

« HISTOIRE D'EAU »

L'ÉVOLUTION D'UN ATELIER D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



Caroline VUILLET, Infirmière coordinatrice en ETP, Marie GIBOUAUD, Infirmière en ETP, Maëva DRENTEL, Diététicienne, Christelle LECLERC, Psychologue, AURAL, STRASBOURG

Dès le démarrage du programme d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) « Mieux vivre sa dialyse » en 2012, l'équipe ETP d'AURAL Strasbourg a créé l'atelier « Pourquoi me pèse-t-on ? »

Au départ, seules des infirmières ETP étaient formées.

En 2014, une psychologue et une diététicienne ont bénéficié d'une formation de 40h en ETP.

Nous avons souhaité mettre à jour notre atelier et nous l'avons renommé « Histoire d'eau ».

L'atelier « Histoire d'eau » est proposé au patient afin d'acquérir les connaissances qui lui permettent de mieux gérer sa prise de boissons entre deux séances.

DIAPORAMA INITIAL

L'atelier se déroule en une partie. Le support utilisé est un diaporama qui porte sur les consommations hydriques d'un patient entre deux séances d'hémodialyse. Il est animé par 2 infirmières.

Idéalement, l'atelier est proposé à 4 patients pendant la séance de dialyse. Mais, il est aussi proposé en individuel pendant ou en dehors de la séance.

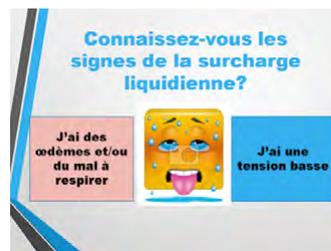
Chaque patient a intégré au préalable le programme ETP et suit un parcours éducatif personnalisé (Conformément à la loi Hôpital, Patient, Santé et Territoires du 21 juillet 2009, le programme « Mieux vivre sa dialyse » est autorisé par le directeur de l'ARS par l'arrêté n°2012/421 en date du 19/12/2012, renouvellement accordé en 2017).

L'ATELIER REVISITÉ

► Les Intervenants

- 1 infirmière ETP pour la première partie.
- 1 diététicienne et 1 psychologue toutes deux formées à l'ETP pour la 2^{ème} partie de l'atelier.

► Les outils



Le diaporama est un outil permettant de faire verbaliser et participer le patient. Les patients utilisent des cartes de couleurs pour les réponses aux questions intégrées dans le diaporama.

Les objectifs (Référentiel de compétences AURAL) pour le patient pour la première partie de cet atelier sont :

- Définir le poids sec.
- Connaître les signes de surcharge.
- Savoir alerter.
- Connaître ma prise d'eau entre deux séances.
- Connaître le volume de boissons recommandé par jour.



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

Les objectifs pour la deuxième partie de l'atelier sont :

- Déterminer les sources de boissons.
- Réfléchir à son rapport à la consommation.
- Savoir gérer son volume de boissons au quotidien.
- Identifier les situations à risque.



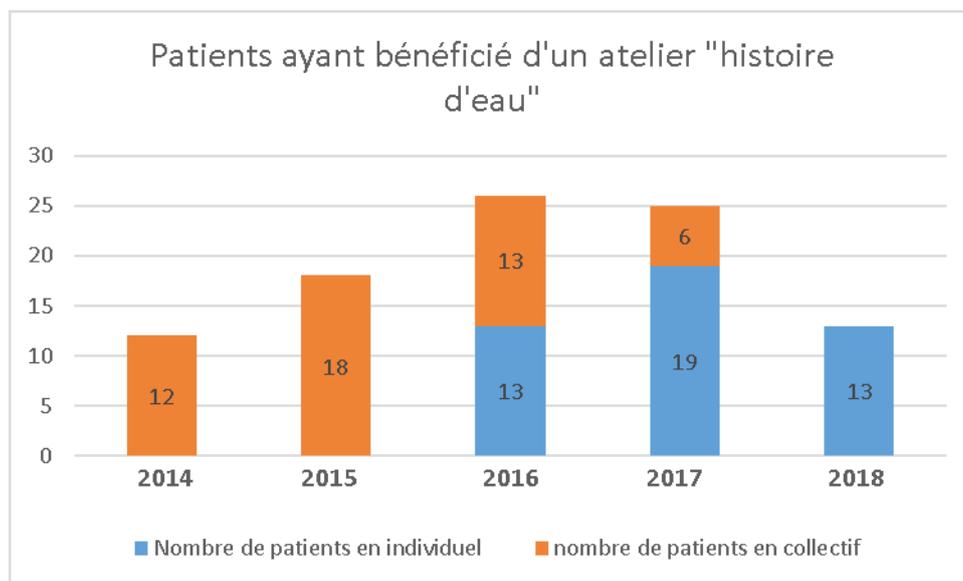
Nous utilisons un support de verbalisation pour la 2^{ème} partie :

