

Hôpital du Valais
Spital Wallis

Mieux vivre **BPCO** avec une

Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive

Un plan d'action pour la vie

ATELIER 1

Guide d'apprentissage pour les patients et leur entourage

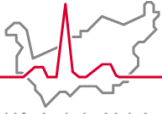
Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments

- Comprendre le mécanisme d'auto-nettoyage de vos poumons
- Définir la BPCO, et connaître ses causes, signes et symptômes
- Éviter les facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes
- Bien prendre vos médicaments et utiliser vos dispositifs d'inhalation

Karin Lörvall
Physiothérapeute spécialisée
Coordinatrice

Dr Bernard Egger
Pneumologue

Le contenu de l'atelier 1



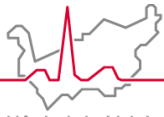
Hôpital du Valais
Spital Wallis

- Introduction – règles présentations des animateurs, des patients et le matériel d'éducation
- Introduction du programme - Comportements sains pour mieux vivre avec une BPCO
- Comprendre la BPCO : définition, causes, physiopathologie
- Symptômes au quotidien et symptômes d'une exacerbation
- Eviter les facteurs qui peuvent aggraver les symptômes
- Résumé

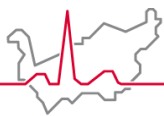
Tout d'abord...

« *Mesures de bonnes conduite* : Merci ...

- *de respecter les autres et leurs idées*
- *de poser des questions sans hésiter. Il n'y a pas de mauvaises questions*
- *de respecter la confidentialité : ce qui est dit ici, reste ici*
- *de parler l'un après l'autre »*



Hôpital du Valais
Spital Wallis



Présentation de participants

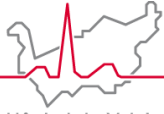
« *Merci d'écrire :*

1. *Votre nom, prénom ou le surnom de votre choix-> sur un carton/papier A4 et le mettre devant vous »* (la coordinatrice montre l'exemple)
2. « *J'habite à »*
3. « *Veillez décrire ce que BPCO signifie pour vous ainsi que un ou deux problèmes que la BPCO vous cause ».*



**Ne laissez pas les personnes s'étaler !
(1-2 min/personne)**

Vivre sainement étant atteint d'une BPCO – Introduction du programme

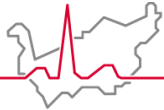


Hôpital du Valais
Spital Wallis

- **« Qu'est-ce un style de vie sain pour vous? »**
- **« Pensez-vous qu'un style de vie sain a un impact sur votre qualité de vie avec une BPCO? »** Expliquer que :
« Même si vous êtes atteint d'une maladie chronique telle que la BPCO, vous pouvez vivre en bonne santé. Connaitre votre maladie et la gérer au quotidien vous aidera à mieux vivre avec votre BPCO ».
- **« Que faites-vous pour vivre sainement? Y a-t-il autres choses que vous pourriez faire pour avoir une meilleure santé?**

*Vivre sans fumer, prendre les médicaments tels que prescrits, gérer sa respiration, faire une activité physique régulière, gérer le stress/l'anxiété, prévenir et gérer les exacerbations, manger sainement, avoir de bonnes habitudes de sommeil, avoir une vie sexuelle satisfaisante, participer aux loisirs, avoir des projets... **Voici les thèmes qui seront abordés au programme « Mieux vivre avec une BPCO »***

