

# Guide de référence pour l'éducation au patient en individuel

## Intégrer l'activité physique et/ou un programme d'exercices dans votre vie

### Thèmes :

1. Promotion de l'activité physique
  - Niveau d'activité physique, motivation, bienfaits et recommandations générales
  - Choix d'activités physiques
  - Pratique des activités physiques
  - Maintien à long terme
2. Réadaptation pulmonaire
  - L'importance de l'exercice
  - Quand, où et comment faire de l'exercice
  - Reconnaissance des limites
  - Éléments d'un programme personnalisé d'exercices adapté à la personne atteinte d'une MPOC
  - L'importance du maintien du programme personnalisé d'exercices

# PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Objectif général

Cette section a pour but d'aider le patient et sa famille à augmenter leur niveau d'activité physique et à intégrer à long terme l'activité physique dans leur vie quotidienne.

## Objectifs spécifiques axés sur le patient / la famille

1. Amener le patient à vouloir augmenter son niveau d'autonomie et d'activité physique actuel, choisir des activités physiques intéressantes pour lui et s'engager dans la pratique régulière et à long terme de celles-ci
  - Déterminer avec le patient son niveau d'autonomie et d'activité physique actuel et ses limitations fonctionnelles.
  - Évaluer les considérations d'ordre clinique qui peuvent empêcher le patient de pratiquer des activités physiques.
  - S'assurer que le patient s'engage dans la pratique régulière et à long terme d'activités physiques.
  - S'assurer de la bonne utilisation de la technique de respiration à lèvres pincées à l'effort, de l'échelle de perception de l'effort ainsi que du podomètre.

## Objectifs spécifiques axés sur les professionnels de la santé

- Promouvoir les interventions éducatives en promotion de l'activité physique et en réadaptation pulmonaire
- Donner les balises précises pour faciliter les interventions auprès du patient/famille
- Augmenter le sentiment de sécurité par rapport à l'activité physique

## Ressources « Mieux vivre avec une MPOC »

- Guide de référence pour l'éducation au patient en individuel « Intégrer l'activité physique et/ou un programme d'exercices dans votre vie », Section *Promotion de l'activité physique*.
- Brochure pour les patients et leur famille : Bougez plus... Respirez mieux !

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
Niveau d'autonomie, d'activité physique et limitations fonctionnelles	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Déterminer avec le patient son niveau actuel d'activité physique. [1]</li> <li>2. Discuter avec le patient et son proche des effets de la progression de la maladie sur la capacité fonctionnelle (fatigue, perte d'autonomie, anxiété, invalidité).</li> <li>3. Référer le patient à un programme de réadaptation pulmonaire s'il présente des limitations importantes et s'il a besoin de supervision et d'encadrement. [9]</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est capable de décrire les activités physiques qu'il fait à chaque jour (type, durée, répartition ou non).</li> <li>• Décrit les limitations que la maladie entraîne sur sa capacité fonctionnelle.</li> <li>• Accepte d'être référé à un programme de réadaptation pulmonaire ou à un centre de conditionnement physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmi vos activités de tous les jours, lesquelles considérez-vous être de l'activité physique?</li> <li>• Combien de temps par jour accordez-vous à la pratique d'activités physiques? Décrivez.</li> <li>• Comment votre maladie vous affecte-t-elle dans votre vie de tous les jours?</li> <li>• Quels sont les effets de l'essoufflement que vous ressentez sur votre capacité à accomplir vos activités de tous les jours?</li> </ul> <p><b>Prochaine session</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un membre de l'équipe de réadaptation pulmonaire a-t-il communiqué avec vous (ou vous a-t-il rencontré)?</li> </ul>

