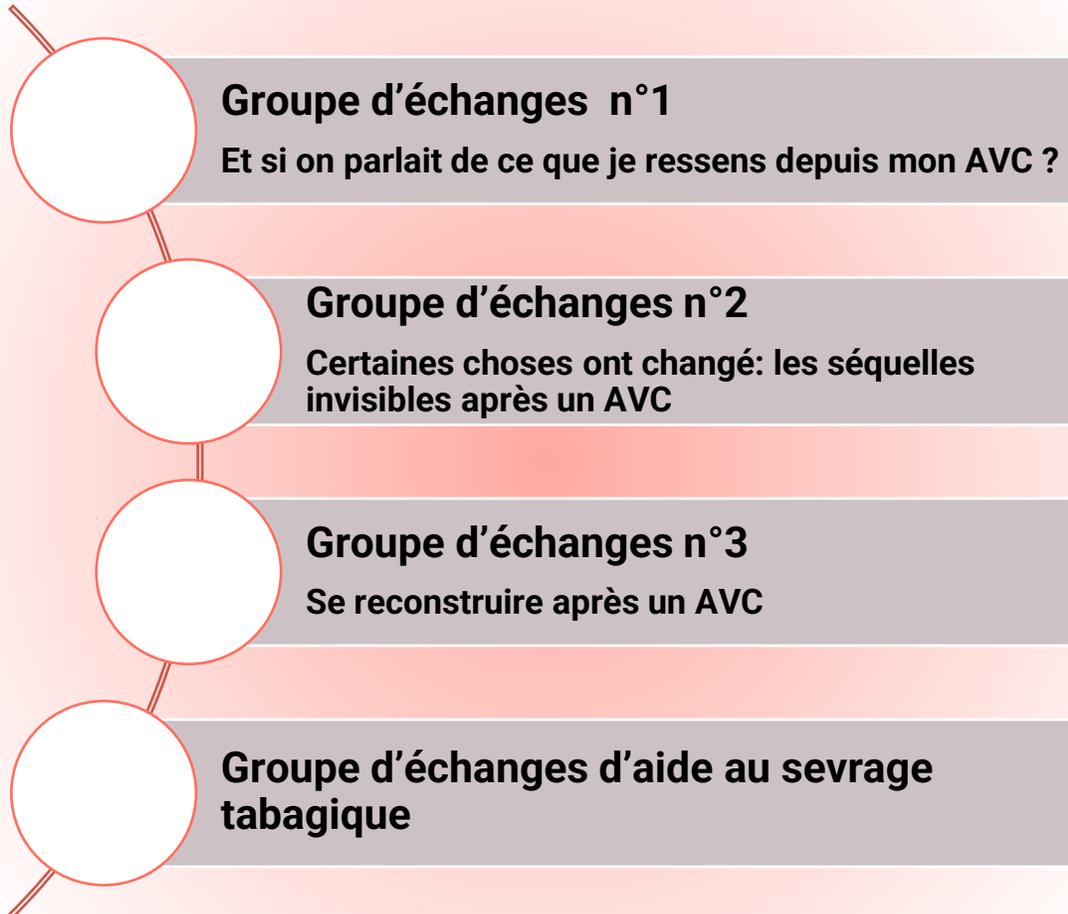
- Pathologies neuro-vasculaires –
Programme d'éducation thérapeutique auprès des patients en post-AVC
Service de neurologie - Hôpital Mémorial Saint-Lô (50) - Dr Lydie Dubuc-Lepetit
- Vivre avec un accident vasculaire cérébral
Centre de rééducation de la Hève (76) – Mme Romane Beauparlant-Leroi
puis Mme Carole Meheust



PATHOLOGIES NEURO-VASCULAIRES

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE AUPRÈS DES PATIENTS EN POST-AVC

