

SEANCES D'INFORMATION : Prise en charge du patient insuffisant cardiaque

Animées par le Dr Charlotte CASSET, cardiologue et Baptiste BARJHOUX, pharmacien-coordonateur du RESIC38.

Formations ouvertes A TOUS.

Mardi 9 avril 2019	La cardiopathie ischémique	⇒	16h00 – 17h00
Lundi 13 mai 2019	Insuffisance cardiaque	⇒	14h00 – 16h00
	La gestion des antiagrégants	⇒	16h00 – 17h00
Mardi 28 mai 2019	Insuffisance cardiaque	⇒	14h00 – 16h00
	ACFA	⇒	16h00 – 17h00

COMMENT S'INSCRIRE ?

Auprès de l'équipe du RESIC38 par téléphone au **04 76 76 94 96**

ou par mail : ext-FBoda@chu-grenoble.fr

Toutes nos formations ont lieu au réseau RESIC38 (un plan vous sera envoyé lors de votre inscription).

Nouveau parcours éducatif du patient au sein du RESIC : des précisions dans les pages suivantes !

NOTA BENE : Veillez à nous communiquer tous changements d'adresse mail, postale et numéro de téléphone afin que nos fichiers soient à jour !

Florence, Baptiste, Laurent et Mélanie vous accueillent avec plaisir soit par téléphone, soit au réseau, **de 9h00 à 17h00** pour toutes questions, échanges, évolution de sa pratique professionnelle **du LUNDI AU VENDREDI**.

Nouveau parcours au sein du RESIC pour le patient insuffisant cardiaque : **Un accompagnement éducatif sans coordination de soin.** **« Vivre au mieux avec son insuffisance cardiaque chronique »**

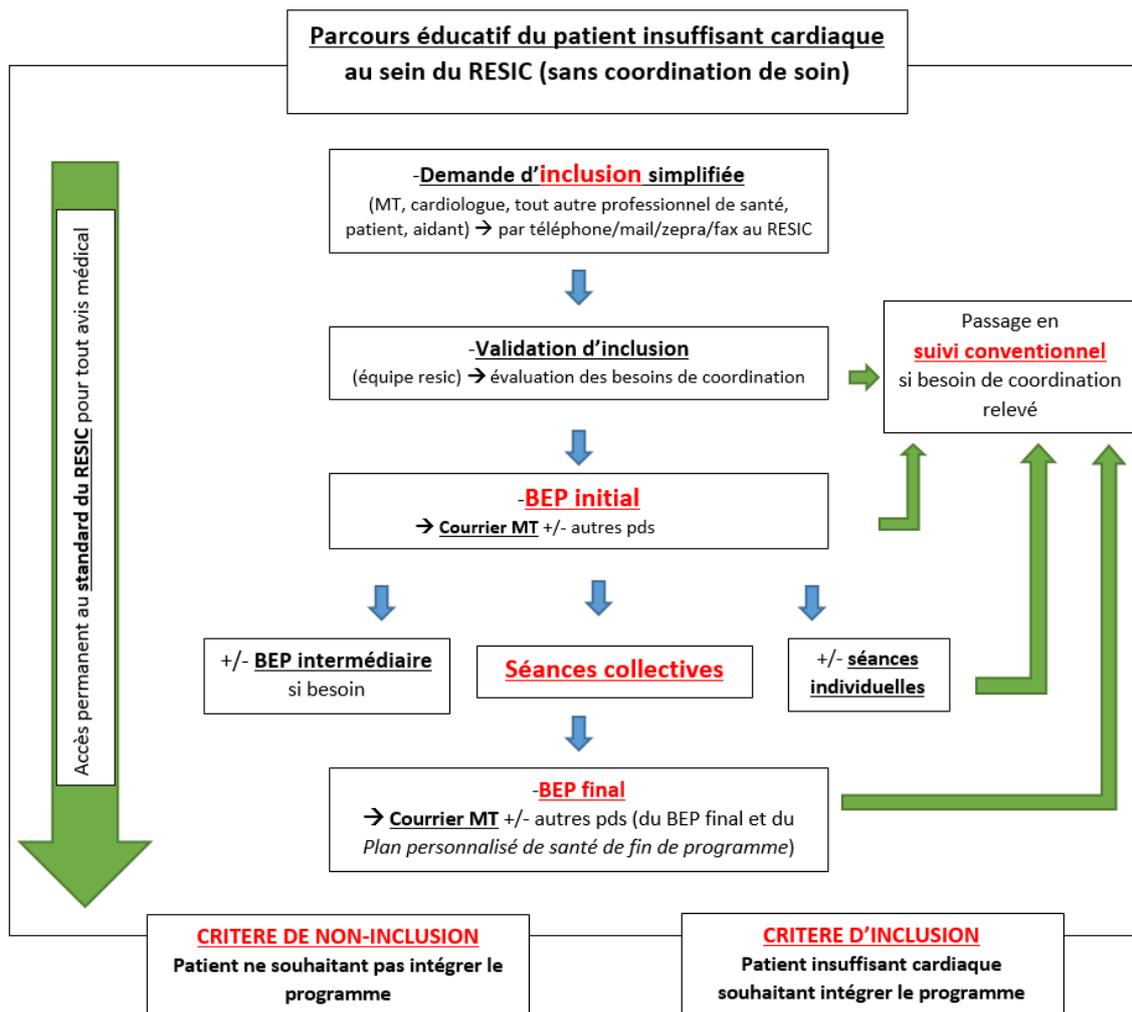
En parallèle du parcours classique pour le patient, l'offre du RESIC38 s'élargit !

