RÉADAPTsanté.com

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 référant

» 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.**

Pour plus d'information sur l'implantation d'un programme de réadaptation pulmonaire, basée sur des données probantes, visitez le **www.readaptsante.com**

Une initiative du RQAM — RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASTHME ET DE LA MPOC — *La référence des professionnels en santé respiratoire*