

→ Informations complémentaires et inscription

Inscrivez vos patients maintenant ou recommandez-leur de s'inscrire.
Si la personne concernée le fait elle-même, nous prendrons contact avec le médecin de famille ou le pneumologue traitant.

**Inscription et informations
sur les lieux et dates:**

www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching

→ Pour en savoir plus sur la mise en place du programme national, contactez:
Mathias Guler (responsable de projet Ligue pulmonaire suisse)
Tél. 031 378 20 56, m.guler@lung.ch

Bibliographie

1. Jean Bourbeau et al. Arch Intern Med. 2003 Mar 10; 163(5):585–91.
2. M-A. Gadoury et al. Eur Respir J. 2005; 26:853–857.
3. Jean Bourbeau et al. Chest 2006; 130:1704–1711.
4. Zwerink M et al. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Mar 19; (3):CD002990.
5. Carron T, Peytremann-Bridevaux I et al.; Swiss Med Wkly. 2017 Dec 6; 147:w14567.
6. Claudia Steurer-Stey et al.; Eur Respir J. 2018 Jan 4; 51(1).



Ligue pulmonaire suisse

Chutzenstrasse 10, 3007 Berne

Tél. 031 378 20 50, fax 031 378 20 51

info@lung.ch, www.liguepulmonaire.ch



Programme d'autogestion Mieux vivre avec une BPCO

Brochure d'information pour les professionnels de santé



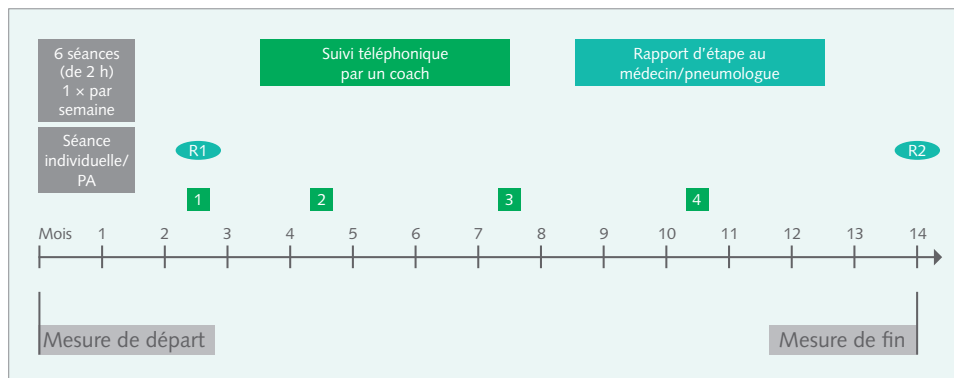
Pour les personnes ayant une BPCO, le quotidien est souvent difficile à gérer: grâce au programme d'autogestion «Mieux vivre avec une BPCO» de la Ligue pulmonaire, elles apprennent à mieux faire face à la maladie. Devenir expert de sa maladie améliore la qualité de vie, soulage l'entourage, facilite les contacts entre patients et médecins ou soignants.

Preuves d'efficacité

Des études internationales et nationales ont montré que le programme «Mieux vivre avec une BPCO» (MVBPCO) réduisait la fréquence, la durée des exacerbations sévères et le nombre de consultations en urgence, tout en améliorant la qualité de vie des personnes souffrant de BPCO^{1,2,3,4,5,6}. Deux études suisses ont démontré un taux de vaccination contre la grippe et un taux de sevrage tabagique plus élevés chez les participants^{5,6}. La sécurité et l'efficacité des programmes MVBPCO sont assurés par une supervision médicale, des coaches des Ligues pulmonaires spécialement formés et un suivi téléphonique.

Le concept: mieux vivre avec une BPCO

Les personnes vivant avec une BPCO participent en petits groupes aux six séances hebdomadaires de 2 heures). Par la suite, les participants sont suivis par leur coach pendant une année via des entretiens téléphoniques structurés. Le plan d'action en cas d'exacerbation (PA), développé dans le cadre du programme, leur permet de mieux identifier et maîtriser les situations de crise. Des rapports intermédiaires sont périodiquement adressés aux pneumologues et médecins traitants.



Éducation en six ateliers

Atelier 1	BPCO: définition, causes et symptômes de la BPCO et apprentissage des différences entre une maladie aiguë et chronique. Les participants peuvent expliquer la maladie de manière simple et compréhensible à leurs proches.
Atelier 2	Médicaments et plan d'action: introduction du plan d'action en cas d'exacerbation. Les participants apprennent à connaître leurs médicaments et leur utilisation. En accord avec le médecin de famille/pneumologue traitant, ils apprennent à réagir correctement et à temps en cas d'exacerbation de la BPCO.
Atelier 3	Fonctionnement de la respiration: démonstration des techniques de réduction de la dyspnée, apprentissage des techniques de toux efficaces.
Atelier 4	Planification du quotidien: anticipation et gestion des efforts de la vie quotidienne pour réduire la dyspnée et maintenir un niveau d'activité physique élevé. Exercices pratiques pour économiser l'énergie et planifier le quotidien.
Atelier 5	Activité physique: bienfaits de l'exercice physique au quotidien. Renforcement de la confiance et de la motivation à faire davantage d'exercice. Reconnaissance de la motivation exercée par le groupe.
Atelier 6	Thèmes à choix: tabagisme, alimentation, sommeil, voyages, réhabilitation respiratoire, oxygénothérapie, altitude, etc., sont abordés dans le groupe.

Suivi téléphonique

Une fois les ateliers en groupe terminés, les participants sont régulièrement contactés par le coach pour des entretiens téléphoniques structurés (1, 3, 6 et 9 mois) afin de renforcer les capacités d'autogestion acquises durant les ateliers, s'assurer du maintien d'un niveau d'activité physique adéquat, de l'utilisation appropriée des plans d'action et de la réalisation des mesures de prévention (vaccination, cessation tabagique, suivi médical régulier).

Outils de travail

Cahier MVBPCO

Le cahier MVBPCO accompagne les participants au long des ateliers et leur servent de référence. Il reprend les thèmes abordés durant les différents ateliers.

Plan d'action en cas d'exacerbation

Le plan d'action en cas d'exacerbation vise à garantir une prise en charge précoce et personnalisée en cas d'exacerbation. Les participants apprennent à détecter au plus vite les détériorations de leur état de santé, à contacter en temps utile leur médecin de famille, leur pneumologue ou les services d'urgences et à prendre rapidement des mesures appropriées. En accord avec leur pneumologue, les participants ayant atteint un niveau d'autonomie suffisant dans la gestion de leur BPCO reçoivent en réserve une ordonnance à usage unique pour des médicaments d'urgence à utiliser en cas d'exacerbation.

Plan d'action «Bougez plus, respirez mieux»

Le plan d'activité physique personnalisé «Bougez plus, respirez mieux» aide le patient à intégrer une activité physique plaisante et motivationnelle dans sa vie quotidienne.

L'équipe

Les programmes MVBPCO sont donnés par un personnel qualifié (coaches) des Ligues pulmonaires cantonales spécialement formé par la Ligue pulmonaire suisse. Le programme est encadré dans chaque ligue par un médecin pneumologue répondant de la sécurité des patients et de la qualité des prestations. Le pneumologue est responsable des différents modules et veille à la mise en œuvre des plans d'action.

Critères de participation

Toute personne avec un diagnostic de BPCO (Groupes ABCD) confirmé par un pneumologue est éligible. Les proches aidants sont bienvenus.