



L'éducation pour mieux gérer sa maladie cardiaque

L'éducation thérapeutique des patients du centre hospitalier du Nord-Mayenne vient d'être validée par l'Agence régionale de santé. Son but : rendre davantage acteur le malade.

Pourquoi ? Comment ?

L'éducation thérapeutique du patient, qu'est-ce que c'est ?

Si l'éducation thérapeutique des patients a été lancée en octobre 2014 dans le service de cardiologie du centre hospitalier du Nord-Mayenne, elle vient d'être reconnue par l'Agence régionale de santé (ARS), cet été. Ce qui permet à l'établissement de poursuivre cette activité. « Il s'agit de rendre le patient acteur de sa maladie, définit Isabelle Moumen, médecin responsable de la réadaptation cardiaque. Cela veut dire qu'il doit comprendre sa pathologie, son suivi et son traitement, pour le rendre autonome. »

Quelles sont les personnes concernées ?

Ce dispositif s'adresse aux patients souffrant d'athérosclérose, « pour faire simple il s'agit des artères qui se bouchent », précise Isabelle Moumen. Mais aussi ceux qui ont subi un infarctus et ceux qui ont une artérite, où cette fois les artères se bouchent au niveau des jambes. Les insuffisants cardiaques sont également concernés, mais aussi les patients qui sortent d'une chirurgie du cœur et ceux « qui présentent un très haut risque cardiovasculaire ».

En quoi cela consiste concrètement ?

Cela se fait en trois étapes, sur une durée de sept semaines. Il y a d'abord un bilan fait au départ. « On voit avec le patient quelle est sa compréhension de la maladie et du traitement. On identifie aussi les facteurs de risque et comment peut-on vivre



Laurence Pottier, infirmière en cardiologie et en réadaptation cardiaque, et Isabelle Moumen, médecin responsable de la réadaptation cardiaque.

avec la maladie. Enfin, des objectifs sont fixés. Il y a aussi une rencontre avec une diététicienne. »

Des ateliers sont ensuite proposés. Sept sont communs à tous les patients en éducation thérapeutique. D'autres sont proposés en fonction de la maladie et du profil, car le but est d'offrir un accompagnement le plus personnalisé possible et adapté à ses objectifs et à ses capacités. « On proposera évidemment un atelier sur l'arrêt du tabac à ceux qui fument. Globalement, il s'agit surtout d'échange entre soignants et patients, mais aussi entre patients. Ça ne ressemble pas du tout à un

cours. On va par exemple utiliser un jeu de l'oie pour faire comprendre l'usage des anticoagulants. »

Le dispositif se conclut par un bilan final. « Il permet de voir si les objectifs sont atteints, par exemple comprendre les facteurs qui ont mené à la maladie ou si le patient est parvenu à arrêter le tabac. »

Quels sont les avantages ?

« Les médecins généralistes nous disent que les patients se gèrent mieux et qu'il y a une meilleure observance », poursuit Isabelle Moumen. C'est-à-dire que les ordonnances sont davantage respectées.

« Cela permet aussi de changer la façon de voir la maladie et ses habitudes. » Depuis l'automne 2014, environ 150 personnes ont suivi ce programme, dont Noëlle Guibé, qui n'est autre que la présidente du Club cœur et santé de Mayenne (lire ci-contre). « C'est très utile, témoigne-t-elle. On connaît nos médicaments et on sait pourquoi on les prend. Et depuis, je ne mange presque plus de viande rouge et je n'achète plus de plats préparés. Toute mon alimentation a changé. »

Yann LEON.

Un club pour poursuivre l'activité physique



Les Parcours du cœur, l'an passé, à l'hôpital sont l'un des temps forts auquel participe le Club cœur et santé de Mayenne.

Après la sortie de l'hôpital, le Club cœur et santé « permet de poursuivre le travail de réadaptation cardiaque », souligne Isabelle Moumen. Cette association de patients, fondée à Mayenne en septembre 2015, propose des activités physiques dans les locaux du centre hospitalier. « C'est la phase trois, après la phase une, qui est l'hospitalisation, et la phase deux, qui est cette réadaptation cardiaque », confirme Noëlle Guibé, présidente du club depuis sa création.

Deux types d'activités sont proposés. « Nous faisons du renforcement musculaire une heure par semaine. » Ce qui correspond à une gymnastique très douce, encadrée par un coach. « Nous avons aussi accès aux vélos ergométriques, qui

ressemblent à un vélo d'appartement plus perfectionné qui affiche le temps passé et la puissance et qui est relié à un ordinateur. On peut aussi utiliser des tapis de marche. » L'accès à ces vélos est « à la carte », avec plusieurs créneaux possibles dans la semaine.

L'association, qui compte aujourd'hui 25 adhérents, s'adresse « à tous ceux qui ont une pathologie cardiaque », rappelle Noëlle Guibé. Et l'avantage, pour ces patients, est de poursuivre l'activité physique après être sorti de l'hôpital, là où certains pourraient se démotiver sans ce cadre collectif.

Y. L.

Contact : Noëlle Guibé,
02 43 04 52 16 ou 06 85 39 79 13.