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
<p>Considérations cliniques pouvant empêcher la pratique d'activités physiques</p>	<p>1. Évaluer chez le patient les considérations cliniques qui peuvent l'empêcher de pratiquer des activités physiques : problèmes cardiaques instables, ostéoporose ou ostéoarthrite sévère, troubles mentaux sévères.</p> <p>a. Procéder à l'évaluation de la condition générale du patient : examen physique, signes vitaux, vérification complète de la médication, signes et symptômes de dépression (compléter si possible avec le patient une échelle qui évalue le risque de dépression comme l'échelle de dépression gériatrique).</p> <p>b. Référer le patient aux ressources appropriées au besoin (médecin de famille, physio ou ergothérapeute, travailleur social, nutritionniste, centre d'éducation ou autres)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collabore à l'évaluation des considérations cliniques qui peuvent l'empêcher de pratiquer des activités physiques.</li>   <li>• Accepte d'être référé au besoin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avez-vous des problèmes cardiaques? Si oui, lesquels? Ressentez-vous des douleurs à la poitrine? Décrivez. Comment contrôlez-vous votre angine?</li> <li>• Avez-vous des problèmes d'équilibre? De la difficulté à marcher? À bouger? Des douleurs articulaires? Que faites-vous pour soulager vos douleurs articulaires? Pour vous aider à marcher?</li> <li>• Montrez-moi tous les médicaments que vous prenez.</li> <li>• Comment est votre moral?</li> </ul>
<p>Évaluation de l'efficacité personnelle</p>	<p>1. Déterminer le niveau d'efficacité personnelle du patient face à sa capacité à pratiquer régulièrement et à long terme de l'activité physique et face aux bienfaits de l'activité physique sur ses symptômes, sa capacité fonctionnelle et sa santé en général. [1,2, 3, 6]</p> <p>2. Identifier les barrières perçues en fonction de l'auto-évaluation du patient. Trouver des solutions ensemble. [3, 5]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprime son ambivalence face au besoin d'être plus actif lorsqu'on a une MPOC et les risques reliés à l'activité physique.</li> <li>• Reconnaît les bienfaits possibles de l'activité physique sur sa santé</li> <li>• Détermine le niveau de confiance qu'il a en ses capacités et les bienfaits potentiels de l'activité physique.</li> <li>• Identifie des éléments qui pourraient l'empêcher de pratiquer ses activités physiques sur une base régulière et à long terme. Développe un plan avec son professionnel de la santé pour surmonter ces barrières.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que pensez-vous de l'activité physique? Dites moi ce que ça peut vous apporter d'être actif?</li> <li>• Croyez-vous que l'activité physique puisse vous procurer des bienfaits? Si oui, lesquels selon vous? Si non, quelles sont les raisons?</li> <li>• Comment l'activité physique peut-elle améliorer votre santé?</li> </ul> <p><i>Sur une échelle de 1 à 10 (1 – pas confiant du tout, 10 – très confiant):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croyez-vous être capable de faire plus d'activité physique régulièrement (au moins 3 jours par semaine) pendant un mois? pendant 1 an?</li> <li>• Croyez-vous qu'en faisant plus d'activité physique vous contrôlerez mieux votre essoufflement et améliorerez votre qualité de vie? Quelles sont les raisons?</li> <li>• Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de faire vos activités physiques de façon régulière?</li> <li>• Qu'est-ce qui pourrait vous aider à soutenir la pratique de vos activités physiques?</li> <li>• Comment pourrions-nous élaborer un plan pour vous aider à maintenir à long terme vos activités physiques?</li> </ul>

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
Engagement du patient dans la pratique régulière et à long terme d'activités physiques	<p>1. Vérifier avec le patient et son proche leur engagement envers les activités physiques à entreprendre et à maintenir à long terme et leur besoin d'encadrement. [1,2,5]</p> <p>a. Identifier avec le patient et son proche ce qui les intéresse comme loisirs et activités de la vie quotidienne. [1,2]</p> <p>b. Déterminer avec le patient s'il veut faire de l'activité physique intégrée à ses loisirs et activités quotidiennes ou s'il veut suivre un programme d'exercices supervisé. [1,9]</p> <p>c. Identifier avec le patient et son proche les différentes activités physiques qu'ils peuvent faire sur une base régulière ou à chaque jour (loisirs et activités de la vie quotidienne). [1,2,5,7]</p> <p>d. Établir avec le patient les moments de la journée ou de la semaine pour pratiquer les activités physiques qu'il a choisies de faire ainsi que la fréquence et la durée pour chaque activité choisie. [2, 5]</p> <p>e. Établir avec le patient les lieux pour pratiquer les activités physiques qu'il a choisies de faire. [2, 5]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrit les activités de loisir et de la vie quotidienne qui l'intéressent.</li> <li>• Se dit prêt à être référé à des professionnels en réadaptation pulmonaire ou à un centre de conditionnement physique.</li> <li>• Choisit des activités de loisir et de la vie quotidienne qu'il est prêt à faire régulièrement.</li> <li>• Décrit les moments de la journée et de la semaine où il va pratiquer chacune des activités physiques qu'il a choisies ainsi que la durée.</li> <li>• Décrit les lieux où il va pratiquer les activités physiques qu'il a choisies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que vous aimez faire comme activités de loisir?</li> <li>• Parmi les activités de la vie quotidienne, lesquelles vous permettent de faire de l'activité physique et vous intéressent?</li> <li>• Comment voulez-vous vous entraîner? Voulez-vous faire des activités physiques intégrées à vos loisirs et à vos activités quotidiennes ou suivre un programme d'exercices formel avec de la supervision?</li> <li>• Considérant les besoins exprimés, je vous recommande d'être suivi par des professionnels en réadaptation pulmonaire ou en conditionnement physique. Qu'en pensez-vous?</li> <li>• Nommez-moi au moins une activité de loisir que vous êtes prêt à faire régulièrement?</li> <li>• Nommez-moi au moins deux activités physiques de la vie quotidienne que vous êtes prêt à faire sur une base régulière?</li> <li>• Quels sont les moments de la journée où vous avez le plus d'énergie?</li> <li>• À quel moment de la journée, combien de fois par semaine et pendant combien de temps à chaque fois allez-vous pratiquer l'activité suivante _____?</li> <li>• Dites-moi où vous allez pratiquer _____? Pourquoi avez-vous choisi ce lieu?</li> </ul>