SERVICE DE NEUROLOGIE - HÔPITAL MÉMORIAL SAINT-LÔ - DR LYDIE DUBUC-LEPETIT

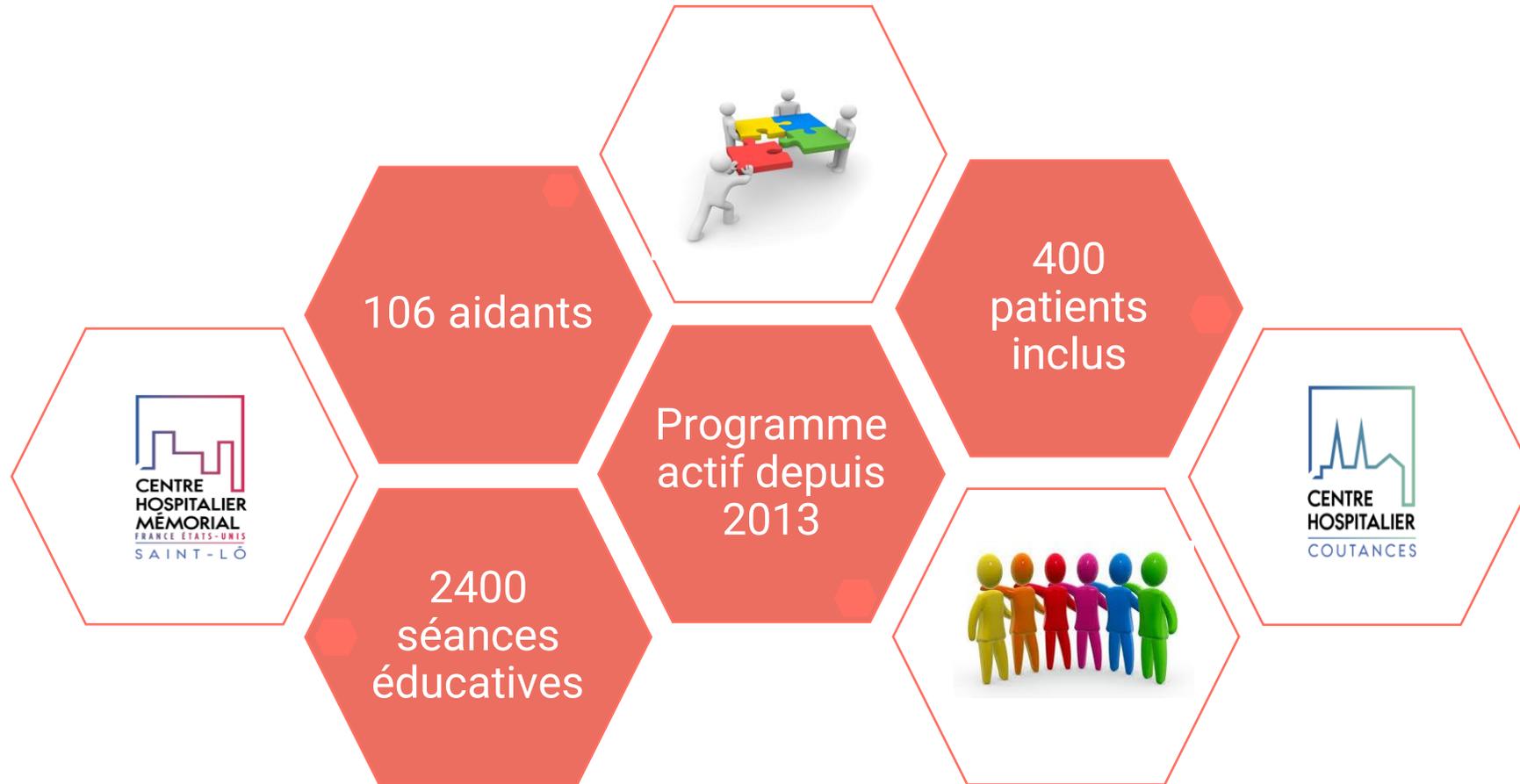




PATHOLOGIES NEURO-VASCULAIRES PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE AUPRÈS DES PATIENTS EN POST-AVC



SERVICE DE NEUROLOGIE - HÔPITAL MÉMORIAL SAINT-LÔ - DR LYDIE DUBUC-LEPETIT

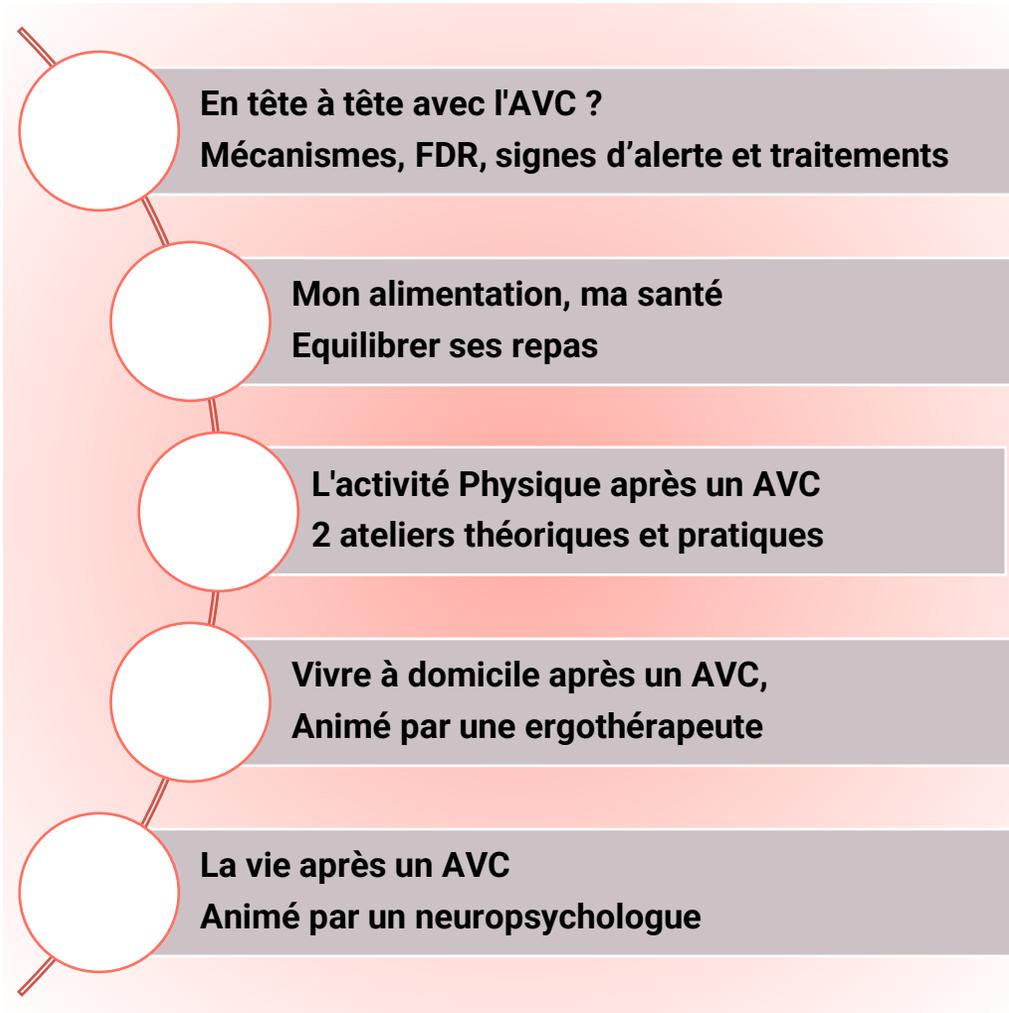




VIVRE AVEC UN ACCIDENT VASCULAIRE CERÉBRAL



CENTRE DE RÉÉDUCATION DE LA HÈVE (76) – MME ROMANE BEUPARLANT-LEROI



Je suis professionnel, je souhaite adresser un patient

Antenne du Calvados

Antenne de Dieppe

Antenne d'Evreux - Vernon

Antenne du Havre

Antenne de la Manche

Antenne de l'Orne

Antenne de Rouen - Elbeuf

Inscription du patient

Ateliers du programme « Ma santé j'en prends soin » de PLANETH Patient

	Compétences d'adaptation	Alimentation	Activité Physique	Autres compétences
Tronc commun	[CA1] Ma vie et la maladie [CA2] Et moi dans tout ça ? [CA3] Mes projets de vie [CA4] Image de soi [CA5] Le stress et ma santé [CA6] Gérer mon stress au quotidien [CA7] Je me prépare au changement [CA8] Je maintiens le changement sur la durée	[NUT1] Vers une alimentation équilibrée [NUT2] Adapter l'alimentation à la vie [NUT3] Esprit critique et alimentation [NUT4] Plaisir et équilibre dans l'assiette [NUT5] Je protège mes muscles	[AP1] Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité [AP2] Activité physique, je me lance	[AC1] COVID-19, je me protège [AC2] La place du tabac dans ma vie [AC3] Nez en moins, l'atelier des sens

