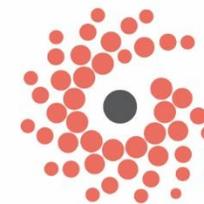


Education Thérapeutique du Patient en post-AVC : Gérer les facteurs de risques et limiter les récurrences

20 juin 2024 - L'AVC en Normandie - 9ème journée régionale médicale

Aurélié DUCROCQ – Chargée de mission ressources ETP



PLANETH Patient

Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique



**AVC
Normandie**



PLANETH PATIENT, C'EST

- 7 Antennes territoriales
- 7 Maisons Sport Santé



1 ARGENTAN
09 86 31 17 05
info61@planethpatient.fr

2 CAEN
02 31 34 00 52
info14@planethpatient.fr

3 COUTANCES
02 33 76 60 20
info50@planethpatient.fr

4 DIEPPE
07 50 56 20 06
info.dieppe@planethpatient.fr

5 EVREUX
07 50 56 75 02
info27@planethpatient.fr

6 LE HAVRE
02 35 41 60 10
info.lehavre@planethpatient.fr

7 ROUEN
02 35 07 39 93
info.rouen@planethpatient.fr

SIÈGE SOCIAL RÉGIONAL
HÉROUVILLE ST CLAIR
02 61 53 50 20
contact@planethpatient.fr

20 juin 2024

L'AVC en Normandie - 9ème journée régionale médicale



AVC
Normandie

Pôle ressource



Porteur programmes ETP



Sport Santé



CMEI



PORTEUR DE PROGRAMMES ETP

Développer l'éducation thérapeutique
de proximité pour tous et partout en
Normandie



VUE D'ENSEMBLE SUR LES PROGRAMMES



**Ma Santé,
j'en prends soin**
Programme Adulte



**Ma Santé,
J'en prends soin**
ETP adaptée
Programme adulte



**Ok
avec ma Santé**
Programme Pédiatrique



ETP ET AVC : CE QUE DIT L'HAS

Note de cadrage « Parcours AVC chez l'adulte » 31/05/2023

Prévention des récurrences de l'AVC

La prévention des récurrences est capitale et doit être instaurée le plus tôt possible après la phase aiguë, dès que le diagnostic a été établi. La HAS rappelle, dans ses recommandations, que l'éducation thérapeutique fait partie intégrante de la prévention secondaire après un infarctus cérébral. L'objectif est le contrôle des facteurs de risque du patient, et le traitement des pathologies associées à l'AVC (17).

Voir recommandations Prévention vasculaire après un infarctus cérébral ou un accident ischémique transitoire Actualisation – Juin 2018

- Le suivi en ambulatoire, en favorisant la rééducation et l'éducation thérapeutique à distance de centres experts ou à domicile directement (recours à la télémédecine ou au télésoin).

Pour chacun de ces enjeux, l'accent doit être mis sur une bonne coordination de l'ensemble des acteurs impliqués, nombreux, en hospitalisation, mais aussi entre le secteur sanitaire et médico-social, permettant de meilleures conditions de retour à domicile, sur le plan fonctionnel, psychique et social.