Une brochure « Histoire d'eau » (Cf. annexe) est créée pour que les patients repartent avec un récapitulatif.



RÉSULTATS

- Très bonne participation des patients, avec une augmentation des ateliers individuels.



- Perspective d'évolution et d'amélioration : Utilisation d'un outil connecté « OMBEA Response »



► **Avantages de l'outil :**

- Outil ludique intégré au diaporama existant.
- Réponses « en direct ».
- Chaque patient répond de manière anonyme, ce qui peut le mettre plus à l'aise lors de l'atelier.
- Privilégier les ateliers collectifs, plus dynamiques.
- Résultats exploitables par la suite.

CONCLUSION

Revoir et développer son programme, créer et modifier un atelier, stimulent les esprits créatifs de nos équipes ETP. C'est un atelier en constante évolution et à l'écoute des besoins des patients. <https://www.aural.fr/dialyse/etp>

ANNEXE

Brochure « Histoire d'eau » créée par l'équipe ETP AURAL Strasbourg, distribuée aux patients à la fin de l'atelier.

Nos trucs & Astuces

- Utiliser des contenants plus petits : par exemple une petite tasse au lieu d'une grande pour diminuer la quantité de boissons.
- Certains médicaments peuvent être avalés avec des aliments plutôt que de l'eau.
- Lors de fortes chaleurs, buvez frais en petit volume ou utilisez un brumisateur pour vous rafraîchir.
- Évitez les aliments salés ou épicés.
- Les boissons alcoolisées et sucrées ne désaltèrent pas, elles vous donneront encore plus soif.
- Pour vous désaltérer, sucer des glaçons ou des tranches de citron ou d'orange givrées.
- Rincez vous la bouche avec de l'eau fraîche ou citronnée et recrachez.

Il existe des situations où gérer la boisson est difficile (solitude, anxiété, stress, fêtes). Il est nécessaire de pouvoir en parler.

N'hésitez pas à contacter l'équipe pluridisciplinaire de votre centre

CONCLUSION :

Gérer les boissons en hémodialyse, c'est garantir un juste équilibre entre plaisir et santé!



Strasbourg

5, rue Henri Bergson
67000 STRASBOURG
Tél : 03.88.10.22.70
Web : www.aural.fr



Histoire d'eau

Le poids idéal c'est quoi ?

C'est le poids à atteindre à la sortie de dialyse. Il est fixé par le néphrologue (en fonction de l'état cardiaque et du bilan sanguin) pour éviter les symptômes suivants :

- Augmentation ou baisse de tension
- Œdèmes
- Essoufflement
- Malaise en se levant ou vertiges
- Crampes

Pourquoi mon poids idéal varie ?

- Si vous mangez moins et avez des troubles digestifs, le poids idéal peut être diminué (amaigrissement).
- Si vous avez plus d'appétit et mangez plus, le poids idéal peut être augmenté.

Il est important de signaler au personnel soignant modification de vos habitudes alimentaires.



PATIENT « SEC »

Risque de crampes et chute de tension
Le poids doit être augmenté, vous avez pris du « bon » poids.



POIDS SEC = POIDS IDEAL

Poids où l'on se sent bien.
Objectif à la fin de séance



SURCHARGE EN EAU

Risque d'eau dans les poumons (OAP), d'œdème et augmentation de la tension
Le poids doit être diminué, vous avez perdu du « bon » poids et pris trop d'eau.

La quantité de boissons conseillée par jour est adaptée à votre volume urinaire :

Si vous urinez : volume urinaire + 500 ml/24h

Si vous n'urinez plus : 750 ml/24h

Les boissons:



Ne sont pas des boissons:



Rappel : Les sauces ne sont pas considérées comme des boissons.