Il s'agit de permettre à un plus grand nombre de patients atteints d'une insuffisance cardiaque en Isère de bénéficier d'un accompagnement éducatif et de séances collectives pour répondre au mieux à leurs besoins et leurs priorités actuelles.

Les patients inclus bénéficient d'un **bilan éducatif (BEP) initial**, ont accès aux **séances éducatives collectives** (9 thèmes spécifiques à l'ICC et 9 thèmes transversaux aux malades chroniques) et éventuellement à des **séances individuelles**. Un **BEP intermédiaire** peut être programmé et un **BEP final** a lieu au terme du programme.

À tout moment, si la situation du patient le nécessite, il peut être **inclus dans le parcours classique du RESIC** afin d'aider à coordonner son parcours de santé.

Un **compte-rendu du bilan initial et du bilan de fin de programme** sont transmis au médecin généraliste, au cardiologue et aux professionnels choisis par le patient.



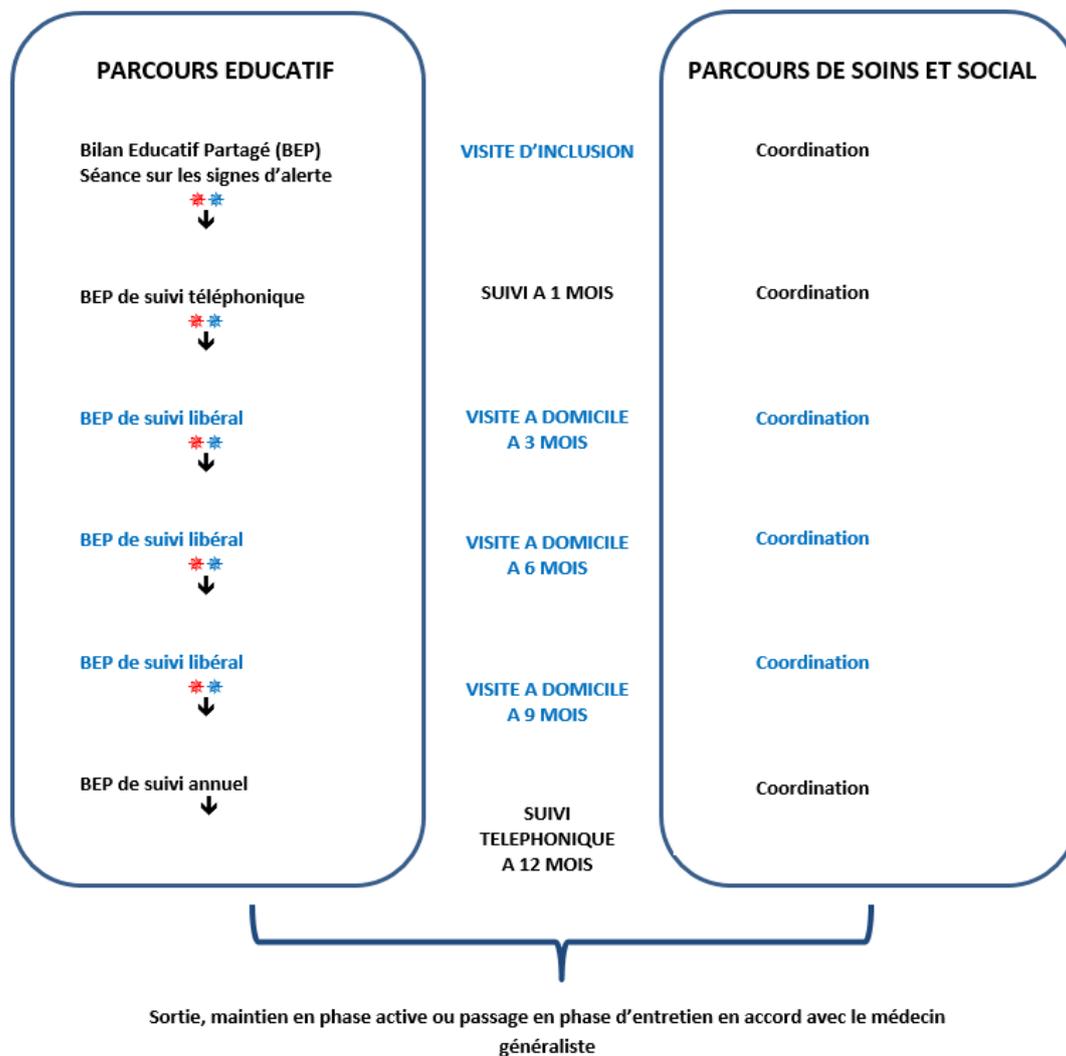
Le parcours classique du patient au RESIC