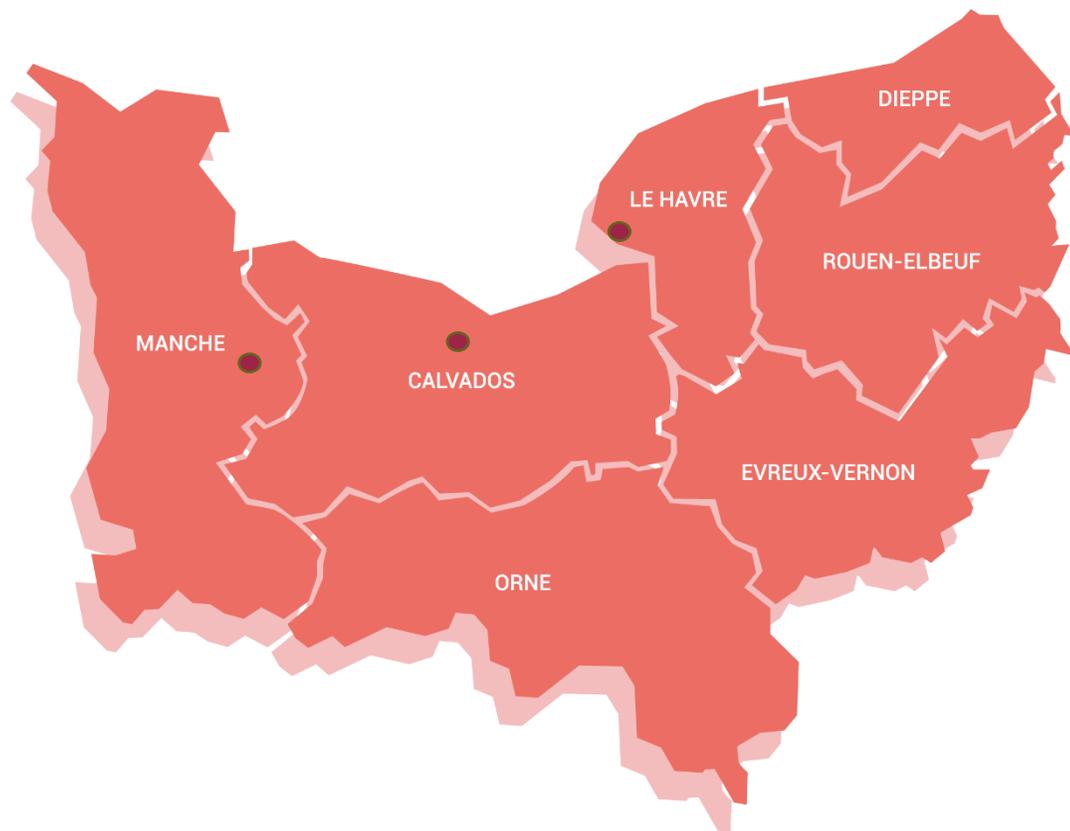
ETP : BÉNÉFICES ET INTÉRÊTS

ETP : Guide Introductif – OMS région européenne – 2024

- Amélioration des résultats cliniques et de la qualité de vie des personnes
- Gain social
 - ↗ implication dans la société
 - ↘ besoin de soutien
- Contribution à un système de soins plus efficace
- Réduction possible des coûts par une diminution des complications à long terme

