



# Éducation en autogestion: Mieux vivre avec une BPCO

Brochure d'information pour les professionnels de santé



SOCIÉTÉ SUISSE DE **PNEUMOLOGIE**



LIGUE **PULMONAIRE**

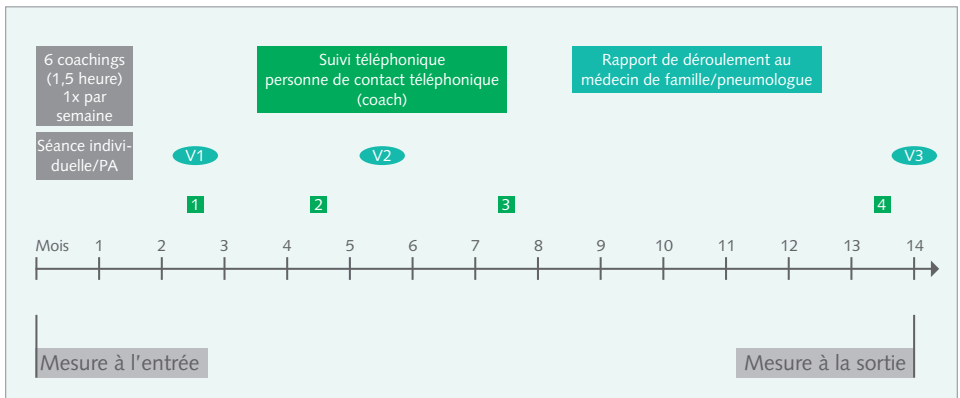
La gestion du quotidien est difficile pour les patients atteints de BPCO: grâce à l'éducation en autogestion offerte par la Ligue pulmonaire, les personnes touchées par la BPCO arrivent à mieux gérer et à prévenir leurs symptômes respiratoires et ainsi améliorer leur qualité de vie.

## Preuves scientifiques

Des études nationales et internationales ont démontré que l'éducation en autogestion («Mieux vivre avec une BPCO») réduit de manière significative le nombre et la durée des hospitalisations ainsi que les prises en charge en urgence et les consultations du médecin de famille<sup>2,3,4</sup>. De plus, ce programme améliore nettement la qualité de vie des patients souffrant de BPCO<sup>1,2,5,6</sup>. Enfin, deux études suisses confirment un taux de vaccination contre la grippe ainsi qu'un taux d'arrêt du tabagisme plus élevés<sup>5,6</sup>. Pour que le programme soit efficace, l'éducation en autogestion doit être effectuée de manière structurée par des coaches professionnels de la santé et les patients doivent être suivis étroitement.

## Le concept: Mieux vivre avec une BPCO

Dans le cadre d'un petit groupe, les patients atteints de BPCO participent à l'éducation en autogestion comprenant six ateliers (1,5 h une fois par semaine). Pour assurer le succès du programme, celui-ci doit comporter les six ateliers en groupe, le suivi téléphonique sur 12 mois ainsi que le plan d'action (PA) en cas d'exacerbation du patient.



## Éducation en six ateliers

<b>Atelier 1</b>	Comprendre la BPCO: le patient gère les symptômes au quotidien, connaît la différence entre une maladie chronique et aiguë et peut expliquer la BPCO à ses proches.
<b>Atelier 2</b>	Médicaments et plan d'action: le patient sait quels médicaments lui sont prescrits, quand et comment il doit les prendre. Il sait comment réagir correctement et à temps en cas d'exacerbation.
<b>Atelier 3</b>	Maîtrise de la respiration et préservation de l'énergie: le patient fait le lien entre la BPCO, la fatigue et le manque d'énergie. Il maîtrise l'essoufflement par des techniques de respiration et sait comment mobiliser les sécrétions.
<b>Atelier 4</b>	Planification quotidienne: le patient apprend à gérer le stress et l'anxiété. Il comprend le cycle anxiété-essoufflement et sait comment le briser grâce à des stratégies telles que des techniques de communication, de respiration et de relaxation.
<b>Atelier 5</b>	Bouger plus...respirer mieux: le patient reconnaît les bénéfices d'un exercice physique régulier. La confiance et la motivation à faire plus d'activité physique sont renforcées.
<b>Atelier 6</b>	Autres thèmes: le patient comprend l'importance de l'arrêt du tabac. Les thèmes d'une nutrition saine, d'un sommeil réparateur, de la sexualité ainsi que de la planification des loisirs et des voyages sont abordés.

## Suivi téléphonique

Après la fin de l'éducation en autogestion en groupe, un suivi téléphonique est effectué après 1, 3, 6 et 12 mois. Un support est utilisé pendant le suivi téléphonique afin d'aborder tous les thèmes importants (p. ex. exacerbations, utilisation du plan d'action, vaccination, activité physique, cessation tabagique ...).

## Outils: plan d'action en cas d'exacerbation et livrets d'éducation

Le plan d'action en cas d'exacerbation a d'une part pour but d'améliorer le suivi de la thérapie recommandée par le pneumologue et des modifications de comportement. D'autre part, le patient doit apprendre à bien reconnaître les dégradations de son état de santé habituel, contacter à temps le médecin de famille, le pneumologue ou les urgences et prendre des mesures efficaces le plus rapidement possible. En accord avec le médecin traitant, certains patients reçoivent un médicament de secours en cas d'aggravation des symptômes. En cas d'exacerbation, le patient doit contacter son médecin de premier recours.