Pour rappel, les patients inclus dans le parcours classique du RESIC sont **suivis à J0, M1, 3, 6, 9 et 12** par un infirmier coordinateur et un professionnel libéral référent (formé à l'ETP et à l'insuffisance cardiaque). Les patients (ou leurs aidants !) peuvent bénéficier de **séances éducatives collectives et individuelles**, ainsi que de **consultations diététiques et/ou psychologiques**.

Au terme de la première année, et en regard de la stabilité cardiaque du patient et de ses besoins, il peut **suivre à nouveau le même parcours** (maintien en « phase active ») ; le cas échéant, il peut **sortir du réseau** s'il le souhaite ou alors **rester en « phase d'entretien »**. Dans ce cas, il s'engage à nous contacter tous les trimestres pour faire un point sur sa situation ou en cas de problématique relative à sa maladie cardiaque.

Nb : A noter que tous les patients inclus dans le RESIC sont **accompagnés par téléphone lors de leur retour à domicile** en cas d'hospitalisation, afin de s'assurer que ce retour se fait dans des conditions adaptées

→ N'hésitez pas à nous prévenir si vous êtes au courant d'une hospitalisation.



* Séances d'éducation collectives thématiques au RESIC38 ou au GCS MRSI

* Séances individuelles thématiques à domicile

Listes des différents ateliers mis à disposition des patients

Séances éducatives du RESIC

(collectives 🗣️ ; individuelles 👤 ; spécifiques ❤️ ; transversales ✨)

Lieux : RESIC (La Tronche), MRSI (St Martin d'hères), CCAS de Voiron, domicile du patient, cabinet libéral.

- L'insuffisance cardiaque: mieux vivre avec dans sa tête et dans son corps

(2h15 avec un MG et une psychologue) 🗣️ 👤 ❤️

Objectif : Prendre conscience que l'insuffisance cardiaque est une vraie maladie du cœur avec des effets sur le corps et sur le moral.

- Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ?

(1h30 avec un kinésithérapeute) 🗣️ 👤 ❤️

Objectif : Faire prendre conscience de la nécessité/possibilité de pratiquer une activité physique régulière, progressive et adaptée.

- Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque: connaître, reconnaître et agir

(1h30 avec une infirmière) 🗣️ 👤 ❤️

Objectif : Reconnaître les changements de l'état de santé, de l'état clinique pour réagir au bon moment.

- Une bonne assiette pour mon cœur

(1h30 avec une diététicienne) 🗣️ 👤 ❤️

Objectif : Acquérir, conserver ou retrouver une alimentation agréable malgré les adaptations à apporter à sa consommation de sel et de liquides.

- Insuffisant cardiaque, le repas de fête, le repas à l'extérieur : c'est possible

(1h30 avec une diététicienne) 🗣️ ❤️

Objectif : Profiter sans risque d'un repas de fête ou à l'extérieur.

- Mes médicaments au quotidien

(1h30 avec un pharmacien) 🗣️ 👤 ❤️

Objectif : Intégrer le traitement dans sa vie quotidienne et prendre en compte les situations particulières (voyage, repas de famille, changement d'état clinique).

- Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques

(2h00 avec un médecin généraliste) 🗣️ 👤 ✨

Objectif : Comment vivre au quotidien avec mon stimulateur cardiaque / défibrillateur.

- Bien vivre ses déplacements et ses voyages

(2h00 avec un médecin généraliste et une infirmière) 🗣️ 👤 ✨

Objectif : Pouvoir organiser les déplacements et les voyages en toute sécurité et sérénité avec une maladie chronique.

- Vivre la sexualité avec une maladie chronique

(2h00 avec un médecin généraliste et une infirmière) 🗣️ ✨

Objectif : Prendre conscience que l'on peut garder une vie sexuelle active.

Séances éducatives transversales collectives

Lieux : MRSI (St Martin d'hères), CCAS de Voiron, Hôpital de Voiron

- **Changer pour ma santé (ce que je peux faire pour la santé de mes artères)** (2h00 avec une infirmière)

Objectif : Repérer dans son quotidien s'il y a des changements à apporter (activité physique, tabac, alimentation, marche, traitement). Repartir avec des petits objectifs. Echanger sur les changements de comportements en général et en particulier.

- **Mon cœur, mes artères, mes médicaments au quotidien** (2H00 avec un pharmacien)

Objectif : Exprimer son vécu par rapport aux traitements. Comprendre l'utilité de chacun des traitements, gérer les éventuels effets indésirables. Gérer ses traitements au quotidien, connaître les associations médicamenteuses à éviter. Avoir une réflexion autour des médicaments génériques. Exprimer sans tabou ses difficultés, contraintes vis-à-vis des traitements (oublis).

- **L'HTA, qu'est-ce que c'est, comment la surveille-t-on ?** (2h00 avec un médecin généraliste)

Objectif : Comprendre que l'HTA est une maladie chronique et parler de son lien avec les autres facteurs de risque cardiovasculaires. Comprendre le traitement de l'HTA et son ordonnance. Comprendre que le traitement de l'HTA repose sur des médicaments à prendre au long cours, l'activité physique, l'alimentation et le poids. Savoir utiliser un appareil d'auto-mesure tensionnelle et noter correctement les résultats, voire les interpréter et interpeller son médecin au besoin.

- **L'arrêt du tabac c'est difficile, des clés pour réussir** (2h00 avec un médecin angiologue et une patiente intervenante)

Objectif : Echanger autour du tabac - Favoriser l'expression sur leurs difficultés et leurs ressources pour arrêter de fumer. Donner des ressources (rencontre avec tabacologue, tabac info service, documents, informations...).

- **Stress et santé** (2h00 avec une infirmière professeure de Yoga)

Objectif : *Théorique* : comprendre mécanisme du stress, en repérer les signes et ses répercussions potentielles sur la santé. *Pratique* : expérimenter des techniques et outils de détente corporelle, respiratoire, mentale. *D'entraînement* : réutiliser dans son quotidien les techniques proposées (support écrit) et/ou une activité de détente près de chez eux.

- **Forme et bien-être : et si je bougeais ?** (2 séances distinctes 2h00 avec une enseignante en APA, un éducateur sportif et une patiente intervenante) *en 2^{de} intention après la séance RESIC

Objectif : S'exprimer sur ses activités physiques au quotidien, sur les bienfaits ressentis sur soi-même et ceux attendus, les freins éventuels à sa pratique. S'exprimer et avoir des réponses sur les repères d'activité physique conseillés, les ressources disponibles dans son environnement.

- **Alimentation et santé** (2 séances distinctes 2h00 avec une diététicienne)

*en 2^{de}

intention après la séance RESIC

Objectif : Connaître les bases d'une alimentation équilibrée et initier des comportements alimentaires bénéfiques pour la santé en fonction des spécificités de chaque pathologie chronique. Pouvoir s'exprimer sur ses habitudes alimentaires dans une atmosphère non moralisatrice et bienveillante.

- **Groupe d'échange** (cycle de 4 séances de 2h00 avec un infirmier et une psychologue)

Objectif : Que le groupe puisse travailler autour des rapports aux autres et de son entourage ; autour de l'image de soi et de la confiance en soi ; autour de la résolution de problèmes ; et autour de la projection de chacun et ses projets à venir.

- **Pause méditative** (cycle de 4 séances de 2h00 avec un infirmier instructeur en méditation pleine conscience)

Objectif : découvrir la pratique de la pleine conscience. Apprendre à mieux vivre à l'instant présent. Accueillir ses émotions et ses pensées sans les juger. Apaiser le corps et l'esprit.