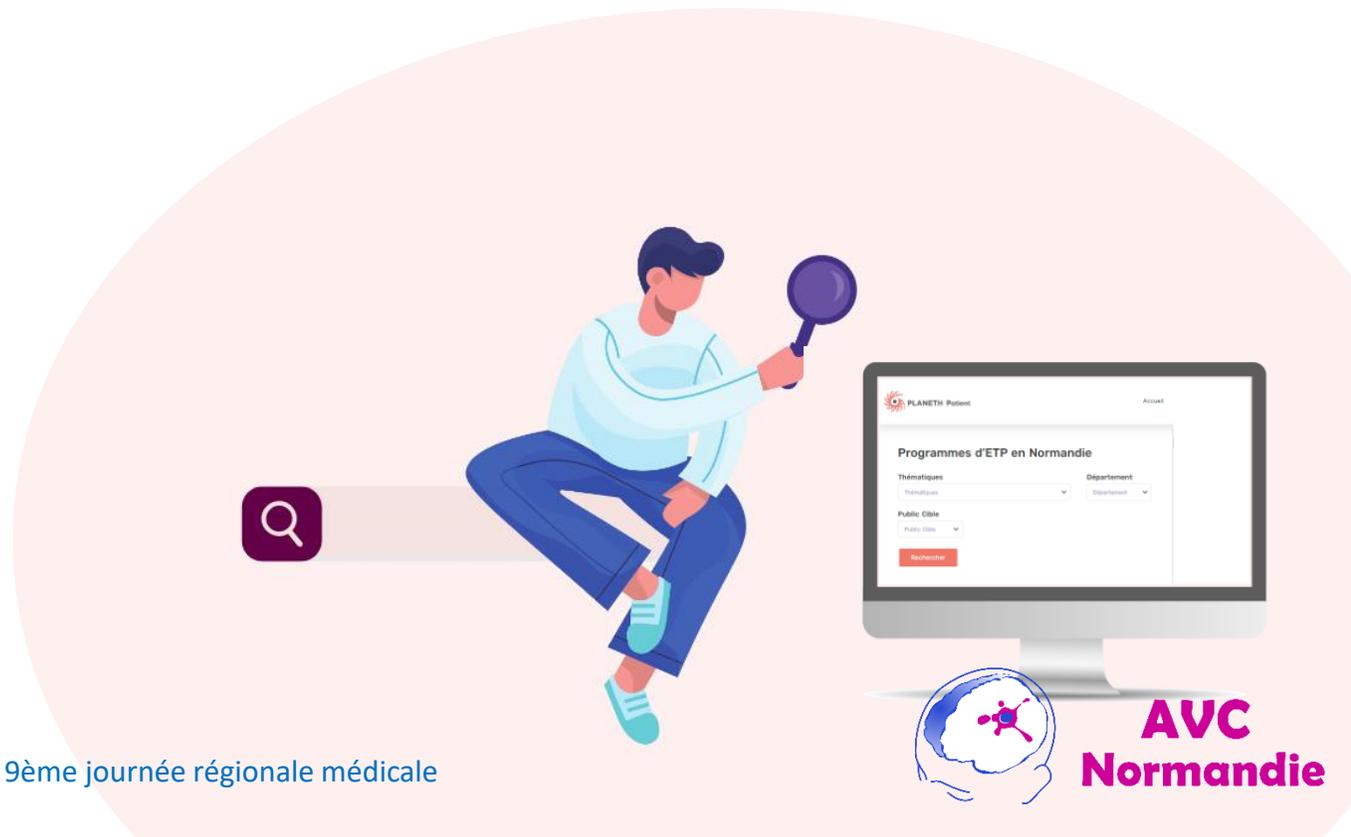


PROGRAMMES AVC



20 juin 2024

L'AVC en Normandie - 9ème journée régionale médicale



AVC
Normandie

MA SANTÉ J'EN PRENDS SOIN

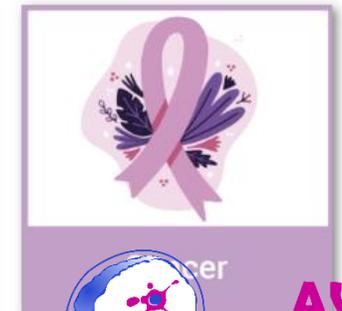
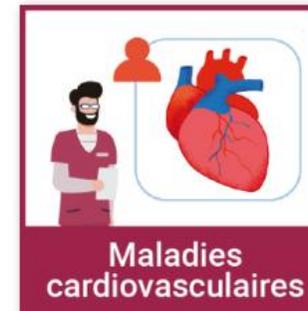
46
Ateliers

Thématiques
transversales

22 ateliers

Pathologies

24 ateliers



MA SANTÉ, J'EN PRENDS SOIN

On parle de quoi en atelier ?

Connaitre et prévenir les complications



Connaissance de la maladie

Estime de soi
Image du corps



Alimentation



Projets



Fatigue



Tabac



Anosmie



Activité physique



Traitements



Stress



LE PARCOURS PATIENT PERSONNALISÉ EN ETP

Qui peut être à l'initiative d'un programme ETP ?

- Médecin traitant et autres acteurs de la santé
- Acteurs du parcours
- Patient lui-même – association de patients ...



The screenshot shows the PLANETH Patient website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'PLANETH Patient' on the left and menu items: 'Accueil', 'Qui sommes-nous ?', 'Ressources ETP', 'Sport santé', 'Actus', and 'Contact'. On the right side of the navigation bar, there are two buttons: 'Espace Intervenant' (teal) and 'Mon parcours' (purple). Below the navigation bar is a large orange banner with the text 'PLANETH Patient' and 'La Plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique'. Underneath the banner are three call-to-action buttons: a purple button 'Je suis patient, je souhaite être recontacté (cliquez ici)', a yellow button 'J'ai une question sur le sport santé, je souhaite être recontacté (cliquez ici)', and a teal button 'Je suis professionnel, je souhaite adresser un patient (cliquez ici)'.





