

## Programmes d'Education Thérapeutique du Patient

### Diabète et Maladies cardiovasculaires

Brochure d'information pour les patients du Pôle de Prévention

### Pôle de Prévention et d'Education du Patient

48, avenue du Général de Gaulle 02200 SOISSONS

03-23-75-71-21

[secretariat.polecardio@ch-soissons.fr](mailto:secretariat.polecardio@ch-soissons.fr)

Secrétariat ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 17h.



# Bienvenue

au Pôle de Prévention et d'Education du Patient de Soissons.

**Nous ne sommes pas dans le bâtiment principal mais nous sommes un service du Centre Hospitalier.**

## **Nous sommes 1 des 8 Pôles de prévention de l'ex-Picardie**

(Abbeville, Amiens, Beauvais, Compiègne, Laon, Saint-Quentin et Senlis).

Cette structure a été créée en 1999.

## **L'équipe est composée de 6 membres :**

Dr Claire Boucher (Médecin généraliste- Tabacologue)

Dr Anthony Foulon (Cardiologue)

Mme Nathalie Laplace (Infirmière)

Mme Isabelle Hirault (infirmière)

Mme Perrine Marquette (Diététicienne)

Mme Nadia Evrard (psychologue)

Mme Nathalie Temans (psychologue)

Mme Martine Droit (Sophrologue)

Mme Sophie Langinier (Secrétaire)

## **Nous accueillons les patients qui ont :**

### **➤ Un facteur de risque cardiovasculaire**

Diabète, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, tabagisme, surcharge pondérale, antécédents familiaux d'infarctus ou d'AVC.

**et/ou**

### **➤ Une maladie cardiovasculaire**

Infarctus, angine de poitrine, AVC, trouble du rythme cardiaque, insuffisance cardiaque, pathologie valvulaire.

## **Pour être suivi(e) au Pôle de Prévention :**

- ✓ Vous n'avez pas besoin d'être adressé(e) par un médecin.
- ✓ Aucun règlement ne vous sera demandé.

**Nous ne modifierons pas votre traitement ni votre suivi médical habituel, nous proposerons des activités éducatives en complément.**

Nous proposons 2 programmes d'ETP : *Diabète et Maladies cardiovasculaires*.

L'objectif de l'Education Thérapeutique du Patient (**ETP**) est d'**aider les patients à mieux vivre avec la maladie**.

*« L'éducation thérapeutique du patient vise à aider les patients à **acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique**.*

*Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient.*

*Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, **conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, et des comportements liés à la santé et à la maladie**.*

*Ceci a pour but de **les aider**, ainsi que **leurs familles**, à comprendre leur maladie et leur traitement, à collaborer ensemble et à assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge, dans le but de les aider à **maintenir et améliorer leur qualité de vie**. »*

*Définition du rapport OMS-Europe publié en 1996.*

### ❖ **L'Education Thérapeutique du Patient (ETP), à quoi ça sert ?**

On parle d'«**éducation thérapeutique**» parce que pour mieux gérer sa maladie, il faut **mieux la connaître** et **la comprendre** : il y a donc des choses à apprendre.

Le Pôle de Prévention est également **un lieu d'écoute** où vous pouvez parler en toute confiance de ce que vous ressentez sans peur d'être jugé.

### ❖ **Qui y rencontre-t-on ?**

Les ateliers de groupe et les entretiens individuels sont animés par **des professionnels formés à l'ETP**: médecin, infirmière, diététicienne, sophrologue.

## ❖ Et en pratique ?

3 étapes :



<b>1- Bilan Educatif Partagé (BEP)</b>	<p>C'est la première rencontre avec le médecin (Dr Claire Boucher) ou l'infirmière (Mme Nathalie Laplace).</p> <p>Cet entretien permet de faire connaissance, discuter de votre santé en général et faire le point sur vos besoins et vos attentes.</p>
--	---



<b>2- Programme personnalisé</b>	<p>Si vous êtes intéressé(e) par les activités que nous proposons, la secrétaire vous donnera les rendez-vous.</p> <p><b>C'est le patient qui <u>est libre de choisir les ateliers auxquels il souhaite participer</u>, en collectif ou en individuel, selon ses préférences. En ETP, rien n'est imposé !</b></p> <p>Vous trouverez la liste de nos ateliers en page 5.</p> <p><b>Si vous souhaitez participer à un autre atelier que ceux proposés ou avoir un nouvel entretien avec un membre de l'équipe, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du secrétariat.</b></p>
----------------------------------	---

<b>3- Evaluation individuelle</b>	<p>Entretien proposé à la fin du programme afin de faire un nouveau point sur votre santé, vos besoins et vos attentes et vous proposer de nouvelles séances individuelles ou ateliers de groupe, si vous le souhaitez.</p> <p><b>A tout moment, si vous souhaitez refaire un point global sur votre santé, n'hésitez pas à demander une évaluation individuelle auprès du secrétariat</b></p>
-----------------------------------	--

## ❖ Les ateliers que nous proposons :

### Suivi individuel en consultation :

- ✓ **Séances individuelles « Nutrition »**  
Pour apprendre à équilibrer son alimentation.  
(Mme Perrine Marquette)
- ✓ **Séances individuelles « Sevrage tabagique »**  
Pour apprendre à arrêter de fumer.  
(Dr Claire Boucher ou Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Séances individuelles « Diabète »**  
Pour apprendre à équilibrer son diabète.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Séances individuelles « Sophrologie-relaxation »**  
Pour apprendre à se relaxer.  
(Mme Martine Droit)
- ✓ **Séances individuelles « Equilibrer mes facteurs de risque cardiovasculaire »**  
Pour se motiver à faire les changements de mode de vie préconisés (alimentation, activité physique, prise des médicaments, etc.)  
(Dr Claire Boucher ou Mme Nathalie Laplace)