	Obésité	Maladies cardiovasculaires	Diabète	Maladies respiratoires	Cancer	
Modules thématiques	Connaissance de la maladie	[OB1] L'obésité, parlons-en [MCV1] Les MCV, parlons-en [MCV2] L'IC, parlons-en	[DIA1] Le diabète, parlons-en	[RES1] Les maladies respiratoires, parlons-en		
	Mon traitement	[MCV3] Mon traitement cardiovasculaire au quotidien Parcours chirurgie bariatrique [OB6] La chirurgie bariatrique, c'est quoi ? [OB7] La chirurgie bariatrique, au quotidien	[DIA2] Comprendre mon ordonnance	[RES2] Mon traitement respiratoire au quotidien [RES3] Mon hygiène respiratoire	[ONC02] Le traitement, je gère [ONC03] Les effets indésirables, j'assure	
	Connaître les risques de complication et réagir		[MCV4] Signes d'alerte : je réagis ! [DIA3] L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ? [DIA4] Le diabète de la tête aux pieds [DIA5] Prendre soins de ses pieds	[RES4] Signes d'alerte : je réagis	[ONC05] Mes troubles digestifs	
	Compétences d'adaptation	[OB5] Image de soi et regards sur l'obésité			[RES5] Des solutions pour mon quotidien	[ONC06] Ma peau, j'en prends soin
	Alimentation	[OB2] Pour vous, c'est quoi manger ?				[ONC07] La prise de sang, pourquoi et quand ?
		[OB3] Alimentation et sensations [OB4] Alimentation et émotions	[MCV5] Spécificités alimentaires des maladies cardiovasculaires			[ONC04] J'adapte mon alimentation à ma situation