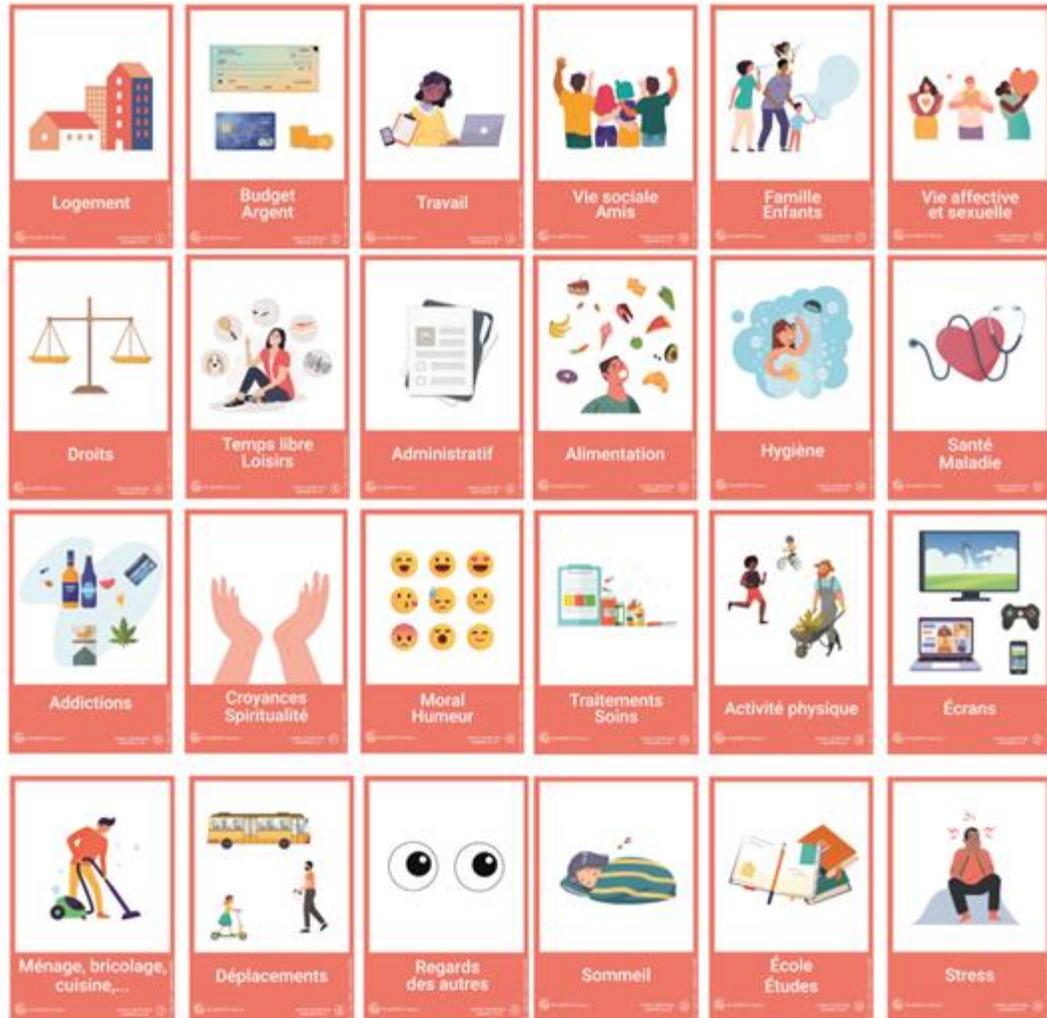
LE PARCOURS PATIENT PERSONNALISÉ EN ETP



Synthèses transmises aux médecins,
antenne, référent de parcours, etc.



L'ENTRETIEN INITIAL





LE PARCOURS PATIENT PERSONNALISÉ EN ETP



Synthèses transmises aux médecins,
antenne, référent de parcours, etc.



QU'EST CE QU'UN ATELIER ?

C'est un moment partagé avec plusieurs patients, où chacun peut s'exprimer s'il le souhaite sur une thématique donnée.





