

Séquence éducation de groupe

Groupe de 8 à 10 patients maximum

Durée : 30 min

Animateur : Médecin

Objectif général

Organiser son suivi, dans l'objectif de prévenir les complications.

La séance est découpée en **trois petites** séquences.

Ce document est composé de quatre colonnes :

Objectifs	Messages	Méthode pédagogique	Outils
Les objectifs formulés sont les objectifs pour le patient. C'est à dire le sujet apprenant.	Les messages sont les messages clés à retenir par les patients.	Suggestion d'une méthode pédagogique et d'animation utilisable par l'intervenant.	Supports et outils nécessaires

Ce document peut être une aide également lors d'éducation individuelle. Il peut être utilisé à votre convenance. L'intérêt étant de se l'approprier.

En italique : questions posées au groupe par l'animateur, consignes pour exercice.



Objectifs	Messages	Méthode pédagogique	Outils
<p>Quelles complications du diabète cherche-t-on à éviter ?</p>	<p>Cœur et Gros vaisseaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cœur : angine de poitrine et infarctus du myocarde, qui peuvent être indolores • Cerveau : hémiplégie (accident vasculaire cérébral, paralysie) <p>Membres inférieurs : artérite.</p> <p>Yeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rétinopathie diabétique : les petits vaisseaux fragilisés peuvent saigner et entraîner au bout du compte une baisse brutale de la vision. <u>Attention</u> : cela ne se voit pas sur l'œil, et pendant longtemps ne modifie pas la vue. • Cataracte : elle est fréquente et gêne aussi la vision. <p>Reins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Néphropathie diabétique : indolore, elle débute par l'apparition d'albumine dans les urines. Le risque est l'insuffisance rénale pouvant conduire à la dialyse. <p>Pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fourmillements, brûlures, douleurs et surtout diminution de la sensibilité. Le risque principal est une plaie longue à cicatrifier : le «mal perforant plantaire». Voir aussi la fiche "Pieds". <p>Complications infectieuses</p> <p>L'hyperglycémie favorise les infections et les mycoses (urines, poumons, peau, dents). Toute infection déséquilibre le diabète.</p>	<p>Annnonce de l'intervenant : Voyons tout d'abord ensemble quels organes peuvent être concernés par une complication à long terme :</p> <p>Méthode de la découverte, en groupe : <i>Mettre à disposition du groupe de patients 1 des 2 feuilles de paper-board avec dessin du bonhomme, et des feutres</i></p> <p><u>Consigne 1</u> : <i>Sur le bonhomme, dessinez les organes ou les éléments à surveiller.</i></p> <p>1- Les patients font l'exercice ensemble, sans l'intervenant. Pendant ce temps, l'intervenant dessine sur l'autre feuille PB le même bonhomme simplifié avec les organes à surveiller (au cas où le dessin des patients ne convienne pas).</p> <p>2- Débriefing avec l'intervenant, à propos des organes surveillés</p>	<p>- 2 grandes feuilles de paper-board (PB). <u>Sur l'une des deux, on a dessiné un grand bonhomme</u>, id séance comprendre son diabète, sans les organes :</p> <p>1 pour patients 1 pr intervenant</p> <p>- Feutres couleurs</p> <p>Outil : Silhouette-prévenir-les-complications (1/participant)</p>