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
Engagement du patient dans la pratique régulière et à long terme d'activités physiques	<p>f. Passer en revue avec le patient et son proche les recommandations au niveau du port de vêtements et chaussures pour l'activité physique ainsi que l'évitement des facteurs aggravants. [2,5]</p> <p>g. Suggérer au patient de s'engager avec le contrat d'apprentissage Bougez plus... Respirez mieux ! [5]</p> <p>h. Discuter avec le patient et ses proches de l'importance de reprendre ses activités physiques progressivement après une exacerbation de sa MPOC, dès que ses symptômes s'améliorent. [2,3]</p> <p>i. Établir avec le patient un plan de suivi de ses progrès au niveau de la pratique de ses activités physiques. [5] Aux visites subséquentes, en faisant le suivi de la pratique des activités physiques, n'oubliez pas de féliciter les succès du patient et de donner du renforcement. [7]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrivent le type de vêtements et chaussures à porter pour faire de l'activité physique et l'importance d'éviter les facteurs de l'environnement qui peuvent aggraver les symptômes respiratoires.</li> <li>• Signe un contrat d'engagement pour faire au moins une activité de loisir régulièrement ainsi qu'une activité physique de la vie quotidienne à tous les jours pendant une période déterminée.</li> <li>• Exprime son ambivalence face au besoin de reprendre ses activités physiques progressivement après une exacerbation et reconnaît les bienfaits possibles sur sa santé</li> <li>• Se sent à l'aise de reprendre une activité physique légère dès que ses symptômes s'améliorent.</li> <li>• Inscrit la date de son rendez-vous de suivi dans son contrat d'apprentissage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel type de vêtements et chaussures devez-vous porter pour faire de l'activité physique?</li> <li>• Quels sont les facteurs de l'environnement qui peuvent aggraver les symptômes de votre maladie et que vous devez éviter lorsque vous faites de l'activité physique?</li> <li>• Êtes-vous prêt à vous engager à faire ces activités physiques en signant le contrat suivant?</li> <li>• Pensez-vous que c'est important de reprendre vos activités physiques progressivement après une aggravation de vos symptômes? Pourquoi?</li> <li>• Pensez-vous que c'est possible de le faire?</li> <li>• Quelles sont vos craintes ou préoccupations?</li> <li>• Que diriez-vous de fixer un rendez-vous de suivi dans ____ semaines ou ____ mois pour voir comment se déroule la pratique de vos activités physiques?</li> </ul> <p><b>Visite subséquente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles activités physiques avez-vous pratiquées?</li> <li>• Pour chaque activité physique pratiquée : Combien de fois par semaine? La durée à chaque fois?</li> <li>• Y'a-t-il eu des événements qui vous ont empêché de faire vos activités physiques? Si oui, décrire.</li> <li>• Avez-vous eu une aggravation de vos symptômes? Si oui, avez-vous été capable de reprendre vos activités physiques rapidement suite à l'exacerbation? Si non, quelles sont les raisons?</li> <li>• Êtes-vous satisfait de la pratique de vos activités physiques? Faites lui exprimer les raisons, que ce soit oui ou non.</li> </ul>

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
Enseignement ou révision de la technique de respiration à lèvres pincées, de l'échelle de perception de l'effort ainsi que l'utilisation du podomètre.	<p>1. Enseigner ou réviser avec le patient l'utilisation de la technique de respiration à lèvres pincées afin qu'il puisse mieux contrôler son essoufflement lors de l'activité physique. [1,2,4,7]</p> <p>a. Évaluer si le patient utilise déjà la technique de respiration à lèvres pincées et s'il en connaît les bienfaits en relation avec l'activité physique. [1,2]</p> <p>b. Enseigner ou réviser la technique de la respiration à lèvres pincées en faisant la démonstration des différentes étapes de la technique au repos, à l'effort et lors d'une crise d'essoufflement (s'assurer que le patient l'utilise adéquatement au repos avant de continuer). Demander au patient d'en faire la démonstration. [4]</p> <p>c. Faire une rétroaction constructive et donner du renforcement sur les techniques démontrées [7]. Réviser l'enseignement et trouver ensemble des solutions.</p> <p>2. Enseigner ou réviser avec le patient l'utilisation de l'échelle de perception de l'effort (voir brochure p. 6) pour déterminer l'intensité de l'activité physique. [1,2, 7,8]</p> <p>a. Évaluer si le patient connaît l'échelle et s'il sait comment s'en servir pour faire de l'activité physique. [1,2]</p> <p>b. Enseigner ou réviser comment utiliser l'échelle à partir d'une activité physique qu'il va pratiquer. Demander au patient de vous expliquer dans ses mots comment il va utiliser l'échelle avant et pendant l'activité physique [2,8]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprime s'il utilise ou non la technique de respiration à lèvres pincées et les connaissances qu'il a sur les bienfaits avec l'activité physique.</li> <li>• Démonstre une technique appropriée de la respiration à lèvres pincées.</li> <li>• Accepte de façon positive les commentaires quant à la démonstration de chacune des techniques et se dit prêt à appliquer les correctifs nécessaires et à utiliser ces techniques lors d'activités physiques.</li> <li>• Exprime s'il connaît ou non l'échelle de perception de l'effort et décrit comment s'en servir pour faire de l'activité physique.</li> <li>• Décrit correctement comment il doit utiliser l'échelle avant et pendant une activité physique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez-vous déjà la technique de respiration à lèvres pincées?</li> <li>• Quels sont les bienfaits d'utiliser la technique de respiration à lèvres pincées en faisant de l'activité physique?</li> <li>• Montrez-moi comment vous utilisez la technique de respiration à lèvres pincées (au repos, en marchant, en montant un escalier, en portant des colis et lors d'une crise d'essoufflement)?</li> <li>• Que pensez-vous d'utiliser la technique de respiration à lèvres pincées pour vous aider à faire vos activités physiques? Êtes-vous prêt à l'utiliser? Si oui, commencez dès maintenant. Si non, quelles sont les raisons?</li> <li>• Connaissez-vous l'échelle de perception de l'effort? Savez-vous comment vous servir de cette échelle pour déterminer l'intensité de vos activités physiques? Si oui, décrivez comment.</li> <li>• Avant de commencer, dites-moi en regardant l'échelle le chiffre entre 0 et 10 qui représente le mieux votre niveau d'essoufflement... de fatigue...</li> <li>• <i>Lors de l'exécution des activités physiques on peut demander : Arrêtez-vous quelques minutes et regardez à nouveau l'échelle. Donnez-moi le chiffre entre 0 et 10 qui représente le mieux votre niveau d'essoufflement... de fatigue... Faites-vous trop, assez ou pas assez d'activité physique?</i></li> </ul>

## PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Contenu	Interventions**	Résultats attendus chez le patient/famille	Questions suggérées§
Enseignement ou révision de la technique de respiration à lèvres pincées, de l'échelle de perception de l'effort ainsi que l'utilisation du podomètre.	<p>c. Faire une rétroaction constructive et donner du renforcement sur l'utilisation de l'échelle de perception de l'effort. [7]</p> <p>3. Enseigner ou réviser avec le patient la technique d'utilisation du podomètre. [1,2,4,5,7]</p> <p>a. Évaluer si le patient sait comment utiliser un podomètre et s'il s'engage à en utiliser un. [1,2]</p> <p>b. Enseigner ou réviser avec le patient la technique d'utilisation du podomètre. Demander au patient de vous expliquer dans ses mots comment il va utiliser son podomètre (nombre de pas ciblés par jour, progression). [2,8]</p> <p>c. Faire une rétroaction constructive et donner du renforcement sur l'utilisation du podomètre [7]. Trouver ensemble des solutions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepte de façon positive les commentaires quant à l'utilisation de l'échelle, se dit prêt à appliquer les correctifs nécessaires et à l'utiliser.</li> <li>• Exprime s'il sait ou non comment utiliser un podomètre. Se dit intéressé et s'engage à utiliser un podomètre à tous les jours.</li> <li>• Décrit correctement comment il doit utiliser son podomètre.</li> <li>• Accepte de façon positive les commentaires quant à l'utilisation du podomètre et se dit toujours prêt à l'utiliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Êtes-vous prêt à utiliser l'échelle de perception de l'effort? Si oui, commencez dès maintenant en suivant les directives enseignées. Si non, quelles sont les raisons?</li> <li>• Savez-vous comment utiliser un podomètre? Décrivez. Êtes-vous prêt à utiliser un podomètre à tous les jours?</li> <li>• Décrivez-moi les trois étapes de l'utilisation du podomètre? Comment allez-vous établir le nombre moyen de pas/jour que vous faites? Quel sera votre premier objectif à atteindre en termes de nombre de pas supplémentaires et ce pendant combien de temps? Quel est votre objectif final?</li> <li>• Êtes-vous prêt à utiliser un podomètre? Si oui, commencez dès maintenant selon les directives enseignées. Si non, quelles sont les raisons?</li> </ul>

**\*\*Méthodes éducatives et autres actions :** <sup>1</sup> Évaluation des besoins d'apprentissage, <sup>2</sup> Méthode interactive, <sup>3</sup> Création d'ambivalence (technique d'entrevue motivationnelle), <sup>4</sup> Démonstration et pratique, <sup>5</sup> Contrat d'apprentissage, <sup>6</sup> Sur une échelle de 1 à 10, demander au patient de déterminer son niveau d'efficacité personnelle, 1 = pas confiant du tout à 10 = très confiant, <sup>7</sup> Rétroaction constructive et renforcement, <sup>8</sup> Sommaire de l'information, <sup>9</sup> Référence à d'autres professionnels de la santé, <sup>10</sup> Information écrite pertinente, <sup>11</sup> Histoire de cas.

**§ Questions suggérées :** Questions visant à évaluer les besoins du patient, sa compréhension de l'information reçue et les résultats attendus. Si les résultats sont négatifs, veuillez réviser les éléments de contenu non maîtrisés de manière à atteindre les objectifs spécifiques.

# RÉADAPTATION PULMONAIRE

## Objectif général

Cette section a pour but d'aider le patient et sa famille à débiter et maintenir un programme d'exercices au sein de leur vie quotidienne.