LE DÉROULÉ D'UN ATELIER

Durée : 1h à 1h30

- **Introduction** : présentation, rappel du cadre, rappel de l'objectif de l'atelier, tour de table sur les attentes des participants
- **Contenu de l'atelier** : techniques d'animation et utilisation de supports pédagogiques
- **Synthèse** : rappel des concepts clés évoqués pendant l'atelier



+50
supports
pédagogiques
gratuits

9 thématiques

- Outils méthodologiques
- Connaissance de la maladie
- Gestion des émotions et image de soi
- Activité physique
- Alimentation
- Sommeil
- Écrans
- Podologie
- Outils transversaux

20 juin 2024

Disponible
sous 2 formats :

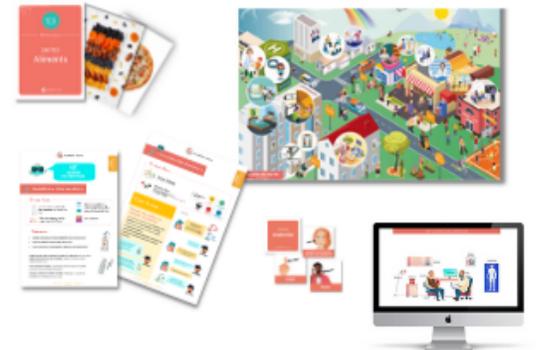
Format numérique



+ 50
supports pédagogiques
numériques

- Jeux de cartes
- Fiches pratiques
- Infographies
- Applications en ligne
- Diaporamas interactifs
- Vidéos
- Livrets
- Plateau de jeu

+1
livret
utilisateur



Format physique



10
supports pédagogiques
(inclus dans la mallette numérique)

110€ (prix coûtant)

- Jeux de cartes
- Poster

+1
livret
utilisateur



Accessible via notre site internet :

www.planethpatient.fr
rubrique "Ressources ETP" > no



AVC
Normandie

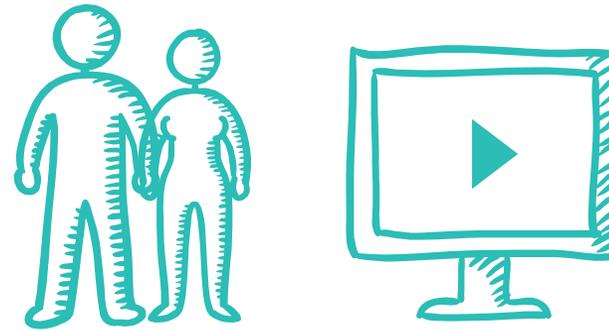
L'AVC en Normandie - 9ème journée régionale médicale

SÉANCES ÉDUCATIVES



- Collectives
- Individuelles

(à la demande du patient,
en cas de difficultés cognitives
ou difficultés de communication)



- En présentiel (à domicile ou à l'extérieur)
- À distance (en visioconférence)
- À domicile





LE PARCOURS PATIENT PERSONNALISÉ EN ETP



Synthèses transmises aux médecins,
antenne, référent de parcours, etc.



