

ETP du sujet artéritique

Centre Hospitalier de Vichy

Fauré Alexandre *Enseignant Activité Physique Adapté et Santé*



CENTRE HOSPITALIER DE VICHY

Sommaire

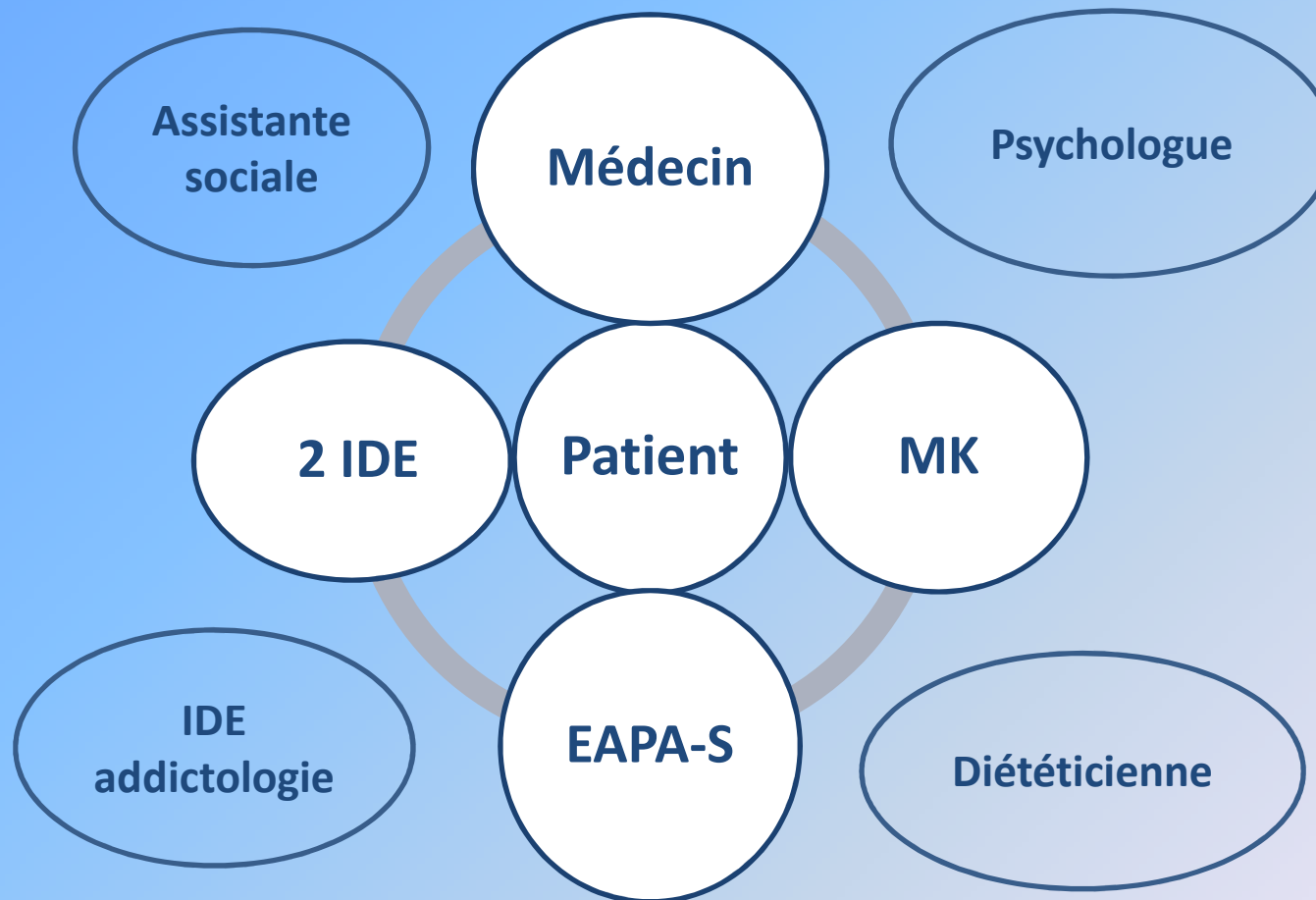
1. Présentation du service
2. Parcours du patient artéritique
 - Réadaptation à l'effort
 - Parcours éducatif:
 - ✓ Les ateliers d'ETP (MK, IDE,APA...)
 - ✓ Présentation de l'atelier « Ma séance de renforcement musculaire »

