

Mes choix – Ma santé!

L'Initiative d'autogestion de la maladie chronique du Nouveau-Brunswick

Yves Ducharme, M.Ed.
Unité des soins de santé primaires
Ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick

L'autogestion

- Grâce à une autogestion efficace, les individus et les familles sont mieux outillés pour relever les défis de la vie quotidienne.
- L'autogestion ne se limite pas à comprendre la maladie.
- Connaître les ressources disponibles, comment accéder à ces ressources, avoir la capacité de réorganiser les activités de la vie quotidienne, tout cela fait aussi partie de l'autogestion.

L'Initiative d'autogestion de la maladie chronique du Nouveau-Brunswick

- Plus grande sensibilisation aux défis qui se présentent aux personnes qui développent une maladie chronique.
- Fardeau des coûts et des services sur le système des soins de santé.
- Meilleure compréhension des conséquences positives d'une autogestion efficace.
- Engagement du ministère de la Santé à mettre en œuvre une initiative d'autogestion de la maladie chronique.

Programme d'autogestion de la maladie chronique de Stanford

- L'Université Stanford est un chef de file mondial dans la compréhension de l'importance de l'éducation et du soutien afin d'aider les personnes à vivre avec une maladie chronique.
- On y fait des recherches depuis 24 ans afin de déterminer les meilleurs moyens d'aider les patients qui développent une maladie chronique.
- Ces travaux ont mené à l'élaboration d'un programme de soutien et d'éducation des patients, le ***Programme d'autogestion de la maladie chronique de Stanford.***

Programme d'autogestion de la maladie chronique de Stanford

- Ce programme a fait l'objet de nombreuses études.
- Les résultats indiquent que le programme aide les patients à mieux gérer leur santé, sans égard à la nature de leur « maladie ».

MES CHOIX – MA SANTÉ!

- Un atelier de deux heures et demi offert gratuitement, une fois par semaine, durant six semaines.
- Offert dans des lieux communautaires tels les centres de l'âge d'or, les églises, les bibliothèques et les hôpitaux.
- Il regroupe des personnes souffrant de différents troubles mentaux et/ou physiques chroniques.
- Il est offert par deux animateurs qualifiés, dont l'un ou les deux oeuvrent à l'extérieur du domaine de la santé et souffrent de troubles chroniques.

MES CHOIX – MA SANTÉ!

- Conçu pour aider les personnes à gérer de façon positive les défis de la vie quotidienne.
- Permet aux participants d'acquérir la confiance nécessaire pour traiter avec le système de soins de santé, maîtriser le stress et composer avec les émotions.
- Encourage la participation active
- Fait appel à l'expérience des membres du groupe et de l'individu pour faciliter la planification.
- Fait usage de plans d'action hebdomadaires, la rétroaction et la résolution de problèmes.

MES CHOIX – MA SANTÉ!

L'atelier traite des sujets suivants :

- 1) L'établissement d'objectifs et la résolution de problèmes;
- 2) Techniques pour mieux gérer la fatigue, la douleur et l'isolement;
- 3) Condition physique et alimentation saine pour maintenir et améliorer la vigueur, la souplesse et l'endurance;
- 4) Composer avec des émotions difficiles telles la frustration et la peur;
- 5) Consommation appropriée de médicaments;
- 6) Communiquer efficacement avec la famille, les amis et les professionnels de la santé;
- 7) L'évaluation de nouveaux traitements.

Compétences de base en autogestion que les participants acquièrent:

- Résolution de problèmes
- Prise de décision
- Utilisation efficace des ressources
- Relations efficaces avec les professionnels de la santé
- Prendre action

MES CHOIX – MA SANTÉ!

- C'est en partie grâce au modèle de prestation des ateliers que le programme est si efficace.
- Les ateliers encouragent une participation active.
- Le soutien mutuel et les succès obtenus contribuent à donner confiance aux participants dans leur capacité de gérer leur santé et de maintenir une vie active et gratifiante.
- Le «buddy» système

Processus d'évaluation

- Deux évaluations durant l'atelier
- Des entrevues de suivi de 6 à 12 mois après la fin du programme.
- On veut déterminer dans quelle mesure les patients appliquent ce qu'ils ont appris.
- On veut déterminer dans quelle mesure ils peuvent mieux gérer leurs troubles chroniques grâce à ce qu'ils ont appris.

Prochaines étapes

- *Formation des maîtres formateurs* en anglais en février dernier. Même formation en français à l'automne.
- Ouvert à toutes organisations non gouvernementales et régies régionales de la santé du Nouveau-Brunswick.
- La formation des *facilitateurs* sera suivie d'une campagne de marketing + numéro 1-800.
- But est d'établir un réseau de facilitateurs à travers la province.
- Offrir une formation aux professionnels des soins de santé sur approche inspirée du modèle Flinders.

Modèle Flinders

- Un ensemble d'outils et de processus qui permettent aux cliniciens et aux clients d'entreprendre un processus structuré afin d'évaluer les comportements d'autogestion, de déterminer les problèmes et de fixer les objectifs en collaboration, ce qui mène à l'établissement de plans de soins individualisés.
- Améliore le partenariat entre le client et le ou les professionnels de la santé.

Modèle Flinders

- Fait appel à des techniques d'entrevues motivationnelles et contribue à des changements de comportements soutenus.
- Il permet d'identifier et de mesurer les changements survenus.
- Ces plans de soins sont d'importantes pierres angulaires dans l'amélioration de la capacité d'autogestion des personnes souffrant de troubles chroniques.

Ce qu'en disent les participants:

- *“ J’ai appris que je peux faire tout ce que je veux en y allant pas à pas.”*
- *“ Je me suis débarrassé de beaucoup de peur et de panique.”*
- *“ Les ateliers m’ont motivée à faire des changements positifs majeurs dans mes habitudes de vie.”*
- *“ Je ne me suis jamais sentie aussi bien.”*

Questions

?