PROFESSIONNELS LIBÉRAUX FORMÉS ETP

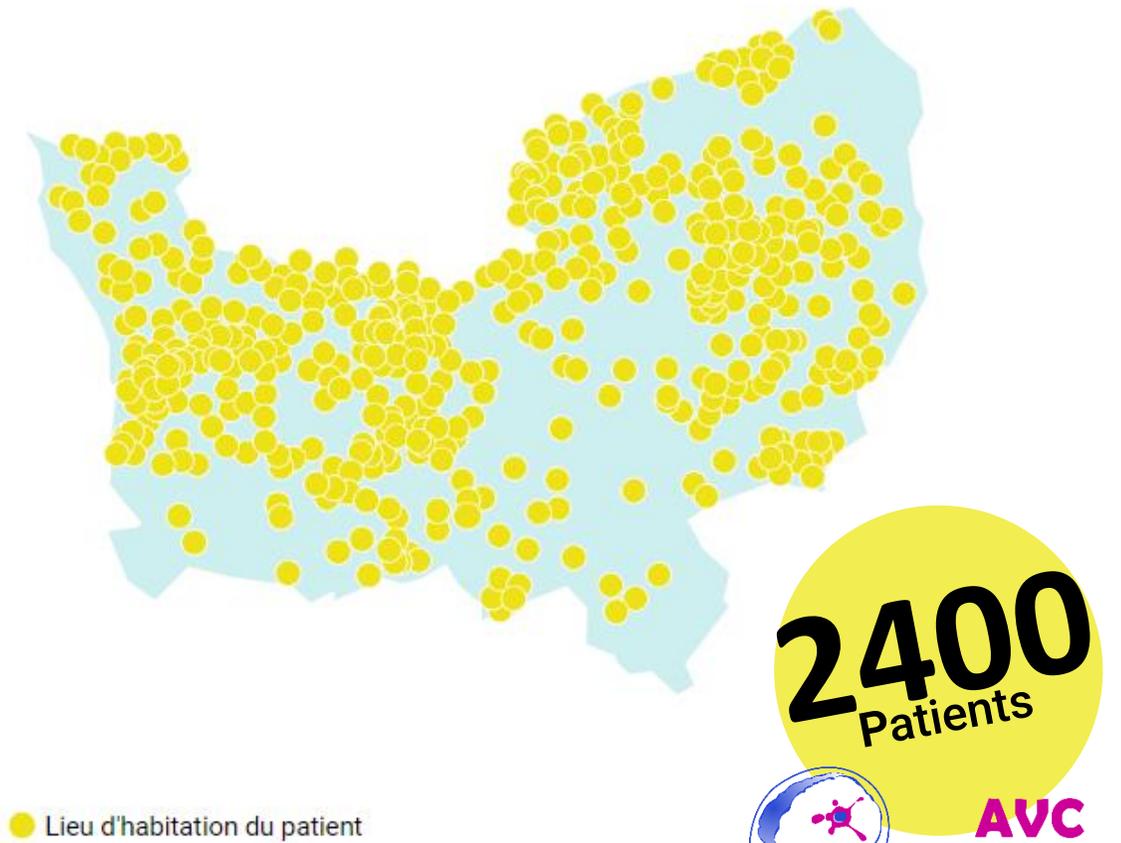
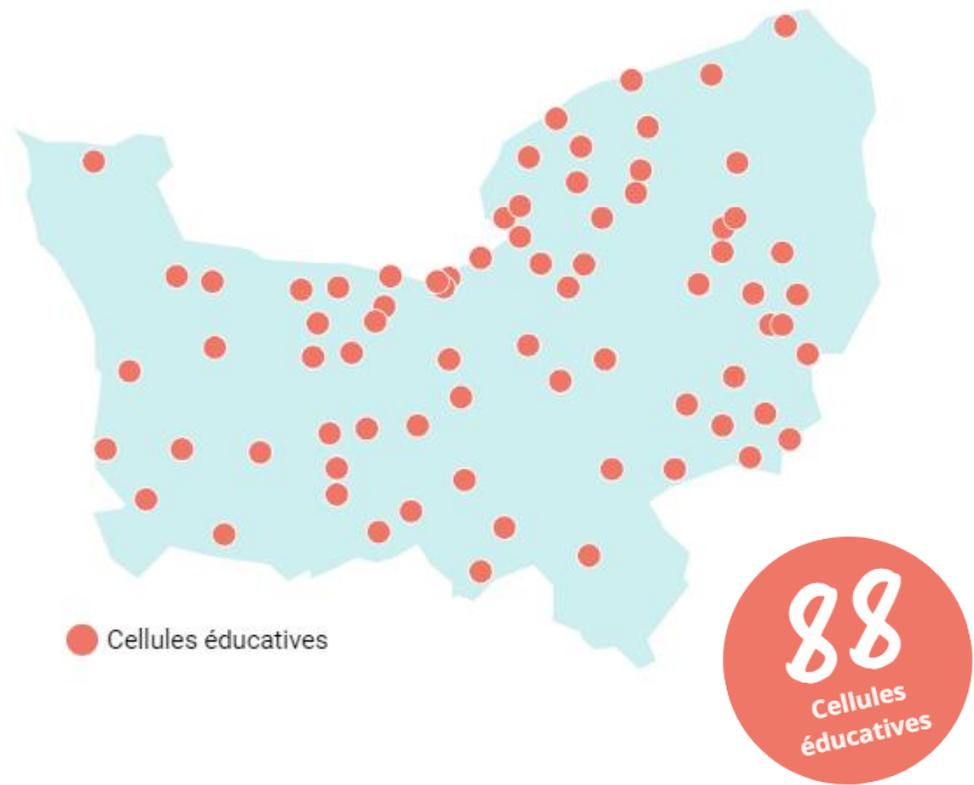
353
intervenants



●	diététiciens	30 %
●	professionnels de l'APA	25 %
●	infirmiers	13 %
●	sophrologues	10 %
●	autres intervenants	7 %
●	pharmaciens	4 %
●	médecins généralistes	4 %
●	psychologues	3 %
●	patients ressources	2 %
●	kinésithérapeutes	2 %



EN VILLE, AU PLUS PROCHE DES BÉNÉFICIAIRES



QUELLE OFFRE EN POST-AVC ?

