

DOULEUR

16-18 NOVEMBRE 2017  
NICE ACROPOLIS

N° P-037

**Les ateliers éducatifs du réseau Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur Paris-IdF**  
Objectifs éducatifs personnalisés et évaluation des compétences acquises

Marlène PAYET<sup>1</sup>, Esther SOYEUX<sup>1</sup>, Marie-José PRUNIÈRES-THÉVENOT<sup>2</sup>, Sylvie ROSENZWEIG<sup>3</sup>, Véronique BLANCHET<sup>4</sup>

(1) Equipe de coordination du réseau de santé Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur - Paris, (2) Médecin Généraliste - Paris, (3) Pharmacien d'officine - Paris, (4) Médecin Douleur et Soins Palliatifs - Paris

**CONTEXTE :**

En appui aux médecins traitants, le réseau Ville-Hôpital Lutter Contre la Douleur (LCD) coordonne un programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) autorisé par l'Agence Régionale de Santé Ile de France (IdF) depuis 2011. Ce programme offre aux patients douloureux chroniques\* un accès en ville à des ateliers d'apprentissage de techniques psychocorporelles variées. Le patient, quels que soient son âge et sa pathologie, est inclus dans le réseau LCD par son médecin traitant.

**OBJECTIF :**

Dans une démarche qualité, le réseau LCD propose aux patients douloureux une orientation personnalisée vers un atelier éducatif adapté pour répondre efficacement à ses besoins. En effet, en plus de l'accompagnement nécessaires à toute prise en charge de la douleur chronique, chaque atelier doit permettre au patient d'acquérir les compétences qui lui seront utiles au quotidien afin d'améliorer sa qualité de vie.

**MÉTHODE :**

Exemples de plaintes du patient	Problématique	Objectifs partagés	Orientation	Critères d'atteinte des résultats
« Je veux faire de la marche en groupe avec des personnes de mon âge mais c'est trop dur. »...	Activité physique insuffisante, à renforcer, isolement social	Pratiquer une activité physique et sportive en extérieur	ATELIER « MARCHÉ EN PLEIN AIR »	Le patient est capable de marcher en pleine conscience en toute autonomie
« Je ne sais pas pourquoi j'ai mal... » « Pourquoi me donne-t-on un antidépresseur ? Ce n'est pas dans ma tête ! » « Mon IRM est normale, qu'est-ce que j'ai ? »...	Connaissance de la douleur à renforcer	Connaître les particularités de la douleur chronique - repérer les facteurs augmentant ou diminuant la perception de la douleur - mieux gérer les ressources pour lutter contre la douleur.	ATELIER « MÉCANISMES DOULEURS CHRONIQUE »	Les connaissances sont acquises
« Je suis inquiet, j'ai toujours mal au dos, j'y pense même la nuit, c'est de pire en pire ! »	Le stress, l'anxiété aggravent la douleur	Apprendre des techniques de relaxation	ATELIER « APPRENTISSAGE RELAXATION »	Le patient sait pratiquer seul une ou plusieurs de ces techniques
« Je bouge tous les jours mais mon mari me dit que j'en fais beaucoup trop » ...	Les douleurs sont aggravées par de mauvaises postures, un déconditionnement physique	Acquérir des postures adaptées et antalgiques	ATELIER « REPROGRAMMATION FONCTIONNELLE » OU INDIVIDUEL	Le patient sait pratiquer seul une ou plusieurs de ces techniques
« Je prends des bains chaud pour avoir moins mal » ...	Les tensions musculaires aggravent la douleur	Pratiquer une activité physique et sportive en eau chaude. Se réconcilier avec son corps dans l'eau chaude	ATELIER GYMNASTIQUE ADAPTÉE EN EAU CHAUDE	Le patient reprend une activité physique adaptée et est à l'aise dans l'eau chaude
« Je n'arrive plus à me concentrer » « Je rumine tout le temps, la douleur envahit mes pensées » « J'ai déjà fait du yoga, j'aimais bien... »	Le stress, l'anxiété aggravent la douleur	Apprendre à se connaître pour gérer le stress et mieux vivre avec les douleurs apprendre à prendre soin de soi par la pratique de la pleine conscience Apprendre à reconnaître les effets du stress pour mieux vivre avec la douleur	ATELIER MBSR (MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE)	Le patient déclare une amélioration de sa qualité de vie
« Je prends tous les jours un anti-douleur » « Je prends mon traitement pour la migraine dès que j'ai mal à la tête » ...	Difficulté à observer son traitement médicamenteux	Apprendre à mieux connaître son traitement antalgique	ATELIER « GESTION DES MÉDICAMENTS »	Le patient connaît mieux son traitement et réajuste sa façon de le prendre
« Quand je bouge j'ai trop mal et ça me fait pleurer »... « Mon corps ne fait plus ce que je lui demande »	Articulation des problèmes physiques et psychiques	Acquérir des outils pour faire face à la douleur chronique sur les plans physiques et psychiques	ATELIER « EXPRESSION DU MOUVEMENT »	Le patient est capable d'utiliser les outils pour faire face à la douleur
« J'ai peur de bouger »...	Kinésiophobie	Améliorer la perception du mouvement et apprendre à réaliser les bons gestes et postures	ATELIER « OSEZ BOUGER »	Le patient a moins peur de bouger, reprend une activité physique adaptée
« Je prends beaucoup de médicaments pour ma migraine »	Avoir des alternatives non médicamenteuses	Apprendre les techniques de relaxation adaptées à la migraine	ATELIER « APPRENTISSAGE RELAXATION MIGRAINE »	Le patient sait pratiquer seul une ou plusieurs de ces techniques

L'équipe de coordination du réseau LCD définit avec le patient ses besoins, attentes, priorités et contraintes au cours d'un bilan éducatif partagé.

Une synthèse éducative aboutit à un Plan Personnalisé de Santé (PPS).

Le patient évalue ses compétences à la 1ère séance de l'atelier grâce à une fiche d'auto-évaluation.

Cette fiche permet à l'animateur de l'atelier (professionnel de santé) de définir les objectifs d'apprentissage.

A la fin du programme, les nouvelles compétences acquises par le patient sont évaluées.

L'équipe de coordination transmet au médecin traitant le PPS du patient.

Ce PPS résume la problématique initiale du patient, ses souhaits et priorités, ses objectifs éducatifs partagés, l'orientation proposée, les critères d'évaluation des résultats et le niveau atteint.

Le médecin traitant décide de la suite de la prise en charge de son patient.

**PERSPECTIVES :**

Le réseau LCD cherche à développer l'évaluation des compétences acquises par les patients douloureux dans les ateliers éducatifs. Deux indicateurs semblent pertinents : la satisfaction des patients et le fait que les patients déclarent avoir «changé quelque chose dans leur quotidien pour améliorer leur qualité de vie ». Afin d'identifier des indicateurs d'évaluation plus précis, une recherche qualitative est menée auprès de patients ayant des douleurs cancéreuses et participant au groupe de « Gestion du stress basée sur la pleine conscience ou Programme MBSR.

Informations complémentaires :

[www.reseau-lcd.org](http://www.reseau-lcd.org) [coordination.lcd@free.fr](mailto:coordination.lcd@free.fr)