Présentation du service (1/2)

- Hôpital de jour de rééducation
 - Ouverture du service: avril 2015
 - Principales activités:
 - Réadaptation vasculaire (AOMI)
 - Réhabilitation respiratoire (BPCO, Asthme, Autres...)
 - Rééducation neurologique (post AVC)
 - Capacité d'accueil : 10 patients
- Programmes d'ETP validés par l'ARS

Présentation du service (2/2)

- L'équipe



Le parcours du patient artéritique

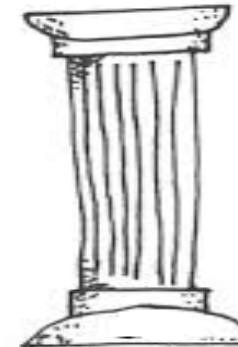


Programme de rééducation:

- 30 séances (1 journée d'hospitalisation= 1 séance)
- Fréquence: 4 J/ sem
- Durée: 7 semaines

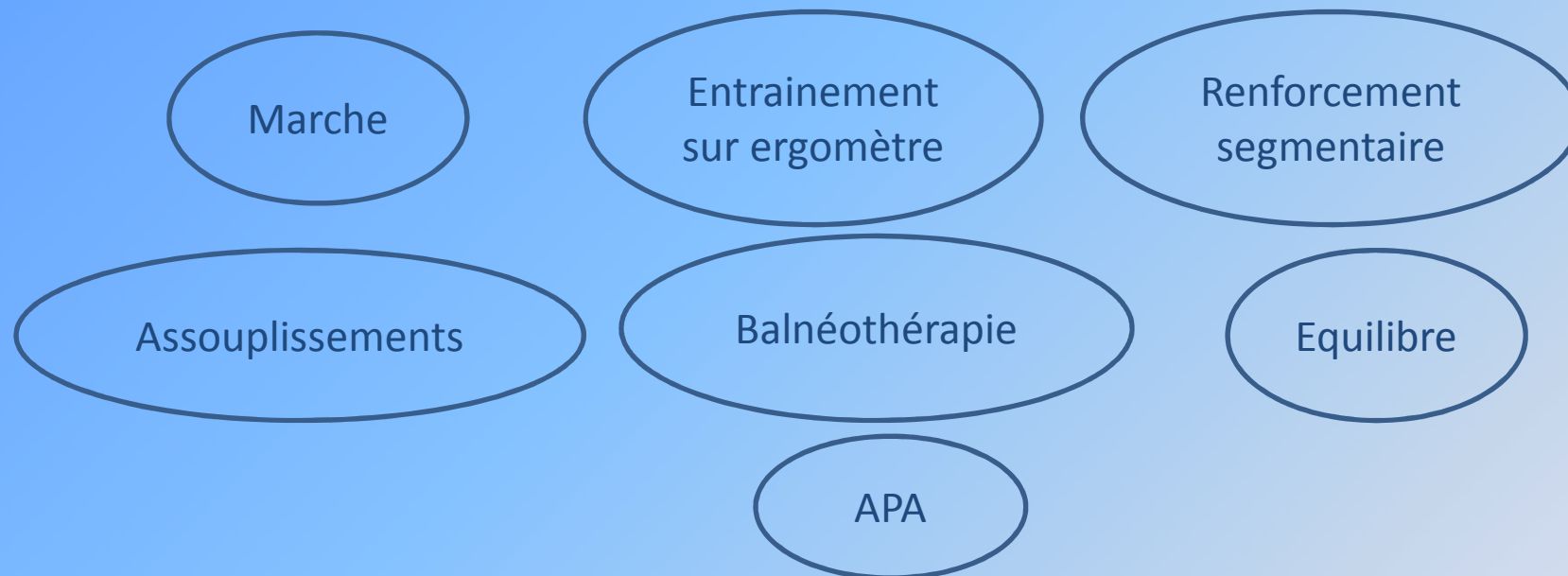
Réadaptation
à
l'effort

Education
Thérapeutique du
Patient (ETP)



Le parcours du patient artéritique

Réadaptation à l'effort



Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Bilan
éducatif

- Entretiens
- auto-questionnaires
- tests

Ateliers
d'ETP

Bilan de
sortie

Evaluation:

- Savoir
- Savoir faire
- Savoir être