COLLABORATION COORDINATION AVC NORMANDIE & PLANETH PATIENT

- « Ma santé j'en prends soin » ETP adaptée

- 9 ateliers
- Testés auprès de patients ayant des troubles cognitifs post-AVC
- Lien avec le SSR d'Aunay-sur-Odon



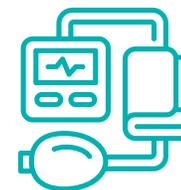
 <p><i>Compétences d'adaptation</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Le jeu du stress• Je prends soin de mon corps	 <p><i>Alimentation</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Le temps d'un repas• Mes petits déjeuners et goûters malins• Ce qui me fait acheter• Le jeu des menus• Pourquoi est ce que je grignote ?
 <p><i>Autres compétences</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Dormir c'est bon pour la santé	 <p><i>Activité physique</i></p> <ul style="list-style-type: none">• À la recherche de l'activité physique perdue

- Ateliers Retour à l'emploi avec une maladie chronique

- Elaboration de conducteurs de séances et d'outils pour 2 ateliers.
- Tests à venir



- Atelier sur l'hypertension artérielle





ATELIER SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Hypertension : je protège mes artères,
mon cœur et mon cerveau



Compétences
transversales
[HTA]



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique [HTA] 'Hypertension : je
protège mes artères, mon cœur et mon
cerveau

Fiche AUTOMESURE TENSIONNELLE

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos,
papiers/Post-it®
- Tensiomètre (des participants) et leur fiche habituelle
d'automesure tensionnelle s'ils en ont 1

Objectifs pédagogiques

Général

- Agir pour limiter l'impact de ma tension artérielle sur ma santé

Détaillés

- Connaître ses chiffres tensionnels à ne pas dépasser pour éviter les effets délétères sur sa santé
- Comprendre les impacts de ma tension sur ma santé
- Identifier les facteurs favorisant de l'hypertension
- Pratiquer l'automesure tensionnelle
- Savoir réagir face à une mesure tensionnelle élevée

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

*Prendre en compte les résultats d'une surveillance, d'une automesure – Prévenir les complications évitables
Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie - Se fixer des buts à atteindre et faire des choix*

ATELIER SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- Un atelier en 4 temps : Hypertension qui es-tu ?

- Temps 1 : Je me questionne



- Temps 2 : l'hypertension, je comprends, je réagis



- Temps 3 : pratiquer l'automesure



- Temps 4 : Ma tension, mes choix



- Disponible le **01/01/2024**

Face au risque
cardiovasculaire,
protégeons nos
artères

Prenons soin de
notre santé

Soyons acteur 

90% DES AVC SONT ÉVITABLES
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES DE PRÉVENTION,
C'EST RÉDUIRE SON RISQUE

1 CONTRÔLER SA PRESSION
ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle
est le principal facteur
de risque d'AVC



50% des hypertendus
ignorent qu'ils le sont

Si la tension artérielle est ≥ 140 de maxima
ou ≥ 90 de minima, consulter un médecin

2 BOIRE AVEC
MODÉRATION

LIMITER
SA CONSOMMATION
D'ALCOOL 

3 MANGER
SAINEMENT

5  PAR JOUR

 CONSOMMER
DES ALIMENTS
PEU SALÉS

4 CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL
ET SA GLYCÉMIE

Régulièrement



5 AVOIR UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE



Marcher
au
moins

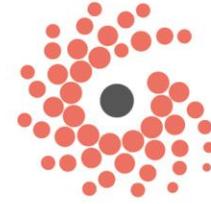


30 min
PAR JOUR 

6 ARRÊTER
DE FUMER 

La consommation de cigarette
MULTIPLIE PAR 2
LE RISQUE D'AVC
ISCHÉMIQUE CÉRÉBRAL

MERCI
DE VOTRE ATTENTION



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

