

Hypertension : je protège mes artères, mon cœur



Maladies
cardiovasculaires
[MCV 6]



Tout intervenant formé en ETP
[co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique [MCV 6] Hypertension : je protège mes artères et mon cœur

Fiche AUTOMESURE TENSIONNELLE

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/Post-it®
- Tensiomètre (des participants) et leur fiche habituelle d'automesure tensionnelle s'ils en ont 1

Objectifs pédagogiques

Général

- Agir pour limiter l'impact de ma tension artérielle sur ma santé

Détaillés

- Connaître ses chiffres tensionnels à ne pas dépasser pour éviter les effets délétères sur sa santé
- Comprendre les impacts de ma tension sur ma santé
- Identifier les facteurs favorisant de l'hypertension
- Pratiquer l'automesure tensionnelle
- Savoir réagir face à une mesure tensionnelle élevée

Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)

*Prendre en compte les résultats d'une surveillance, d'une automesure – Prévenir les complications évitables
Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie - Se fixer des buts à atteindre et faire des choix*

Accueil des participants

Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs, notamment pédagogiques, de la séance, durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel ils souhaitent être appelés durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Hypertension qui es-tu ? (50 min)

Temps 1 (30 min) : l'hypertension, je me questionne

L'intervenant matérialise une ligne au milieu de la pièce. Il demande aux participants de se positionner à droite de la ligne s'ils sont d'accord avec ce qu'il dira et à gauche s'ils ne sont pas d'accord. Plus ils seront loin de la ligne, plus ils seront sûrs de leur réponse. L'intervenant formule des questions ou des idées reçues sur l'hypertension et propose *aux participants de se positionner oui ou non si cela participe à l'hypertension*

Il pourra choisir parmi les propositions suivantes, utiliser des visuels pour illustrer certaines questions et éventuellement demander aux personnes de formuler eux-mêmes des propositions à soumettre au groupe :

Déroulement de l'atelier

Idées reçues transformées en questions simples

- ▶ « Est ce facile de savoir si j'ai de l'hypertension ? »
- ▶ « L'hypertension, est-ce de la tension nerveuse ? »
- ▶ « L'hypertension, reste-t-elle pendant toute la vie ? »
- ▶ « L'hypertension, est ce que ça apparait quand on vieillit ? »
- ▶ « L'hypertension, même si c'est héréditaire, est ce que ça se soigne ? »
- ▶ « Est-ce le stress de ma vie qui me donne de l'hypertension ? »
- ▶ « Dans l'hypertension, est ce que le cœur fonctionne mal ? »
- ▶ « Est ce que le surpoids donne de l'hypertension ? »
- ▶ « Faut-il manger différemment quand on a de l'hypertension ? »
- ▶ « Est ce qu'il y a des cas où je n'ai plus besoin des médicaments prescrits contre l'hypertension ? »
- ▶ « Le sport est-il bon ou mauvais pour ma tension ? »
- ▶ « Transpirer fait baisser la tension »
- ▶ « Faut-il arrêter de fumer si j'ai de la tension ? »
- ▶ Est-ce qu'il y a des situations où je dois faire attention à cause de mon hypertension ?
- ▶ « L'hypertension, est ce que ça abime mon corps ? ».

Temps 2 (20 min) : l'hypertension, je comprends, je réagis

L'intervenant propose un rappel rapide sur la physiopathologie de l'HTA et que cela agit dans beaucoup de pathologies chroniques différentes (diabète, insuffisance rénale, obésité, maladie cardiaque par ailleurs ; après un infarctus, après un AVC, chez le sujet âgé...)

Il recapitule avec le groupe les idées principales évoquées au temps 1 pour essayer de *construire un memo autour de l'hypertension*

Il questionne à nouveau :

- ▶ **Connaissez-vous les chiffres tensionnels recommandés pour tous ?**
Avez-vous vu avec votre généraliste et/ou votre spécialiste **vos chiffres à vous** à respecter en fonction de vos pathologies spécifiques ?
- ▶ **Quels sont les risques si vous avez de l'HTA ? pourquoi est-on là aujourd'hui finalement ?** pourquoi parle-t-on d'alimentation, d'activité physique ?

Les facteurs de risque et conséquences de la maladie vont ressortir de ce temps.

S'appuyer sur la carte du corps (de la fiche pratique) pour localiser les impacts de l'HTA sur le corps.

Symptômes : maux de tête à l'arrière de la tête plutôt le matin, ne cédant pas aux antalgiques ; saignement de nez ; sensation de la pulsation dans le cou ou la tête ; mouches volantes devant les yeux, fatigabilité, nervosité, insomnie, sueurs

Complications : AVC, infarctus, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale

Rappel Facteurs de risques AVC : alcool, cholestérol, drogue, pilule, sédentarité, stress, surpoids, tabac ; arythmie cardiaque, diabète, migraine avec aura, apnée du sommeil, ATCD familiaux

Quels sont les facteurs protecteurs ?