- tests



Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

Ateliers Kinésithérapie

(Masseur-kinésithérapeute)

- « Les Activités de la Vie Quotidiennes (AVQ) »
 - Rendre les gestes de la vie quotidienne le moins énergivore
 - Gestion de la douleur

- « Gestion de la ventilation »
 - Les différents « niveaux » de la respiration (diaphragmatique, thoracique, claviculaire)
 - Respiration abdominale
 - Synchronisation ventilation et mouvement

- « Drainage Bronchique » (pathologie respiratoire associée)

Ateliers alimentation

(Diététicienne)

- « Connaissances des aliments athérogènes »

- « Lecture d'étiquettes »

Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

Ateliers connaissance de la maladie

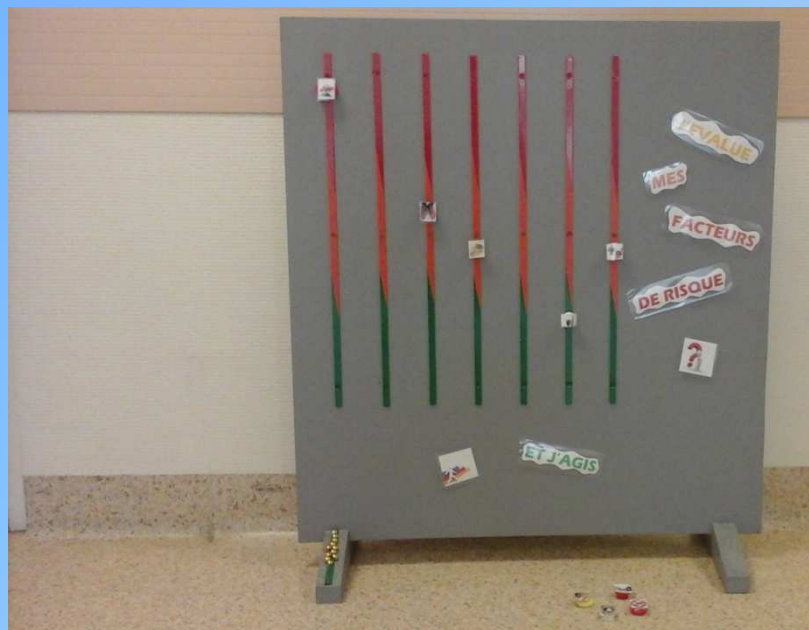
(Infirmières Diplômé d'Etat (IDE))

➤ « Les Facteurs de risques cardio-vasculaire » (FRCV)

Objectifs:

✓ Identifier ses FRCV

✓ différencier les FRCV
(modifiables/non modifiables)



Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

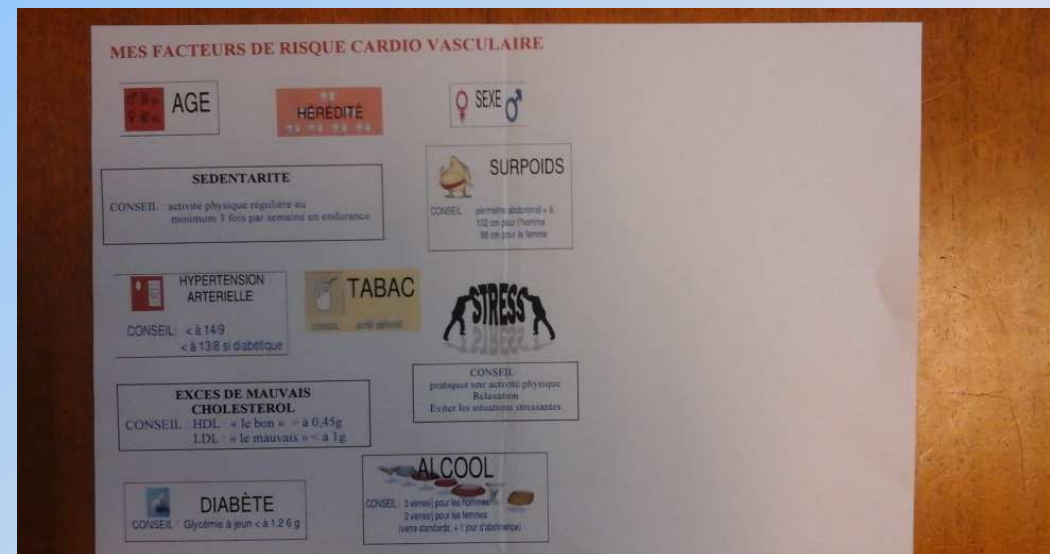
Ateliers connaissance de la maladie

(Infirmières Diplômé d'Etat (IDE))

➤ « Les Facteurs de risques cardio-vasculaire » (FRCV)

Objectifs:

✓ *Connaitre les moyens de correction de ses FRCV*



Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

Ateliers connaissance de la maladie

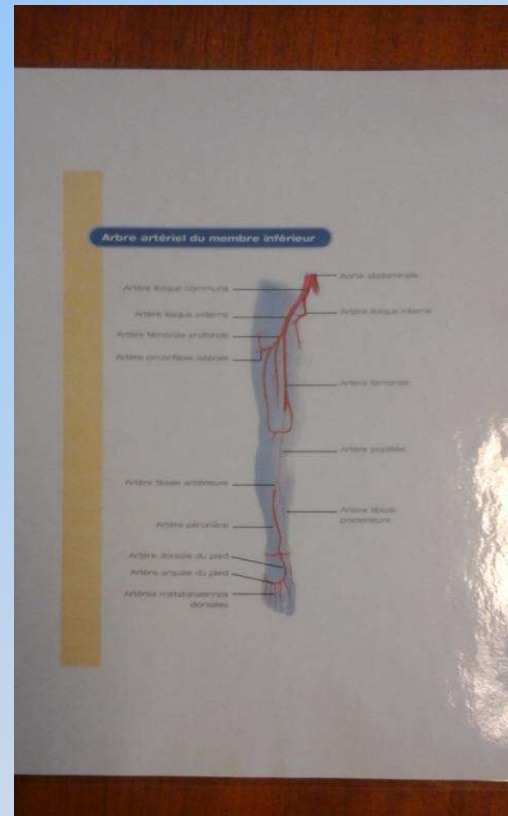
(Infirmières Diplômé d'Etat (IDE))

➤ « L'athérosclérose »

- ✓ Non
- malad
- ✓ Com
- évolu
- ✓ rep
- et con
- tenir



➤ « Mieux connaître mon traitement vasculaire »



ement

d'action de
nenteuse

Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

Ateliers Activités Physiques

(Enseignant Activité Physique Adapté (EAPA))

➤ « *Sédentarité/Activité Physique et santé* »

- ✓ Définir les termes sédentarité et AP
- ✓ Comprendre leurs effets respectifs sur la santé

➤ « *Activité Physique et recommandations* »

- ✓ Actualiser ses connaissances en matière de pratique d'activité physique (fréquence, durée, intensité, nature des activités ect...)