Le plan d'action ainsi que les livrets d'éducation sont disponibles en allemand («Besser Leben mit COPD») et en français («Mieux vivre avec une BPCO»), ils sont adaptés au

contexte suisse et accrédités par la Société Suisse de Pneumologie (SSP). Pour le projet pilote 2018, les documents de la Ligue Zurich et de la Ligue pulmonaire valaisanne sont utilisés.

## L'équipe

L'éducation en autogestion est assurée par des professionnels de la santé spécialisés (coaches) de la Ligue pulmonaire. Dans certains cantons, les coaches sont soutenus par des spécialistes externes. Pour ce faire, la Ligue pulmonaire suisse organise des formations par des experts qui transmettent aux coaches les compétences nécessaires. Un pneumologue engagé assure la direction médicale du programme. Il vérifie que les participants remplissent les critères d'inclusion, co-anime les différents modules et surveille la mise en œuvre du plan d'action en cas d'exacerbation. Il supervise la totalité du programme et répond aux questions des coaches.

## Condition de participation: critères d'inclusion et d'exclusion

En principe, tous les patients souffrant de BPCO et leurs proches sont les bienvenus dans le programme.

Critère d'inclusion:

- diagnostic de BPCO, avec spirométrie (post broncho dilatateur)

Critères d'exclusion:

- compétences cognitives limitées
- grave maladie psychique
- connaissances de l'allemand/du français insuffisantes
- comorbidités limitatives dans un contexte palliatif
- autres maladies pulmonaires significatives (fibrose cystique, fibrose pulmonaire, asthme ...)

## Réalisation du projet pilote

Dans un premier temps, à partir de janvier 2018, la Ligue pulmonaire prévoit la réalisation du projet dans sept cantons (Bâle, Berne, Soleure, Thurgovie, Valais, Vaud, Zurich). Après l'évaluation, d'autres cantons vont être intégrés dans le projet.

## Évaluation du projet pilote

Dans le cadre d'une étude, le projet pilote sera évalué par le Prof. Dr méd. Milo Puhan (Université de Zurich), en collaboration avec la Prof. Dr méd. Isabelle Peytremann-Bridevaux (Université de Lausanne). L'accent est mis sur l'implémentation, la réalisation fidèle à la description d'intervention et l'acceptation par les patients et par le système de santé suisse. Dans un deuxième temps, les changements au niveau physique et psychique des patients ainsi que le recours à des prestations de santé des patients vont être analysés. Les patients peuvent toutefois participer au programme sans prendre part à l'étude.

## → Autres renseignements et inscription de vos patients

Vous êtes médecin, physiothérapeute, infirmière, pharmacien, inscrivez vos patients au moyen du formulaire d'inscription (en ligne sur [www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching](http://www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching)) ou recommandez à vos patients de s'inscrire.

Si le patient s'inscrit directement, nous prenons contact avec le médecin de premier recours ou le pneumologue. Pour d'autres renseignements ou des inscriptions par téléphone, adressez-vous à la Ligue pulmonaire cantonale la plus proche:

### **Bâle**

Laura Gattlen  
Tél. 061 927 91 14  
[laura.gattlen@lbb.ch](mailto:laura.gattlen@lbb.ch)

### **Berne**

Anita Huwiler  
Tél. 031 308 28 44  
[a.huwiler@lungenliga-be.ch](mailto:a.huwiler@lungenliga-be.ch)

### **Soleure**

Petra Vonmoos  
Tél. 062 206 77 61  
[petra.vonmoos@lungenliga-so.ch](mailto:petra.vonmoos@lungenliga-so.ch)

### **Thurgovie**

Marcus Hien  
Tél. 071 626 98 98  
[info@lungenliga-tg.ch](mailto:info@lungenliga-tg.ch)

### **Valais**

Karin Lörvall  
Tél. 027 329 04 29  
[karin.loervall@psvalais.ch](mailto:karin.loervall@psvalais.ch)

### **Vaud**

Gilles Atallah  
Tél. 021 623 38 00  
[gilles.atallah@lpvd.ch](mailto:gilles.atallah@lpvd.ch)

### **Zurich**

Sandra Catuogno  
Tél. 044 268 20 22  
[sandra.catuogno@lunge-zuerich.ch](mailto:sandra.catuogno@lunge-zuerich.ch)

### **Informations générales:**

[www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching](http://www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching)

→ Vous pouvez obtenir des renseignements sur l'implémentation nationale ainsi que sur l'étude d'accompagnement auprès de:  
Mathias Guler (chef de projet Ligue pulmonaire suisse)  
Tél. 031 378 20 56, [m.guler@lung.ch](mailto:m.guler@lung.ch)

## Bibliographie

1. Zwerink M et al. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Mar 19;(3):CD002990.
2. Jean Bourbeau et al. Arch Intern Med. 2003 Mar 10;163(5):585-91.
3. M-A. Gadoury et al. Eur Respir J 2005; 26:853-857.
4. Jean Bourbeau et al. Chest 2006; 130:1704-1711.
5. Carron T, Peytremann-Bridevaux I. Évaluation du programme pilote «Mieux vivre avec une BPCO»: acceptabilité, faisabilité et efficacité. IUMSP, 2016.
6. Claudia Steurer-Stey et al. Effects of the «Living well with COPD» intervention in primary care: a comparative study (Accepted, Sept. 2017 European Respiratory Journal).



**Ligue pulmonaire suisse**  
Chutzenstrasse 10, 3007 Berne  
Tél. 031 378 20 50, fax 031 378 20 51  
info@lung.ch, [www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)