### Ateliers en petits groupes (avec d'autres patients) ou en individuel à la demande:

#### Pour les patients ayant une maladie des artères coronaires (infarctus ou autre pathologie, avec pose de stent ou non) :

- ✓ **Atelier « Comprendre ma maladie coronarienne »**  
Pour comprendre ce qui s'est passé, pourquoi l'artère s'est bouchée, comment, en combien de temps, la localisation, le principe de la coronarographie et répondre à toutes les questions sur le stent.  
(Dr Anthony Foulon et Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Prendre soin de mes artères coronaires »**  
Pour identifier son/ses facteur(s) de risque cardiovasculaire et connaître les mesures hygiéno-diététiques préconisées ; aménager un mode de vie favorable à sa santé cardiovasculaire afin d'éviter une récurrence et/ou une aggravation de la maladie.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Vivre avec ma maladie coronarienne »**  
Pour exprimer ses émotions par rapport à la maladie ; verbaliser ses attentes et ses questionnements auprès des soignants ; savoir reconnaître une douleur thoracique suspecte, repérer les signes d'alerte et connaître la conduite à tenir ; connaître les recommandations concernant la reprise d'une activité physique en toute sécurité ; comprendre le rôle des médicaments ; les bénéfices attendus de la rééducation cardiovasculaire.  
(Dr Anthony Foulon et Mme Nathalie Laplace)

### Pour les patients insuffisants cardiaques :

- ✓ **Atelier « Prendre soin de mon cœur : théorie » et « Prendre soin de mon cœur : en pratique »**  
Pour s'expliquer le fonctionnement normal du cœur ; comprendre ce qu'est l'insuffisance cardiaque, le rôle de ses médicaments et apprendre à surveiller ses symptômes pour éviter d'être hospitalisé(e).  
(Dr Anthony Foulon)

### Pour les patients sous traitement anticoagulant AVK :

- ✓ **Atelier « Adapter mon traitement AVK et surveiller mon INR »**  
Pour comprendre le rôle du traitement AVK, ses risques et apprendre à adapter ses doses selon son INR.  
(Dr Claire Boucher)
- ✓ **Ateliers « Automesure de l'INR »**  
Pour apprendre le fonctionnement de l'appareil d'automesure de l'INR.  
(Dr Claire Boucher)

### Pour les patient(e)s ayant un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire :

- ✓ **Atelier « Cuisine »**  
Pour apprendre à cuisiner de façon équilibrée dans une ambiance conviviale (nous avons une cuisine pour nos patients dans le service)  
(Mme Perrine Marquette)
- ✓ **Atelier « Sel »**  
Pour apprendre à manger moins salé.  
(Mme Nathalie Laplace et Mme Perrine Marquette)
- ✓ **Ateliers « Graisses : théorie » et « Graisses : en pratique »**  
Pour apprendre à manger moins gras.  
(Mme Nathalie Laplace et Mme Perrine Marquette)
- ✓ **Atelier « Hypertension artérielle »**  
Pour apprendre les mesures hygiéno-diététiques pouvant contribuer à équilibrer la tension  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Ateliers « Stresser moins, comment faire ? théorie » et « Stresser moins, comment faire ? en pratique »**  
Pour apprendre à moins stresser au quotidien  
(Mme Nathalie Laplace et Mme Martine Droit)
- ✓ **Atelier « Arrêter de fumer : comment faire ? »**  
Pour les patients qui ne se sentent pas encore prêts à arrêter de fumer, afin de leurs expliquer comment nous pourrions les aider à arrêter, répondre à leurs craintes ou questions diverse.  
(Dr Claire Boucher)

- ✓ **Atelier « Bouger plus : comment faire ? »**  
Pour apprendre à bouger plus dans son quotidien, conseils pour reprendre l'activité physique en toute sécurité.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Marcher ensemble »**  
Marche mensuelle conviviale dans les petits villages autour de Soissons, encadré par 2 membres de l'équipe, de 3 à 5km, rythme lent.
- ✓ **Atelier « Identifier et équilibrer mes facteurs de risque cardiovasculaire »**  
Pour comprendre la notion de facteurs de risque cardiovasculaire et les moyens d'améliorer sa santé cardiovasculaire.  
(Mme Nathalie Laplace)

#### **Pour les patients diabétiques :**

- ✓ **Atelier « Comprendre mon diabète »**  
Pour comprendre ce qu'est le diabète, son suivi et les moyens de l'équilibrer.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Ateliers « Equilibrer mon diabète »**  
Pour exprimer ses émotions par rapport au fait d'être diabétique, ses craintes, ses questionnements.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Hypoglycémies/ Hyperglycémies »**  
Pour apprendre à reconnaître et gérer une hypoglycémie et une hyperglycémie.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Prendre soin de mes pieds »**  
Pour apprendre à prendre soin de ses pieds afin de ne pas avoir de complications quand on est diabétique.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Insuline et traitements injectables : le bon geste »**  
Pour apprendre à faire ses injections d'insuline.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Adapter mes doses d'insuline »**  
Pour apprendre à adapter ses doses d'insuline.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Mesurer ma glycémie : lecteurs et carnets d'auto surveillance »**  
Pour apprendre à utiliser son lecteur de glycémie.  
(Mme Nathalie Laplace)
- ✓ **Atelier « Mesurer ma glycémie : dispositifs de mesure continue »**  
Pour apprendre à utiliser son capteur de glycémie freestyle libre®.  
(Mme Nathalie Laplace)