



La réadaptation pulmonaire :
un programme essentiel pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques et réduire les coûts de santé.

ÉTAPE 1

ÉVALUATION INITIALE DU PATIENT

» Définir les objectifs du patient

» Évaluer la condition médicale et biopsychosociale

- Dyspnée
- Anxiété/dépression
- Comorbidités
- Tabagisme
- Habitudes de vie (exercice, nutrition et sommeil)
- Situation personnelle, familiale, professionnelle, etc.

» Évaluer le traitement pharmacologique

- Profil et observance

» Évaluer les habiletés d'autogestion du patient

- Générales : capacité à prendre des décisions, résoudre des problèmes et prendre action
- Spécifiques à la MPOC : observance de la médication, techniques respiratoires, principes de conservation d'énergie, plan d'action en cas d'exacerbation

» Évaluer la capacité physique du patient

- Échelle de dyspnée du CRM
- Test de marche de 6 minutes
- Autres

À RETENIR

- 1 Pour la réussite d'un programme, l'équipe médicale et le patient doivent travailler en étroite collaboration pour déterminer des objectifs à court et à long terme.
- 2 Pour maintenir la motivation et l'observance du patient, les objectifs doivent être quantifiables et réalistes.
- 3 Les antécédents médicaux détaillés sont nécessaires pour s'assurer que le patient puisse faire de l'exercice en toute sécurité.

ÉTAPE 2

PROGRAMME D'AUTOGESTION

» Développer des habiletés et changer les comportements

- Conseils sur l'abandon du tabac
- Information de base sur la physiopathologie
- Information sur les médicaments et les techniques d'utilisation des inhalateurs
- Autogestion : identification du problème, décision, action
- Stratégies de contrôle de la dyspnée
- Plan d'action pour le traitement précoce des exacerbations aiguës
- Prise de décision en fin de vie
- Identification des ressources éducatives

» Définir un plan d'action simple, écrit et personnalisé

- Actions à prendre lorsque la condition pulmonaire est stable
- Actions à prendre lorsque la condition pulmonaire se détériore
- Actions à prendre rapidement si une aggravation sévère des symptômes survient
- Noms et numéros de téléphone de personnes-ressources (ex. : médecin, intervenant du CLSC)
- Reconnaissance des symptômes
- Facteurs aggravants de la maladie pulmonaire
- Vaccination

» Utiliser les outils du programme *Mieux vivre avec une MPOC*

À RETENIR

- 1 Le programme d'autogestion vise non seulement l'acquisition de connaissances, mais surtout les changements de comportements.
- 2 Le plan d'action doit être simple, écrit et personnalisé.
- 3 Un éducateur efficace doit bien comprendre et intégrer dans sa pratique les principes d'apprentissage des adultes.

ÉTAPE 3

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

» Prescrire un programme d'exercices sécuritaire, efficace et personnalisé en matière de :

- Intensité
- Durée
- Fréquence
- Exercices en continu ou par intervalles
- Type d'exercices
- Progression

» Un programme bien conçu doit comprendre des exercices :

- d'échauffement
- cardiovasculaires
- de renforcement musculaire
- de flexibilité et d'équilibre

» Prescrire un programme d'exercices à la maison

- Aider le patient à évaluer l'intensité de son essoufflement et de sa fatigue musculaire (Borg : Échelle de perception de l'effort)
- Aider le patient à reconnaître ses limites (signes normaux et anormaux pendant l'exercice)
- Certains exercices devront être adaptés selon la sévérité de la MPOC et la présence de comorbidités
- S'assurer que le patient est en mesure de mettre en place un tel programme (travailler avec le patient sur les barrières; il doit trouver les solutions et s'adapter selon les situations)

À RETENIR

- 1 Tout comme la médication, l'exercice et l'activité physique jouent un rôle essentiel dans le traitement de la MPOC et des autres maladies pulmonaires chroniques.
- 2 Avant d'entreprendre un programme d'exercices à domicile, le patient devrait être bien informé sur où, quand, et comment faire les exercices.
- 3 Le patient doit être capable de reconnaître ses limites.

ÉTAPE 4

ÉVALUATION POST-PROGRAMME

» Bien planifier et organiser cette étape importante. Distinguer :

- Évaluation du patient
- Évaluation du programme

» Évaluer le patient

- Vérifier si les objectifs personnels fixés au début du programme ont été atteints
- Mesurer les résultats chez tous les patients à l'aide d'instruments de mesure standardisés et validés
- Utiliser les résultats pour faire un suivi auprès du médecin référent

» Évaluer le programme

- Vérifier si les objectifs fixés au début ont été atteints (organisation, coûts, impacts sur les patients, etc.)
- Cumuler et comparer les résultats des patients pour vérifier l'efficacité du programme
- Utiliser les résultats des patients pour améliorer des composantes du programme

» Utiliser les instruments (tests) disponibles pour mesurer :

- Dyspnée
- Capacité physique
- Qualité de vie
- Activités physiques

À RETENIR

- 1 Au moment d'évaluer un patient à la fin d'un programme, c'est l'atteinte des objectifs personnels qui compte le plus.
- 2 Chaque instrument de mesure (test) a ses forces et ses limites. Il faut connaître les limites d'un test pour bien l'utiliser et bien interpréter les résultats.
- 3 Certains tests peuvent être auto-administrés, d'autres nécessitent l'intervention d'un professionnel.

ÉTAPE 5

MAINTIEN

» Maintenir l'attitude du patient face à l'exercice

- Changer les habitudes à long terme : le patient doit avoir un but, être actif dans les décisions / résolution de problèmes
- Intégrer un programme d'autogestion dans un continuum pour faciliter l'adhésion au traitement

» Tenir compte des barrières

- Aggravation des symptômes
- Facteurs environnementaux
- Accessibilité
- Ressources financières
- Problèmes émotionnels
- Manque d'intérêt
- Vacances

» Recourir à des solutions

- Réduire temporairement l'intensité de l'exercice
- Utiliser le plan d'action
- Trouver des activités intérieures
- Utiliser les services communautaires
- Motiver le patient
- Etc.

» Adopter des stratégies

- Calendrier de progression à long terme
- Réévaluation périodique du patient
- Outils du programme *Mieux vivre avec une MPOC*

À RETENIR

- 1 Un programme de réadaptation pulmonaire donnera peu de résultats si on n'arrive pas à ancrer des habitudes d'exercice à long terme.
- 2 Tant pour le médecin que pour le patient, l'adhésion à un programme de maintien est essentielle.
- 3 Après quelques jours d'inactivité, l'endurance et la force acquises lors de l'exercice commencent déjà à diminuer.