

ETP Ostéoporose

- Nous avons l'expérience des maladies rhumatismales inflammatoires chroniques :
 - maladies douloureuses
 - traitements très efficaces
- ETP : comprendre sa maladie, savoir l'expliquer, rompre isolement, se servir des médicaments au mieux

ETP Ostéoporose

- Ostéoporose:
 - maladie silencieuse
 - médicaments silencieux
 - d'où adhésion moindre : 50 % à 1 an

ETP Ostéoporose

- Traiter ostéoporose: médicament



- Changer mode de vie :

- alimentation
- bouger
- équilibre



ETP Ostéoporose

- Rôle ETP :
 - améliorer l'adhésion au traitement
 - provoquer changements de mode de vie:

4 produits laitiers



bouger



équilibre : logement



ETP Ostéoporose

3 buts :

- 100 % adhésion à un an
- 4 produits laitiers par jour
- Bouger : attention aux chutes ; suivre programme CRANAM : équilibre, activité physique : contrat avec CHR : 1/3 participants inscrits

Compétences à acquérir

- Les grands principes de la physiologie osseuse et la définition de l'ostéoporose
- Les conséquences de l'OP notamment le risque de fracture, son évolution
- La prise en charge médicamenteuse : les buts, les mécanismes, les modalités de prise, la durée, le suivi, les effets secondaires, les critères de choix, les problèmes d'observance et de lassitude
- Gérer son traitement (prises, gérer les effets secondaires, les oublis, connaître les principes de suivi des traitements, garder ou connaître la liste)
- Prendre son traitement en suivant les modalités de prise
- Maintenir un régime riche en calcium
- Arrêter tabac ou alcool excessif
- Apprendre à gérer ses appréhensions après une chute ou une fracture
- Aménager son domicile et adapter ses habitudes pour réduire le risque de chute
- En cas de lassitude du traitement ou de comorbidités : savoir quel est le traitement à garder en priorité
- Pratiquer et maintenir une activité physique adaptée (seul ou en groupe)
- Apprendre à se relever en cas de chute

ETP Ostéoporose

- Population cible:
 - ostéoporose traitée, fracturaire ou non
 - groupes homogènes : âge
 - 6 à 8 personnes, accompagnées : rôle du conjoint dans alimentation , activité physique
 - pas plus de trois heures
 - jeux appréciés par personnes âgées

ETP Ostéoporose

- Motivation :
 - garder son autonomie
 - intérêt du groupe
 - patient expert ??
- Lien avec méd traitant :
 - Lettre
 - pas immixtion ds traitem

ETP Ostéoporose

- Adressé par rhumatologues : lettre d'explication
- Filière avec orthopédie Thionville
- Avis dans presse

ETP Ostéoporose

- Diagnostic éducatif : questionnaire :
 - qui êtes vous?
 - comment vivez vous ? Seule, logt, pers, ressources
 - qui vous a dit que vous étiez atteinte OP ?
 - quel est votre traitt ? traitt antérieur ? (difficile)
 - OP vous inquiète ?
 - habitudes de vie ? Alim, tabac, activ. Physique
 - chutes ? Peur de tomber ?
 - autres problèmes de santé
 - voulez vous ajouter quelque chose ?
- Entretien individuel : ciblé sur objectifs :
adhésion, alimentation, activité, équilibre

ETP Ostéoporose

- Compréhension de la maladie :
 - Diaporama
 - Jeu de l'oie :



Parcours : 6 premières cases : explication ostéoporose



Cases facteurs de risque, densitométrie



Cases médicaments



ETP Ostéoporose

Pause yaourt



ETP Ostéoporose

- Diététique:
 - repérer aliments riches en Ca
 - Coco nut : avant
après : proposition concrète



Eaux minérales	Quantité de calcium par litre	Quantité de sodium (sel) par litre
■ Contrex	486 mg	9,1 mg
■ Courmayeur	517 mg	1 mg
■ Hépar	555 mg	14 mg
■ Perrier	147 mg	9 Mg
■ Salvetat	253 mg	7 mg
■ Talians	596 mg	7 mg
■ Vittel	202 mg	3,8 mg

ETP Ostéoporose

PUZZLE :

Construire : Os sain

Os ostéoporotique

Pièces ambigües

Auto correction du groupe

Echanges avec éducateurs pendant - après



Os sain



Os ostéoporotique

ETP Ostéoporose

- Présentation ateliers activité physique et équilibre CRANAM dans tout le département :
 - comment garder activité physique adaptée à chacun
 - importance de l'équilibre : sensibilité proprioceptive, aménagement logement : salles d'eau et tapis, habillement, animaux de compagnie

ETP Ostéoporose

- Evaluation :
 - questionnaire Competens : qualité de la séance
 - évaluation collective :
 - traiter lgtps
 - 4 produits laitiers par jour
 - bouger, équilibre



ETP Ostéoporose

Evolution du programme :

- reprise du diaporama : au profit jeux
- reprise atelier diététique : 4 produits laitiers par jour : aliments factices, coco nut
- reprise diagnostic éducatif : questionnaire et fil rouge
- importance du conjoint
- horaires, séances en hiver ?

ETP Ostéoporose

- Evaluation :
 - lettre à 6 mois : 66 % réponses
 - sur 23 : toutes suivent traitt
 - 4 ne savent pas durée traitt
 - 9 ont modifié leur alimentation
 - 7 ne tombent pas mais 2 ont modifié logement
 - 2 sur 4 qui chutent ont modifié logt ; pas réponse pour autres

ETP Ostéoporose

Projets

- En 2012 : à l'hôpital de Mercy : plate forme ETP
- Suivi avec pharmaciens officine : lettre avant, après ; présence pharmaciens : présidente conseil régional ordre pharmaciens
- Reprise des participants après un an pour atelier :
 - adhésion
 - alimentation
 - activité physique
 - équilibre