L'obésité, parlons-en

Cet atelier permet après le visionnage d'une vidéo d'échanger sur les représentations et le vécu de l'obésité. Ces échanges permettent notamment d'identifier les complications possibles de la maladie.

Le diabète de la tête aux pieds

A partir d'un schéma du corps, cet atelier permet de discuter des complications possibles du diabète à long terme, de prendre conscience de l'importance d'un suivi régulier et d'identifier les mesures de prévention.

20 juin 2024

Branches pathologies



Obésité

- L'obésité, parlons-en
- La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- La chirurgie bariatrique, au quotidien



Maladies respiratoires

- Les maladies respiratoires, parlons-en
- Mon traitement respiratoire au quotidien
- Mon hygiène respiratoire
- Signes d'alerte : je réagis
- Des solutions pour mon quotidien



Diabète

- Le diabète, parlons-en
- Comprendre mon ordonnance
- L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ?
- Le diabète de la tête aux pieds
- Prendre soin de ses pieds



Maladies cardiovasculaires

- Les maladies cardiovasculaires, parlons-en
- L'insuffisance cardiaque, parlons-en
- Mon traitement cardiovasculaire au quotidien
- Signes d'alerte : je réagis
- Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

Hypertension, je protège mes artères et mon cœur A

partir de questions sur l'hypertension artérielle, les participants sont amenés à identifier les moyens d'agir pour préserver leur tension et à objectiver leur mise en application.



AVC
Normandie

QUELLE OFFRE EN POST-AVC ?

Hypertension :
je protège mes artères, mon cœur



Maladies
cardiovasculaires
[MCV 6]



Tout intervenant formé en ETP
[co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique [MCV 6] Hypertension : je protège mes artères et mon cœur

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*



QUELLE OFFRE EN POST-AVC ?

Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

Mes facteurs de risque	Je peux agir	Je veux agir	J'agis comment ?
Âge			
Hérédité			
Homme Femme (sous pilule, ménopausée)			
Stress, anxiété, dépression			
Alcool			
Tabac			
Excès de cholestérol			
Alimentation riche en sel			
Diabète			
Excès de poids			
Sédentarité			
Mauvais sommeil			

Mes facteurs protecteurs	Je peux agir	Je veux agir	J'agis comment ?
Activité physique			
Alimentation équilibrée			
Prendre mon traitement régulièrement			
Automesure de la tension			
Suivi médical			
Prendre soin de soi			

Petit lexique des peines du cœur (brochure Fédération Française de Cardiologie)
 Plaques d'athérome : dépôts de cholestérol dans les artères
 Athérosclérose : les artères se rétrécissent et finissent par se boucher
 Angine de poitrine : le cœur signale son manque d'oxygène
 Infarctus du myocarde : une artère du cœur se bouche
 Artérite des membres inférieurs : les artères des jambes se bouchent
 Accident vasculaire cérébral : une artère du cerveau se bouche
 Circulation sanguine s'arrête brutalement, c'est l'attaque



Mesurer sa tension

Pas d'exercice 30 minutes avant la mesure

Reposez-vous 5 minutes avant la mesure

Ne pas parler pendant la mesure

Ne pas fumer, pas de café 15 minutes avant la mesure

Dos appuyé.

Brassard de taille adaptée à la circonférence du bras (petit, large), placé à environ 2 cm au-dessus du pli du coude.

Brassard détendu. Avant-bras reposé sur la table. Main paume ouverte vers le haut.

Tensiomètre validé.

Pieds à plat sur le sol.

Effectuer 3 mesures successives à 1 minute d'intervalle, 2 fois par jour (au lever et au coucher)

14/9 Deux chiffres à connaître*

- Le plus élevé indique la pression systolique (quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères)
- Le plus bas indique la pression diastolique (quand le cœur se relâche et se remplit de sang provenant des veines. Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9 (13/8 pour les patients diabétiques hypertendus))

Une tension artérielle normale est inférieure à 14/9, qui s'affiche 140-90 sur le tensiomètre.
 La pulsion cardiaque (PUL) s'affiche aussi sur le tensiomètre : elle correspond au nombre de battements du cœur par minutes.