Objectifs	Messages	Méthode pédagogique	Outils
<p>Quel est le suivi utile à planifier régulièrement pour cette prévention ?</p>	<p>Yeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fond d'œil : 1fois/an <p>Reins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dosage d'albumine dans les urines (microalbuminurie ou protéinurie) et dosage sanguin de la créatinine : 1 fois/an. <p>Cœur et Gros vaisseaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise de la tension artérielle : à chaque consultation • Electrocardiogramme : 1fois/an, et épreuve d'effort si besoin. • Dosage du cholestérol et des triglycérides : 1 fois/an au minimum <p>Pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites examiner régulièrement vos pieds par votre médecin. • Recherche de troubles de la sensibilité au niveau des pieds (test au monofilament, au cabinet) : 1fois/an. <p>Si vous avez un trouble de la sensibilité : vos pieds doivent être examinés à chaque consultation.</p>	<p>Annnonce de l'intervenant : Voyons maintenant ensemble quel est le suivi utile à planifier régulièrement pour la surveillance de chaque organe.</p> <p><i>Distribution de l'outil Silhouette « Prévenir les complications » à chaque participant.</i></p> <p>Méthode de la découverte, individuel ou binômes : <i>Consigne 2 : En utilisant la silhouette, précisez dans les étiquettes le moyen et la fréquence de surveillance, pour chaque organe désigné.</i></p> <p>1- Les patients font l'exercice, seuls ou à 2. Pas de réponses de l'intervenant</p> <p>2- Synthèse avec l'intervenant, sur les moyens de surveillance pour chaque organe, et le rythme recommandé. L'intervenant construit au fur à mesure les données sur le bonhomme au PB, d'après les propositions des participants. + commentaire expert de l'intervenant.</p> <p>RQ : pour ces 2 consignes, selon le groupe, on peut faire aller un ou les patients tracer eux-mêmes sur le bonhomme leurs propositions.</p> <p>3- Avec l'intervenant, on peut compléter par le type de traitement en cas de diagnostic de complications avec nécessité de traiter.</p>	<p>Mêmes outils (pastilles inutiles), stylos (1/personne)</p> <p>Utilisation des étiquettes à droite dans le schéma-silhouette pour noter la fréquence de la surveillance, et le moyen, pour chaque organe le justifiant.</p>

Objectifs	Messages	Méthode pédagogique	Outils
<p>Sur quoi agir pour prévenir le risque de complications ?</p>	<p>La fréquence et la gravité des complications dépendent très fortement du niveau glycémique moyen au long cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où en suis-je ? Faites évaluer tous les 3 mois : <ul style="list-style-type: none"> – l'HbA1c (hémoglobine glyquée, qui situe votre niveau global d'équilibre glycémique) <p>De plus :</p> <p>La Tension Artérielle est également un fort déterminant pour plusieurs complications :</p> <p>Le rein, le cœur, les artères cérébrales (AVC), et l'œil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Où en suis-je ? Faites évaluer à chaque consultation : <ul style="list-style-type: none"> – Votre Tension Artérielle <p>Pour le cœur et les artères, le tabagisme et l'excès de cholestérol jouent un rôle essentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites évaluer régulièrement 1 fois/an au minimum : <ul style="list-style-type: none"> – Votre taux de Cholestérol et Triglycérides • N'hésitez pas à vous faire aider à une Consultation d'aide au sevrage Tabagique <p>Donc : Avoir des glycémies, des chiffres de tension artérielle et de cholestérol/triglycérides bien équilibrés, a une efficacité pour éviter ou retarder la survenue de complications.</p>	<p>Annnonce de l'intervenant : Et en amont, sur quoi agir pour prévenir le risque de complications ?</p> <p>Méthode interrogative et transmissive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire reformuler par les patients ce qu'est l'HbA1c et les objectifs. • Expliquer la glycation irréversible des protéines, à partir de HbA1c, ± un schéma simple de rétine • Expliquer que le processus est identique dans autres organes, au niveau des capillaires et des nerfs dont la structure, à la longue, s'en trouve modifiée, d'où fonctionnement altéré des organes concernés, à la longue. • Questions réponses à propos des facteurs de risque cardio-vasculaires 	<p>2 Disques rouges + jetons Schémas rétine normale et rétinopathie (2 ou 3 max)</p> <p>Utilisation de la silhouette/étiquettes autour pour noter la fréquence de surveillance Hba1c, TA, lipides, + CS sevrage tabagique la plus près de chez soi</p>