➤ « *Activité Physique régulière et adaptations physiologiques, biologiques* »

- ✓ Comprendre Les différentes adaptations cardiaques et vasculaires dans un contexte d'une pratique régulière d'AP

Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

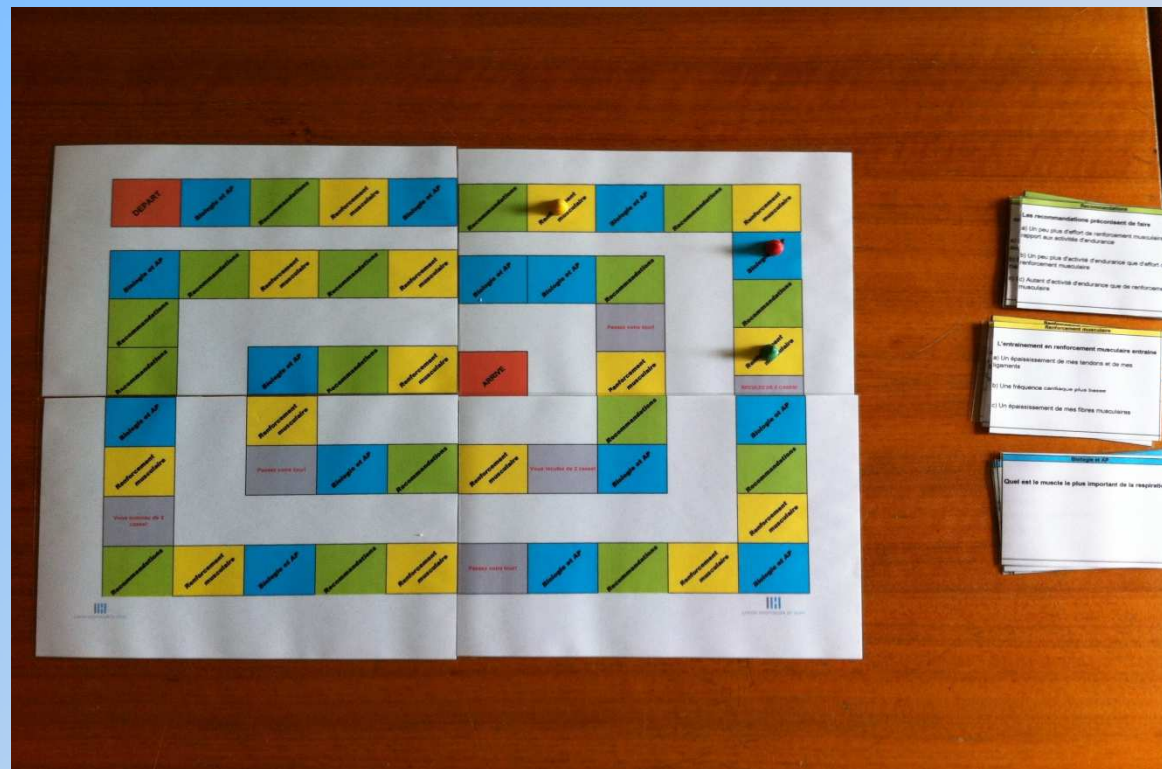
Les ateliers dispensés

Ateliers Activités Physiques

(Enseignant Activité Physique Adapté (EAPA))

➤ «Grand Quizz»

- ✓ Atelier « Synthèse »
- ✓ Argumentations entre les participants
- ✓ Aspect ludique



Le parcours du patient artéritique

Parcours éducatif

Les ateliers dispensés

Ateliers Activités Physiques

(Enseignant Activité Physique Adapté (EAPA))

➤ *«Ma séance de renforcement musculaire »*

✓ Nombre de participants:
6/8 personnes

✓ Durée: 1H15

✓ Matériel: batterie
d'exercices, paperboard...