*Source : Fédération Française de Cardiologie

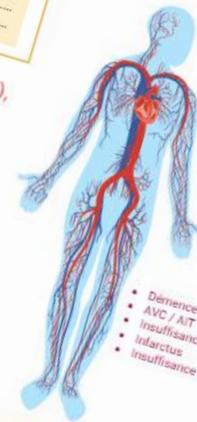


Hypertension : je protège mes artères

Message à retenir

Tension artérielle (HTA), c'est quoi ?

La tension artérielle correspond à la pression anormale de la pression du sang dans les artères. La trop forte pression dans les artères fatigue le cœur et peut également le contraindre à travailler. L'hypertension provoque également le dépôt des graisses dans les artères. Aucun symptôme ne permet de suspecter l'hypertension.



- Démence vasculaire
- AVC / AIT
- Insuffisance cardiaque
- Infarctus
- Insuffisance rénale

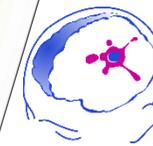
Comment savoir si vous êtes hypertendu ?
 Il faut mesurer régulièrement la tension artérielle par votre médecin.

Mes ressources pour aller plus loin

Fédération Française de Cardiologie :
www.fedecardio.org
 Tabacinfoservice.fr

Comitchta.org (site du comité français de lutte contre l'hypertension artérielle)

Atouclitc.org (mini quiz et conseils pratiques)
 Application suivi HTA (réaliser automesure selon guide et conseils), stockage données smartphone avec historique, envoyer rapport automesure au médecin).



QUELLE OFFRE EN POST-AVC ?

Le stress et ma santé - Gérer son stress au quotidien

Il est demandé aux patients d'auto-évaluer leur niveau de stress et d'identifier les sources de stress dans leur quotidien. Une découverte de stratégies de gestion du stress est proposée dans le second atelier.

Alimentation et santé : ce qu'on en dit

En invitant les participants à s'exprimer sur les aliments qu'ils aiment et leur impact sur la santé, cet atelier vise à leur permettre de se fixer un ou 2 objectifs d'amélioration de leur alimentation pour leur santé.

20 juin 2024

Tronc commun



- Ma vie et la maladie
- Et moi dans tout ça ?
- Mes projets de vie
- Image de soi - Regards sur mon corps
- Le stress et ma santé & Gérer mon stress au quotidien
- Je me prépare au changement & Je maintiens le changement sur la durée



- Alimentation et santé : ce qu'on en dit & Alimentation et santé : en pratique
- Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions
- Dénutrition : je protège mes muscles



- La place du tabac dans ma vie
- ~~Nez en moins, l'atelier des sens~~
- Faire face à la fatigue
- Les droits en santé
- Ma vie intime, j'en parle
- Retour à l'emploi : je m'y prépare & J'avance avec qui ?



- Bouger pour ma santé, parlons-en
- Activité physique, je me lance

La place du tabac dans ma vie

Sur la base d'un abaque de Régnier, les patients sont invités à se positionner sur un certain nombre d'affirmations au sujet du tabac (ex : fumer seul est un plaisir pour moi). Cet atelier vise à faire prendre conscience de sa place dans son quotidien.

Bouger pour ma santé, parlons-en

Cet atelier permet d'échanger sur sa pratique et d'identifier des stratégies au quotidien pour améliorer son niveau d'activité physique et/ou réduire la sédentarité.



AVC
Normandie

MA SANTÉ J'EN PRENDS SOIN

ETP ADAPTÉE

9

Ateliers



Compétences d'adaptation

- Le jeu du stress
- Je prends soin de mon corps



Alimentation

- 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 ?



Autres compétences

- Dormir c'est bon pour la santé



Activité physique

- À la recherche de l'activité physique perdue



MA SANTÉ, J'EN PRENDS SOIN · ETP ADAPTÉE

On parle de quoi
en atelier ?

Activité physique



Estime de soi
Image du corps



Alimentation



Addictions



Sommeil



Traitements



Connaissance
de la maladie



Stress





20 juin 2024

L'AVC en Normandie - 9ème journée régionale médicale



AVC
Normandie