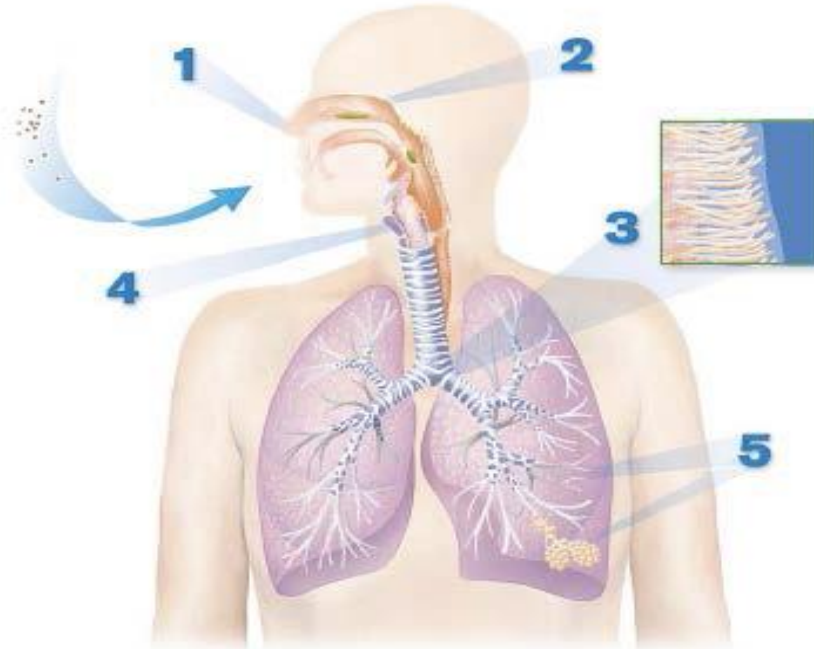
Anatomie des poumons et mécanisme n'auto-nettoyage des voies respiratoires



Hôpital du Valais
Spital Wallis

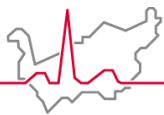
• « *A quoi servent les poumons?* »

Réviser les principaux éléments de l'anatomie du **poumon normal**. Montrer la trachée, les bronches, les alvéoles et les cils vibratiles.



« *Explorons ensemble notre respiration* »

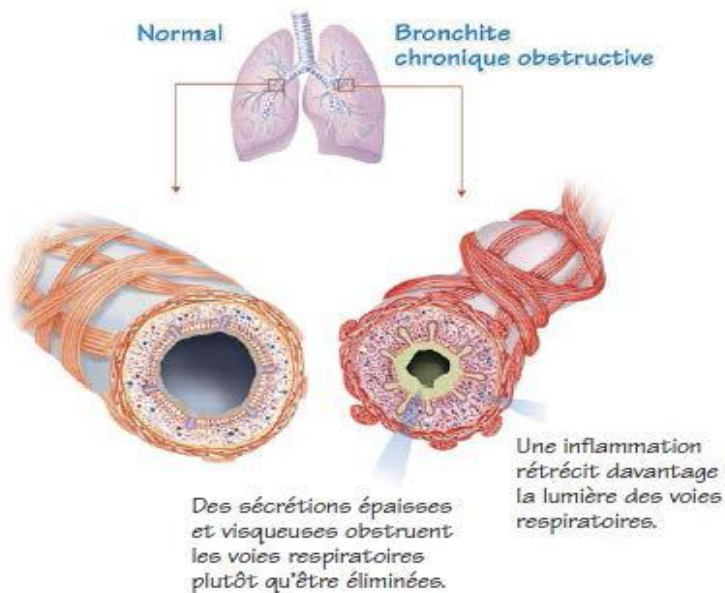
Placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine – observez ce que vous ressentez.



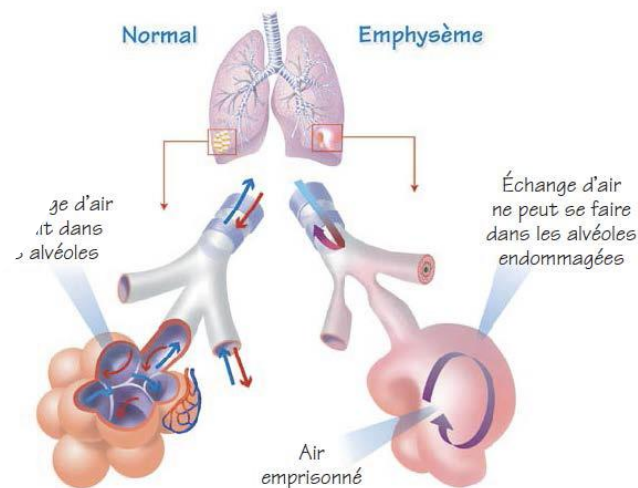
Hôpital du Valais
Spital Wallis

La BPCO, que se passe-t-il à l'intérieur des poumons?