Objectifs:

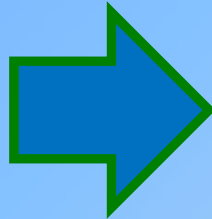
✓ Comprendre les adaptations
du système musculaire avec la
pratique régulière de séances de
renforcement

✓ Connaitre les éléments pour
créer une séance de
renforcement segmentaire

Le parcours du patient artéritique

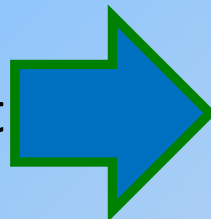
«Ma séance de renforcement musculaire »

✓ Comprendre les adaptations du système musculaire avec la pratique régulière de séances de renforcement



- Phénomène d'hypertrophie des fibres musculaires
- favorise une plus grande force musculaire
- Geste du quotidien plus facile

✓ Savoir élaborer une séance de renforcement segmentaire



- Nombres d'exercices différents: 6/8
- Nombre de série et de répétition: 4 séries de 10/15 rep
- Temps de pause: 1 min entre les séries
- Intensité: notion de perception d'effort

Le parcours du patient artéritique

«*Ma séance de renforcement musculaire* »

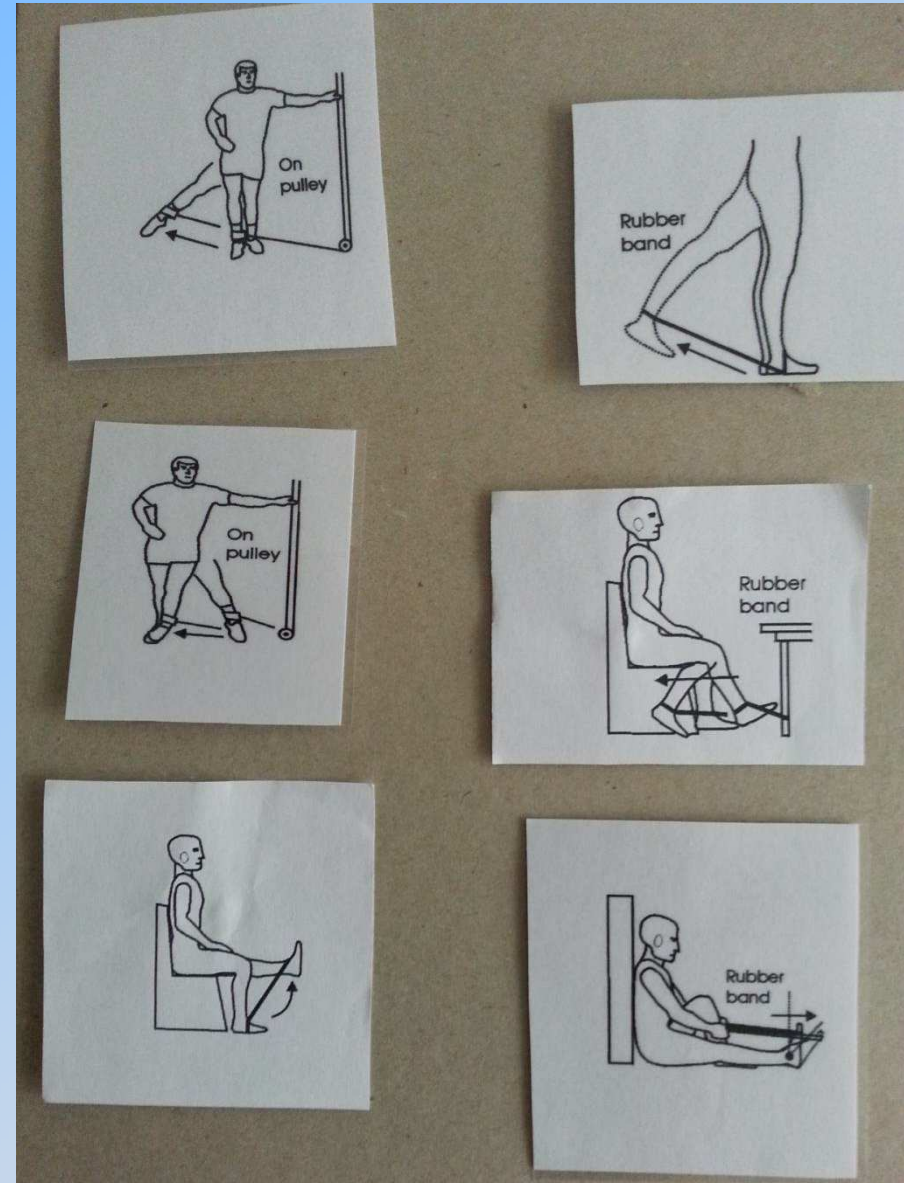
Exercice pratique : construire une séance de renforcement musculaire en respectant les modalités citées précédemment à partir d'une base de dessin d'exercices.



