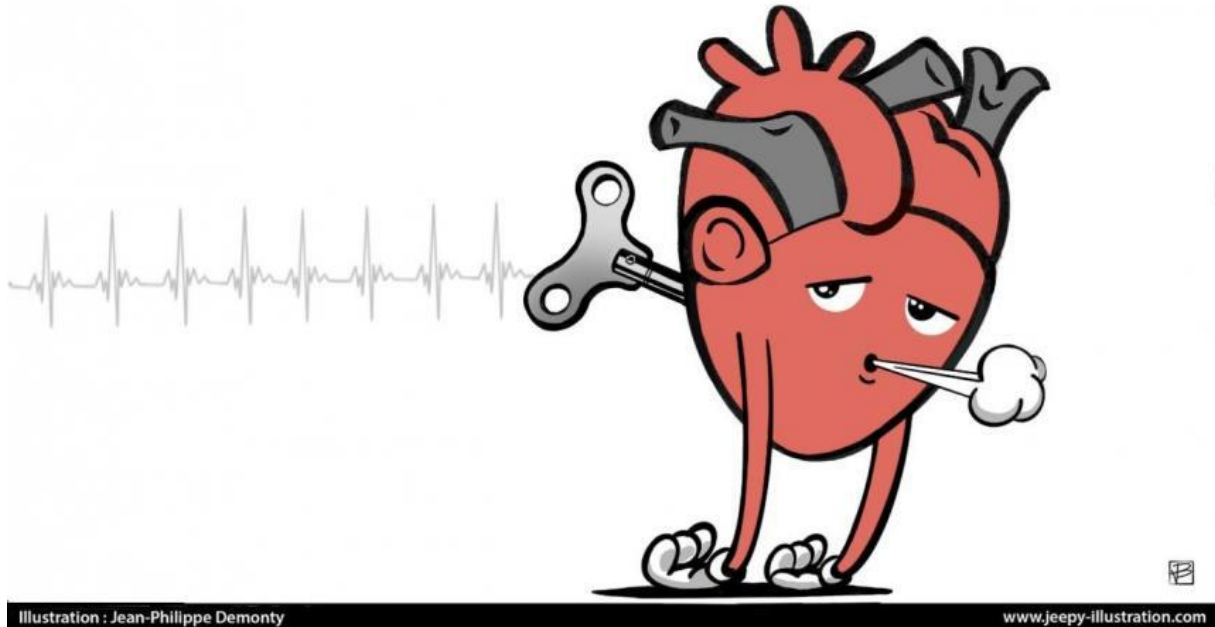


Insuffisance cardiaque: l'enjeu de l'éducation des patients en région rurale

Le CHU UCL Namur a mis en place un parcours éducatif à destination des patients insuffisants cardiaques en zone rurale. Objectif ? Leur permettre de mieux comprendre leur maladie et leur traitement, mais aussi de mieux vivre avec.



Par Pauline Martial

Publié le 30/03/2022 à 13:07 Temps de lecture: 3 min

En Belgique, on estime qu'environ 250.000 personnes souffrent d'insuffisance cardiaque. Des cliniques dédiées à cette pathologie ont vu le jour depuis plusieurs années au sein des hôpitaux. Celles-ci ne sont cependant pas toujours très accessibles pour les patients des régions rurales. C'est le cas par exemple de la Botte de Givet, cette zone française frontalière des communes de Beauraing, Hastière ou encore Viroinval. Pour remédier à ce problème, le CHU UCL Namur s'est impliqué dans la mise en place d'un parcours éducatif pour les patients. « Nous sommes partis de l'idée qu'il y avait de moins en moins de soignants formés à la fois à l'éducation thérapeutique et à l'insuffisance cardiaque dans cette région. Seul un cardiologue y exerce encore, mais plus à temps plein », explique le Dr Laurence Gabriel, chef de clinique en cardiologie sur le site de Godinne. « Nous avons donc décidé d'établir un listing des moyens humains et des outils existants pour l'éducation à cette maladie chronique, avant d'organiser des formations pour renforcer les connaissances de généralistes, kinés et infirmières en première ligne. Ils seront ensuite amenés à dispenser un atelier aux patients de Givet le 3 septembre prochain ».

Former les soignants

Ce parcours éducatif s'inscrit dans un projet Interreg, baptisé Coprosepap pour Coopération transfrontalière en promotion à la santé et éducation du patient en milieu rural. Il a également donné lieu à la création d'une brochure destinée à outiller la première ligne. Ce support se présente sous la forme d'un classeur et comprend une série d'informations indispensables pour permettre aux patients insuffisants cardiaques de mieux cerner leur maladie. « On va par exemple s'assurer qu'ils connaissent

la cause de leur pathologie et qu'ils comprennent ce qu'elle implique, que leur cœur est fatigué et qu'il ne parvient plus à pomper correctement le sang vers les organes », détaille le Dr Gabriel. « Le sang s'accumule, la pression augmente. Apparaissent alors une série de symptômes : les pieds qui gonflent, un essoufflement, de la fatigue ou encore une prise de poids rapide ».

Ce classeur distille donc des informations sur les signes de décompensation qui doivent amener le patient à réagir. Il renferme aussi des explications quant à l'utilité des traitements médicamenteux, à la manière d'adapter leur dose de diurétiques en certaines circonstances ou encore sur les médicaments à éviter tels que les anti-inflammatoires et autres comprimés effervescents. « Certains feuillets sont volontairement détachables », poursuit la cardiologue. « Deux des piliers de la prise en charge de l'insuffisance cardiaque sont le régime pauvre en sel et la restriction hydrique : les patients ne peuvent pas absorber plus de 5 grammes de sel par jour et ils ne peuvent pas boire plus d'un litre et demi de différents liquides, au risque que ceux-ci ne s'accumulent et provoquent des enflures qui feront davantage travailler leur cœur. Ces pages détachables leur permettent de prendre des notes de leur consommation pour ensuite débriefer avec un soignant ».

Un outil à valoriser dans d'autres régions

Cette brochure n'est, en effet, pas vouée à être distribuée à grande échelle sans accompagnement. Ce sont bien les praticiens qui seront amenés à aborder son contenu avec les patients. En revanche, la volonté est qu'elle intègre aussi le quotidien des praticiens au sein des services hospitaliers dédiés à l'insuffisance cardiaque. Avant, pourquoi pas, de faire son bonhomme de chemin dans d'autres régions rurales de Belgique où les patients concernés sont confrontés aux problèmes d'accès aux soins de santé. « L'idée serait d'impliquer les maisons médicales », précise le Dr Gabriel. L'enjeu est réel, car la littérature scientifique s'accorde pour dire qu'une telle éducation thérapeutique diminue significativement la mortalité et l'hospitalisation pour insuffisance cardiaque. Elle contribue également à améliorer la qualité de vie des patients ainsi que leur capacité à vivre avec cette maladie.

Activité physique et alimentation équilibrée

L'activité physique joue un rôle prépondérant dans le traitement de l'insuffisance cardiaque, elle est d'ailleurs fortement recommandée aux patients qui en souffrent. Activité physique ne veut toutefois pas dire sport. Faire du ménage, du bricolage ou du jardinage en constitue une forme. Autre volet thérapeutique important : l'alimentation. Les menus quotidiens des insuffisants cardiaques doivent idéalement contenir des aliments dits « protecteurs » : les fruits et les légumes sont leurs meilleurs alliés, à raison de 250 g de fruits et 300 g de légumes au minimum par jour.