S'appuyer sur le « VIVONS EN FORME » avec le cœur de la fiche pratique

Savez-vous quoi faire quand vos chiffres tensionnels dépassent les chiffres maximum définis par votre médecin ?

Travail sur une conduite à tenir adaptée en fonction des chiffres tensionnels à

1. Vérifier que le traitement a bien été pris
 2. Revérifier les chiffres tensionnels
 3. Si le traitement est pris et que les chiffres restent toujours élevés : faire le point avec le médecin traitant
- *Ont-ils une cause identifiable à cette augmentation de tension ? (Oubli médicament, pathologie intercurrente, nouveau médicament qui pourrait interagir...)*
 - *Renforcer l'automesure et transmettre les chiffres*
 - *Ajouter d'autres éléments de surveillance (par rapport à leurs autres pathologies, ex-poids.)*
 - *Contrôler l'apparition d'autres symptômes de l'HTA (céphalées...)*
 - *Ont-ils un protocole d'adaptation prévu par leur médecin ? un traitement sporadique à prendre ?*
 - *Appeler le médecin ou le professionnel paramédical ressource*

Ressources intervenant :

ameli .fr



Avec 2 brochures » hypertendus connaissez-vous l'âge de vos artères ? »
« Hypertendus, suivez le guide ! »

Dernières recommandations 2023



Possibilité de s'appuyer sur les fiches du comité français pour la lutte contre l'hypertension artérielle: [CFLHTA En français - CFLHTA \(comitehta.org\)](https://www.cflhta.org/)



- HTA et stress
- Je me dépense pour soigner ma tension
- Mieux soigner sa tension par l'automesure
- Je suis hypertendu et je me soigne

Temps 3 (20 min) : Pratiquer l'automesure

L'intervenant invite les participants à expliquer comment ils pratiquent l'automesure (fréquence, moment, conditions...) puis leur propose de mettre en pratique l'automesure. L'intervenant corrige et complète. Il veillera notamment à rappeler la règle des 3, à savoir 3 automesures successives, matin et soir, pendant 3 jours consécutifs ou à suivre le protocole spécifique prescrit par leur médecin.

Utilisation de la fiche « AUTOMESURE TENSIONNELLE » avec présentation et explication des bonnes conditions pour l'automesure, et comment noter les chiffres recueillis. L'intervenant invitera les participants à préciser sur la fiche leur propre objectif tensionnel. S'ils ne le connaissent pas, il les invitera à demander à leur médecin leur objectif personnalisé.

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Il interroge ensuite les participants sur la conduite à tenir en cas de dépassement des objectifs : intensification du suivi, contact avec le professionnel de santé, ajustement du traitement selon protocole établi avec le médecin prescripteur ...</p> <p>Temps 4 (20 min) : Ma tension, mes choix</p> <p>Utilisation de la fiche pratique « HYPERTENSION : JE PROTEGE MES ARTERES ET MON CŒUR » : chacun se positionne sur ses facteurs de risques et comment j'agis.</p> <p>L'intervenant invite les patients à identifier et formuler, oralement ou sur leur fiche pratique, une ou 2 objectifs à atteindre pour préserver leurs artères, leur qualité de vie avec l'hypertension.</p> <p>A cette occasion, l'intervenant peut proposer de participer à d'autres ateliers qui existent pour approfondir certaines notions (MCV3 les traitements cardio ; lutter contre sédentarité AP 1 + 2 ; le stress et ma santé CA 5 + 6 ; changements CA7 + 8 ; alimentation NUT1A+B).</p> <p>Synthèse (5min)</p> <p>L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, les éventuelles questions et y répond. Il complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu.</p> <p>Mise à disposition possible de fiches imprimées en noir et blanc sur une table à la fin de l'atelier, extraites de brochures de la fédération française de cardiologie (FFC) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • AVC j'appelle le 15 (Brochure AVC NORMANDIE www.avc-normandie.fr) • Infarctus ACCIDENT CORONAIRE (extrait page23 de Cœur de femmes - FFC (fedecardio.org)) • LES GESTES QUI SAUVENT Gestes qui sauvent - FFC (fedecardio.org)
<p>Points de vigilance</p>	<p>L'intervenant veillera à faire le lien avec els autres ateliers pouvant aider les participants dans la gestion de leur hypertension (gérer mon stress au quotidien, bienfaits de l'activité physique, vers une alimentation équilibrée...)</p>
<p>Modalités d'évaluation de l'atelier</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients</p> <p>(lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p>Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.</p> <p>Critère d'évaluation de cet atelier : « Concernant ma tension,</p> <p>Niveau de compétence en 5 graduations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne la prends pas en compte 2. Je sais qu'elle peut impacter ma santé, mais n'ai pas identifié de stratégies. 3. J'identifie des stratégies pour réduire l'impact de l'hypertension sur ma santé mais ne les mets pas en place. 4. Je mets en place certaines stratégies pour limiter l'impact de l'hypertension sur ma santé. 5. Je suis capable d'adopter un mode de vie préservant ma santé »