Le parcours du patient artéritique

«Ma séance de renforcement musculaire »

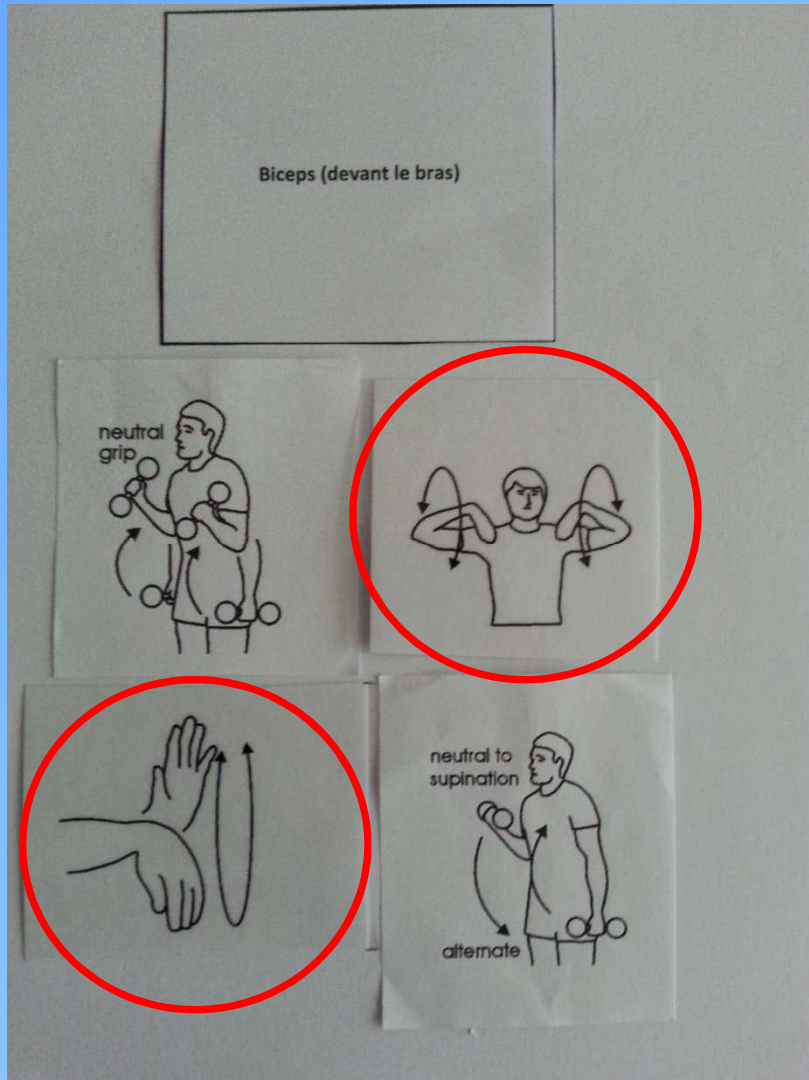
- Durée: 20 min
- Travail par groupe de 2
- Batterie d'exercices:
- 5 à 6 exercices différents par groupe musculaire
- 10 groupes musculaires
- Exercices reproductibles à domicile (petites charges, poids de corps, élastique)
- Des « pièges » parmi les batteries d'exercices