## Objectifs spécifiques axés sur le patient / la famille\*

1. Définir l'importance de l'exercice
    - Reconnaître les bienfaits de l'exercice
    - Déterminer le niveau de motivation à entreprendre un programme d'exercices
  2. Savoir quand, où et comment faire de l'exercice
  3. Apprendre à reconnaître ses limites
  4. Déterminer les éléments d'un programme d'exercices adapté aux personnes atteintes d'une MPOC
    - Décrire les exercices d'échauffement
    - Décrire les exercices cardiovasculaires
    - Décrire les exercices de renforcement musculaire
    - Décrire les exercices de flexibilité et d'équilibre
  5. Définir l'importance du maintien d'un programme personnalisé d'exercices
    - Reconnaître que l'exercice doit faire partie intégrante de sa routine quotidienne à long terme
    - Identifier les facteurs qui aident ou qui représentent des barrières à la poursuite du programme personnalisé d'exercices
    - Identifier des solutions possibles aux barrières qui limitent la poursuite du programme personnalisé d'exercices
    - Déterminer le niveau de motivation à maintenir à court et à long terme un programme personnalisé d'exercices
    - Réévaluer les objectifs de départ si nécessaire
  6. Déterminer le plan de maintien du programme personnalisé d'exercices
- \* Les objectifs spécifiques à long terme sont identifiés par un chiffre; les objectifs spécifiques à court terme sont identifiés par un point centré.

## Ressources « Mieux vivre avec une MPOC »

- Guide de référence pour l'éducation au patient en individuel « Intégrer l'activité physique et/ou un programme d'exercices dans votre vie », Section *Réadaptation pulmonaire*.
- Module d'apprentissage pour les patients et leur famille : Intégrer un programme d'exercices dans votre vie.

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
Importance de l'exercice	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. a. Évaluer les connaissances du patient/famille sur les bienfaits de l'exercice. [1] b. Discuter avec le patient/famille des bienfaits de l'exercice pour la personne atteinte d'une MPOC.</li> <li>2. Évaluer avec le patient/famille s'il est motivé à entreprendre un programme personnalisé d'exercices. [1]</li> <li>3. Explorer avec le patient ses objectifs par rapport au programme d'exercices, ainsi que les barrières perçues. [2]</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrit ce qu'il connaît des bienfaits de l'exercice</li> <li>• Décrit les bienfaits attendus de l'exercice</li> <li>• Reconnaît s'il est capable ou non d'entreprendre un programme d'exercices</li> <li>• Exprime ses objectifs et les barrières perçues face au programme d'exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que savez-vous des bienfaits de l'exercice?</li> <li>• Selon vous, comment un programme régulier d'exercices peut-il vous aider à améliorer votre santé ?</li> <li>• C'est quoi pour vous un programme d'exercices?</li> <li>• Êtes-vous prêt à commencer?</li> <li>• Quels sont vos attentes et vos objectifs face à votre programme d'exercices?</li> <li>• Avez-vous des craintes, des hésitations?</li> </ul>



## RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
<p>Quand, où et comment faire de l'exercice</p>	<p>1. Quand : Déterminer avec le patient/famille les périodes de la journée qui lui conviennent le mieux pour faire de l'exercice [1, 2]</p> <p>2. Où : Déterminer avec le patient/famille les endroits/activités qui lui conviennent. [1, 2]</p> <p>3. Comment : a. Donner au patient des conseils généraux aidants à la réussite de son programme d'exercices. [1, 2, 4, 7].</p> <p>b. Enseigner au patient/famille comment utiliser l'échelle de perception de l'effort. [1, 2, 4, 7]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifie les périodes de la journée qui lui conviennent le mieux pour faire de l'exercice.</li> <li>• Identifie les endroits qui lui conviennent et les activités pour lesquels il démontre un intérêt.</li> <li>• Identifie les activités qu'il aime et aimerait faire.</li> <li>• Reconnaît qu'il est préférable de porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées pour faire de l'exercice.</li> <li>• Reconnaît qu'il doit prendre ses médicaments tels que prescrits.</li> <li>• Connaît et démontre avec succès la technique de respiration à lèvres pincées.</li> <li>• Comprend comment utiliser l'échelle de perception de l'effort lors de l'exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les moments de la journée et de la semaine où vous pourriez faire de l'exercice votre priorité?</li> <li>• Donnez des exemples d'endroits et d'activités qui vous conviennent :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Au printemps</li> <li>○ En été</li> <li>○ En automne</li> <li>○ En hiver</li> </ul> </li> <li>• Quels sont les exercices que vous pratiquez déjà?</li> <li>• Quels sont les exercices que vous aimeriez faire et que vous vous sentez capable de faire?</li> <li>• Avez-vous des vêtements confortables pour faire de l'exercice? Avez-vous des chaussures appropriées?</li> <li>• Quels sont les médicaments que vous prenez et comment les prenez-vous?</li> <li>• Avez-vous l'habitude d'utiliser votre médicament de secours (bronchodilatateur) avant de faire un effort?</li> <li>• Connaissez-vous la technique de respiration à lèvres pincées? Si oui, montrez-moi comment vous utilisez la technique de respiration à lèvres pincées? Si non, enseigner et demander de démontrer la technique.</li> <li>• Est-ce qu'on vous a déjà enseigné l'échelle de perception de l'effort? Expliquez-moi comment on vous a montré d'utiliser l'échelle de perception de l'effort.</li> </ul>
<p>Reconnaissance des limites</p>	<p>1. Déterminer avec le patient/famille les symptômes normaux et anormaux qui peuvent être présents lors de la pratique d'exercices [1, 2]</p> <p>2. Identifier avec le patient/famille les comorbidités liées à sa maladie et le rassurer face à l'exercice [2, 3]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Énumère les symptômes normaux qui peuvent être présents lors de la pratique d'exercices.</li> <li>• Énumère les symptômes anormaux qui peuvent être présents lors de la pratique d'exercices.</li> <li>• Décrit ses autres problèmes de santé.</li> <li>• Reconnaît qu'il peut faire de l'exercice malgré sa MPOC et ses autres problèmes de santé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les symptômes normaux qui peuvent être présents lorsque vous faites de l'exercice?</li> <li>• Quels sont les symptômes anormaux qui peuvent être présents lorsque vous faites de l'exercice?</li> <li>• Que feriez-vous si vous ressentiez ces symptômes anormaux?</li> <li>• Pourriez-vous énumérer vos problèmes de santé autres que la MPOC?</li> <li>• Croyez-vous que nous puissions vous suggérer des exercices adaptés à votre condition de santé?</li> </ul>

## RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
Éléments d'un programme personnalisé d'exercices adapté à la personne atteinte d'une MPOC	1. Présenter au patient les différents éléments d'un programme d'exercices adapté à la condition de la personne atteinte d'une MPOC. [1]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Énumère les différents éléments d'un programme d'exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pouvez-vous énumérer les différents composants d'un programme d'exercices?</li> </ul>
	2. a. Expliquer au patient/famille les exercices d'échauffement inclus dans un programme d'entraînement adapté à la condition de la personne atteinte d'une MPOC et leurs effets. [2]  b. Enseigner au patient/famille les différents exercices d'échauffement inclus dans son programme d'entraînement. [4, 7]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Énumère les exercices d'échauffement qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à sa condition.</li> <li>Décrit les effets des exercices d'échauffement.</li> <li>Démontre avec succès les exercices d'échauffement qui sont inclus dans son programme d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quels sont les exercices d'échauffement qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté pour vous?</li> <li>Pourquoi, d'après vous, est-il important de faire des exercices d'échauffement avant de commencer à faire de l'exercice plus intense?</li> <li>Donnez des exemples d'exercices d'échauffement que vous pourriez faire.</li> <li>Montrez-moi comment vous faites vos exercices d'échauffement.</li> </ul>
	3. a. Expliquer au patient/famille les bienfaits attendus des exercices cardiovasculaires et les règles de base à respecter. [2]  b. Expliquer au patient/famille les différents types d'exercices cardiovasculaires qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à la condition de la personne atteinte d'une MPOC, et les avantages de chacun. Aider le patient/famille à choisir l'un des exercices cardiovasculaires suggérés pour l'inclure dans son programme d'entraînement. [5]  c. Enseigner au patient/famille l'exercice cardiovasculaire qu'il a choisi d'inclure dans son programme d'entraînement. [4, 7]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décrit les bienfaits des exercices cardiovasculaires.</li> <li>Énumère les règles de base à respecter.</li> <li>Énumère les différents types d'exercices cardiovasculaires qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à sa condition.</li> <li>Décrit les avantages de chacun des exercices cardiovasculaires suggérés.</li> <li>Choisit un exercice cardiovasculaire qu'il pratiquera régulièrement.</li> <li>Démontre avec succès l'exercice cardiovasculaire qu'il a choisi d'inclure dans son programme d'entraînement.</li> <li>S'il y a lieu, utilise adéquatement son podomètre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quels sont les bienfaits des exercices cardiovasculaires?</li> <li>Quelles sont les règles de base à respecter dans la pratique de vos exercices cardiovasculaires?</li> <li>Quels sont les différents types d'exercices cardiovasculaires qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté pour vous?</li> <li>Quels sont les avantages de faire du vélo stationnaire? de la marche? de monter des escaliers?</li> <li>Quel exercice cardiovasculaire êtes-vous prêt à pratiquer régulièrement, le vélo stationnaire? le tapis roulant? la marche? les escaliers? etc.</li> <li>Avez-vous les moyens de vous procurer un vélo stationnaire? un tapis roulant?</li> <li>Avez-vous suffisamment d'espace chez vous pour avoir un vélo stationnaire? un tapis roulant? Avez-vous des escaliers accessibles chez vous?</li> <li>Montrez-moi comment vous faites une période de vélo stationnaire, de tapis roulant, de marche. Montrez-moi comment vous montez des escaliers.</li> <li>Utilisez-vous un podomètre? Si oui, décrivez-moi comment vous allez l'utiliser.</li> </ul>

## RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
	<p>4. a. Expliquer au patient/famille les bienfaits attendus des exercices de renforcement musculaire et les règles de base pour les exécuter. [2]</p> <p>b. Présenter au patient/famille les exercices de renforcement musculaire qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à la condition de la personne atteinte d'une MPOC. [2]</p> <p>c. Enseigner au patient/famille les exercices de renforcement musculaire qui sont inclus dans son programme d'entraînement. [4, 7]</p> <p>d. Expliquer au patient/famille les signes d'intolérance au travail musculaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrit les bienfaits des exercices de renforcement musculaire.</li> <li>• Énumère les règles de base à respecter.</li> <li>• Énumère les différents types d'exercices de renforcement musculaire qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à sa condition.</li> <li>• Démontre avec succès les exercices de renforcement musculaire qui sont inclus dans son programme d'entraînement.</li> <li>• Énumère les signes d'intolérance au travail musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les bienfaits des exercices de renforcement musculaire?</li> <li>• Quelles sont les règles de base à respecter dans la pratique de vos exercices de renforcement musculaire?</li> <li>• Quels sont les différents types d'exercices de renforcement musculaire qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté pour vous?</li> <li>• Montrez-moi comment vous faites vos exercices de renforcement musculaire pour vos bras? vos abdominaux? vos cuisses et vos jambes?</li> <li>• Quels sont les signes qui vous disent que vous devez arrêter temporairement vos exercices de renforcement musculaire?</li> </ul>
	<p>5. a. Expliquer au patient/famille les bienfaits attendus des exercices de flexibilité et d'équilibre et les règles de base pour les exécuter. [2]</p> <p>b. Présenter au patient/famille les exercices de flexibilité et d'équilibre qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à la condition de la personne atteinte d'une MPOC. [2]</p> <p>c. Enseigner au patient/famille les exercices de flexibilité et d'équilibre qui sont inclus dans son programme d'entraînement. [4, 7]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrit les bienfaits des exercices de flexibilité et d'équilibre.</li> <li>• Énumère les règles de base à respecter.</li> <li>• Énumère les exercices de flexibilité et d'équilibre qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté à sa condition.</li> <li>• Démontre avec succès les exercices de flexibilité et d'équilibre qui sont inclus dans son programme d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les bienfaits des exercices de flexibilité et d'équilibre?</li> <li>• Quelles sont les règles de base à respecter dans la pratique de vos exercices de flexibilité et d'équilibre?</li> <li>• Quels sont les exercices de flexibilité et d'équilibre qui peuvent être inclus dans un programme d'entraînement adapté pour vous?</li> <li>• Montrez-moi comment vous faites vos exercices de flexibilité et d'équilibre.</li> </ul>
	<p>6. Remplir avec le patient/famille la prescription d'exercice et le calendrier d'activité physique (pages 43 et 45 du module). [5]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résume par écrit les éléments de son programme personnalisé d'exercices, et témoigne de son engagement en signant la prescription.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous allons remplir ensemble la feuille sommaire de votre programme d'exercices et votre calendrier d'activités physiques. Êtes-vous d'accord?</li> </ul>

## RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
L'importance du maintien du programme personnalisé d'exercices	1. Discuter avec le patient/famille de l'importance de maintenir sur une base régulière et à long terme son programme d'exercices en lui rappelant les conséquences d'un arrêt et les bienfaits de poursuivre. [2, 8]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaît l'importance du maintien de son programme d'exercices à long terme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce important pour vous de maintenir à long terme votre programme d'exercices?</li> <li>Qu'est-ce qui peut arriver si vous arrêtez votre programme d'exercices?</li> <li>Quels seront les bienfaits si vous maintenez votre programme d'exercices?</li> </ul>
	<p>2. a. Identifier avec le patient/famille les bénéfices ressentis depuis qu'il a débuté son programme d'exercices. [1, 2]</p> <p>b. Identifier avec le patient/famille les facteurs qui pourraient faciliter ou bien limiter le maintien de son programme d'exercices. [1, 2]</p> <p>c. Identifie avec le patient/famille des solutions pour surmonter les barrières qui peuvent limiter le maintien de son programme d'exercices. [1, 2]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Énumère les bénéfices ressentis depuis qu'il a débuté son programme d'exercices.</li> <li>Énumérer les facteurs qui pourraient faciliter ou bien limiter le maintien de son programme d'exercices.</li> <li>Décrit des solutions pour surmonter les barrières au maintien de son programme d'exercices.</li> <li>Identifie/suggère des exercices/lieux alternatifs pour modifier sa routine quotidienne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce que vous avez retiré des bénéfices de votre programme d'exercices? Si oui, lesquels? Si non, pourquoi?</li> <li>Quels sont les facteurs qui vous aident à maintenir votre programme d'exercices? Y a-t-il des facteurs qui représentent des barrières à la poursuite de votre programme d'exercices? Si oui, lesquels?</li> <li>Connaissez-vous des moyens ou des individus qui peuvent vous aider à surmonter les barrières qui vous empêchent de maintenir votre programme d'exercices? Si oui, lesquels?</li> <li>Comment allez-vous maintenir votre programme d'exercices si vous avez une aggravation des symptômes de votre MPOC? par temps chaud, humide ou lorsqu'il fait froid, qu'il y a du vent? durant vos vacances?</li> <li>Comment allez-vous vous rendre au centre sportif ou de réadaptation pour suivre votre programme d'exercices?</li> <li>Qu'est-ce que vous allez faire pour traverser des périodes difficiles émotionnellement?</li> <li>Qu'est-ce que vous allez faire si vous perdez de l'intérêt à faire de l'exercice ou si vous êtes en vacances?</li> </ul>
	<p>3. a. Élaborer avec le patient/famille un plan de maintien de son programme d'exercices. [3, 5]</p> <p>b. Identifie le matériel requis pour le maintien de son programme d'exercice à la maison. [3, 5]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décrit le plan de maintien de son programme d'exercices pour le prochain mois et pour l'année.</li> <li>Décrit le matériel qu'il devrait posséder à la maison pour effectuer ses exercices aérobics et de renforcement musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quel est votre plan pour continuer à faire votre programme d'exercices dans le prochain mois? dans l'année en cours? lors d'une aggravation des symptômes de votre maladie?</li> <li>Énumérez le matériel nécessaire pour faire vos exercices aérobics et de renforcement musculaire à la maison.</li> <li>De quel matériel disposez-vous déjà?</li> <li>Comment allez-vous vous procurer le reste du matériel?</li> </ul>

# RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
Évaluation de l'efficacité personnelle	<p>1. Évaluer avec le patient/famille son niveau d'efficacité personnelle envers le maintien de son programme d'exercices. [6]</p> <p>2. a. Si le niveau d'efficacité personnelle est peu élevé, réévaluer avec le patient/famille s'il reste des barrières qui l'empêchent de poursuivre son programme d'exercices et les solutions possibles. [2, 3, 7]</p> <p>b. Permettre au patient/famille de rapporter au plus tard sa décision d'entreprendre un programme d'exercices. [3, 9]</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbalise sur sa capacité ou non à suivre son programme d'exercices régulièrement à moyen et à court terme.</li> <li>• Verbalise sur sa capacité ou non à réussir à mieux contrôler son essoufflement et à augmenter sa tolérance à l'effort.</li> <li>• Identifie s'il reste des barrières qui l'empêchent de poursuivre son programme d'exercices et de nouvelles solutions pour les surmonter.</li> <li>• Considère rapporter sa participation à un programme d'exercices à un moment où il sera mieux disposé.</li> </ul>	<p>Sur une échelle de 1 à 10, 1 indiquant que vous n'êtes pas confiant du tout et 10 que vous êtes très confiant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Croyez-vous être capable de suivre votre programme d'exercices régulièrement (au moins 3 jours/semaine) pendant un mois? pendant 1 an?</li> <li>• Croyez-vous qu'en faisant plus d'exercice régulièrement et à long terme vous réussirez à mieux contrôler votre essoufflement et à augmenter votre tolérance à l'effort?</li> <li>• Est-ce que nous pouvons réévaluer ensemble des facteurs qui représentent des barrières à la poursuite de votre programme d'exercices? Si oui, quels sont-ils?</li> <li>• Pensez-vous à d'autres solutions pour surmonter ces barrières? Si oui, quelles sont ces solutions?</li> </ul> <p><i>Si non,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aimerez-vous que nous en discussions plus tard? Si oui, quand?</li> <li>• Aimerez-vous rencontrer le médecin responsable du centre de réadaptation?</li> </ul>

**\*\*Méthodes éducatives et autres actions :** <sup>1</sup> Évaluation des besoins d'apprentissage, <sup>2</sup> Méthode interactive, <sup>3</sup> Création d'ambivalence (technique d'entrevue motivationnelle), <sup>4</sup> Démonstration et pratique, <sup>5</sup> Contrat d'apprentissage, <sup>6</sup> Sur une échelle de 1 à 10, demander au patient de déterminer son niveau d'efficacité personnelle, 1 = pas confiant du tout à 10 = très confiant, <sup>7</sup> Rétroaction constructive et renforcement, <sup>8</sup> Sommaire de l'information, <sup>9</sup> Référence à d'autres professionnels de la santé, <sup>10</sup> Information écrite pertinente, <sup>11</sup> Histoire de cas.

**§ Questions suggérées :** Questions visant à évaluer les besoins du patient, sa compréhension de l'information reçue et les résultats attendus. Si les résultats sont négatifs, veuillez réviser les éléments de contenu non maîtrisés de manière à atteindre les objectifs spécifiques.

## Autres références :

- 1) ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, 7th edition, Baltimore, Lippincott Williams and Wilkins, 2006, P.366. Ce manuel est la référence en matière de prescription d'exercice chez les clientèles avec de multiples problèmes de santé.
- 2) Ries AL, Bauldoff GS, Carlin BW et al. Pulmonary Rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR Evidence-Based Clinical Practice Guidelines, CHEST 2007; 131(5):4S-42S. Recommandations de l'ACCP et de l'AACVPR en matière de réadaptation respiratoire.
- 3) Nici L, Donner C, Wouters E et al. American Thoracic Society/European Respiratory Society Statement on Pulmonary Rehabilitation, Am J Respir Crit Care Med 2006; 173:1390-1413. Recommandations de l'ATS/ERS en matière de réadaptation respiratoire incluant des éléments cliniques spécifiques relatifs à l'exercice et à l'implantation des programmes de réadaptation pulmonaire.
- 4) Troosters T, Casaburi R, Gosselink R et al. Pulmonary Rehabilitation in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Am J Respir Crit Care Med 2005; 172:19-38. Revue de la littérature sur les bases scientifiques de l'exercice dans la réadaptation respiratoire et l'implantation des programmes de réadaptation pulmonaire.