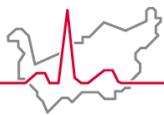
On part de ce que ressentent les patients, pour leur expliquer la Physiopathologie, la relation entre la BPCO, la bronchite chronique obstructive et l'emphysème. Utilisez les images.



Langage simple !



« La bronchite chronique obstructive et l'emphysème entraînent une obstruction, un blocage des voies respiratoires. Ces maladies surviennent souvent ensemble mais peuvent aussi être présentes séparément. Connues sous le nom BPCO »



Comprendre la BPCO

- **Ecrire B...P... C... O... en vertical**

« *Que signifie BPCO?* »

Attendez les réponses du groupe et écrivez horizontalement Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive

- **« *Pouvez-vous dire quelle est la cause principale de la BPCO?* »**

Ecrivez toutes les causes proposées sur le tableau blanc et citez la principale : la fumée de cigarette

Signes et symptômes

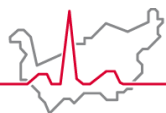
- « **Quels sont vos symptômes de la BPCO ?** »
- « **Quels sont vos symptômes respiratoires que vous avez tous les jours ?** »
- « **Avez-vous des sécrétions tous les jours?, Couleur, consistance, volume ?** »
- « **Toussez-vous régulièrement? Que signifie « régulièrement » pour vous ?** »

Réponses attendues :

- Essoufflement, toux, sécrétions, respiration sifflante, fatigue, anxiété

Faire le lien entre les symptômes au quotidien et ceux qui sont des signes **d'exacerbation d'origine infectieuse** = aggravation des symptômes habituels durant plus de 24h, sans amélioration, voire détérioration.

Faire chaque fois le lien entre le symptôme et la physiopathologie en s'aidant des images. Soulignez que les symptômes varient d'un patient à l'autre (stade) et parfois d'un jour à l'autre.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Facteurs qui peuvent aggraver les symptômes

« *Pour vous quels sont les facteurs qui aggravent vos symptômes?* »

Les écrire sur le tableau blanc.

« *Que pouvez-vous faire pour éviter ou réduire l'exposition face à ces différents facteurs?* »

Faire exprimer les croyances de chacun face aux facteurs énumérés. Débattre en adoptant une attitude respectueuse!

« Quand je suis contrarié... »

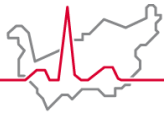
« C'est à cause de la pollution que je suis malade »

« La cigarette n'y est pas pour grand-chose, d'ailleurs depuis que j'ai arrêté je vais encore moins bien... »

« *Pour quelle raison est-il difficile de demander à vos proches de ne pas fumer en votre présence?* »

Précisez si nécessaire la différence entre facteurs aggravants et allergènes : BPCO/asthme.

Résumé de l'atelier 1



Hôpital du Valais
Spital Wallis

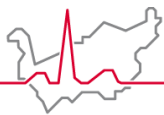
- **Passez en revue les différents thèmes abordés dans cet atelier**

Introduisez la mesure de niveau d'efficacité personnelle : « ***A quel point sentez-vous capable d'identifier vos symptômes de la BPCO au quotidien sur une échelle de 1 à 10?*** (1 = pas capable, 10 totalement capable). Si au-dessous de 7, demander pourquoi?

Les référer au cahier vert et les inciter à y répondre par écrit. Souligner que la deuxième partie de ce cahier est pour l'atelier « Bien prendre vos médicaments ».



Plan d'action « Bouger plus...respirer mieux »



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Questions ?