Le parcours du patient artéritique

«*Ma séance de renforcement musculaire*»

Exemples de « pièges »



Le parcours du patient artéritique

«Ma séance de renforcement musculaire »

- Fin de séance: Analyse collective des différentes séances créés
- Choix de la séance qui sera réalisée en pratique après l'atelier d'ETP

Avantages de l'atelier:

- Travail de groupe
- Application pratique de la séance créée
- Outils Reproductibles à domicile
- Echanges
- Rapide évaluation de l'intégration des messages clés

Difficultés rencontrées:

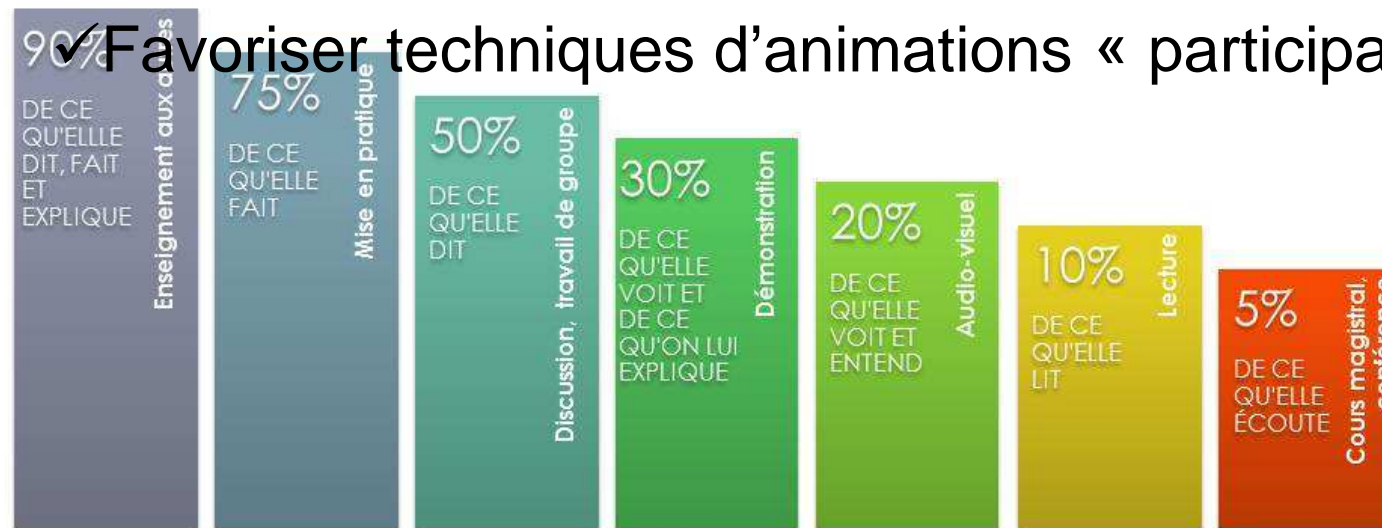
- Différenciation renforcement musculaire-mobilisations articulaires-étirements
- mise en place logistique

Conclusion

ETP du patient artéritique

PYRAMIDE DE L'APPRENTISSAGE

APRÈS 24 HEURES, UNE PERSONNE RETIENT, ...



✓ Favoriser techniques d'animations « participatives »

Schéma inspiré de National Training Laboratories Institute (Bethel, Maine)



Trugarez d'eoc'h

« Merci de votre attention »