

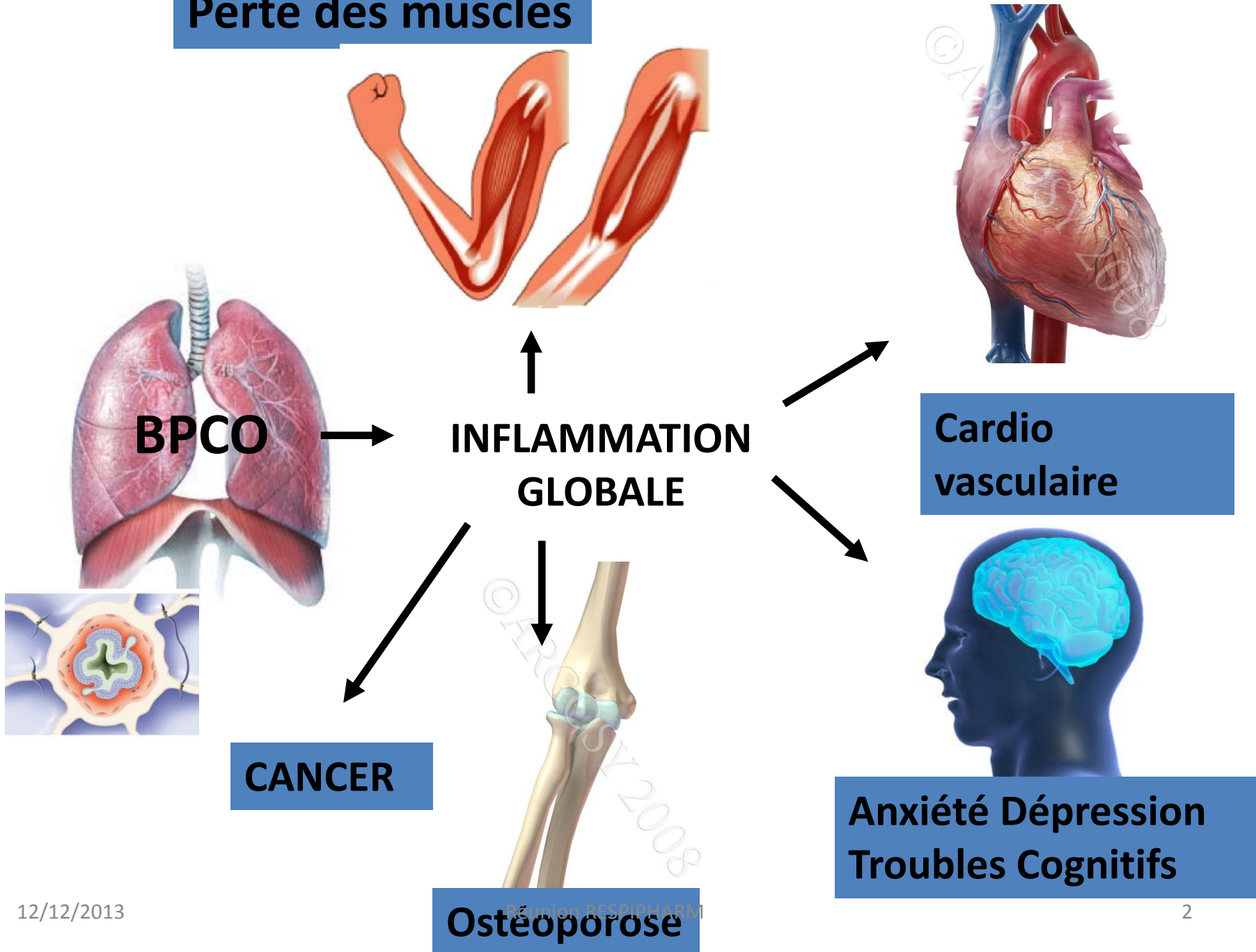
A-Motivation BPCO

AKCR

Lundi 17 Mars 2014

Dr P. Leger

Perte des muscles



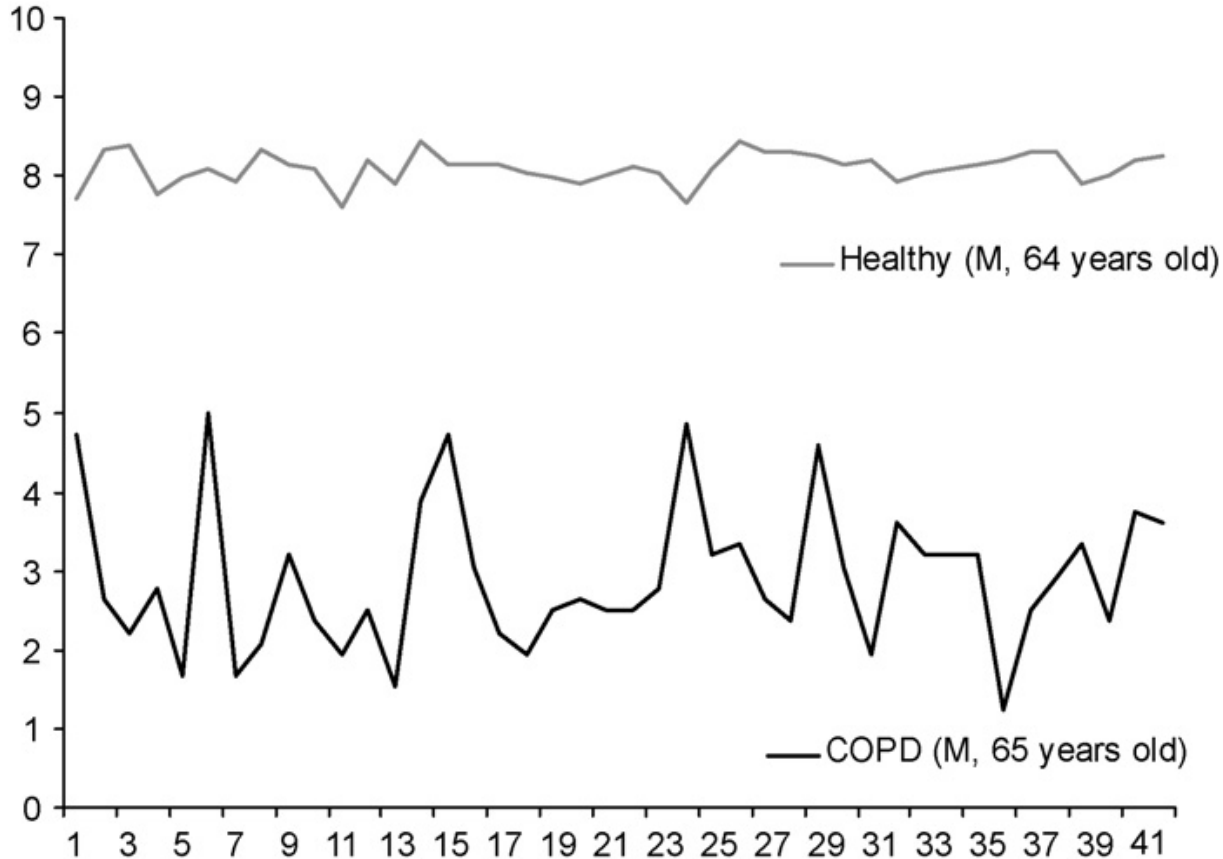
Anxiété Dépression

- Prévalence
 - Anxiété :50 %
 - Dépression : 33 %
 - Ces symptômes aggravent la dyspnée, dégradent la tolérance à l'effort, majorent les sensations de fatigue, augmentent l'instabilité émotionnelle, nuisent à l'observance, favorisent les conduites à risque vis-à-vis de la santé et altèrent la communication avec les soignants.
 - exacerbations et hospitalisations
- Troubles cognitifs : Incapacité à apprendre de nouvelles choses (concentration, mémorisation)

Addiction

- Processus de dépendance à des toxiques et à des situations.
- L'addiction est un processus par lequel un comportement humain permet d'accéder au **plaisir immédiat** tout en réduisant une sensation de malaise interne. Il s'accompagne d'une **impossibilité à contrôler ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.**

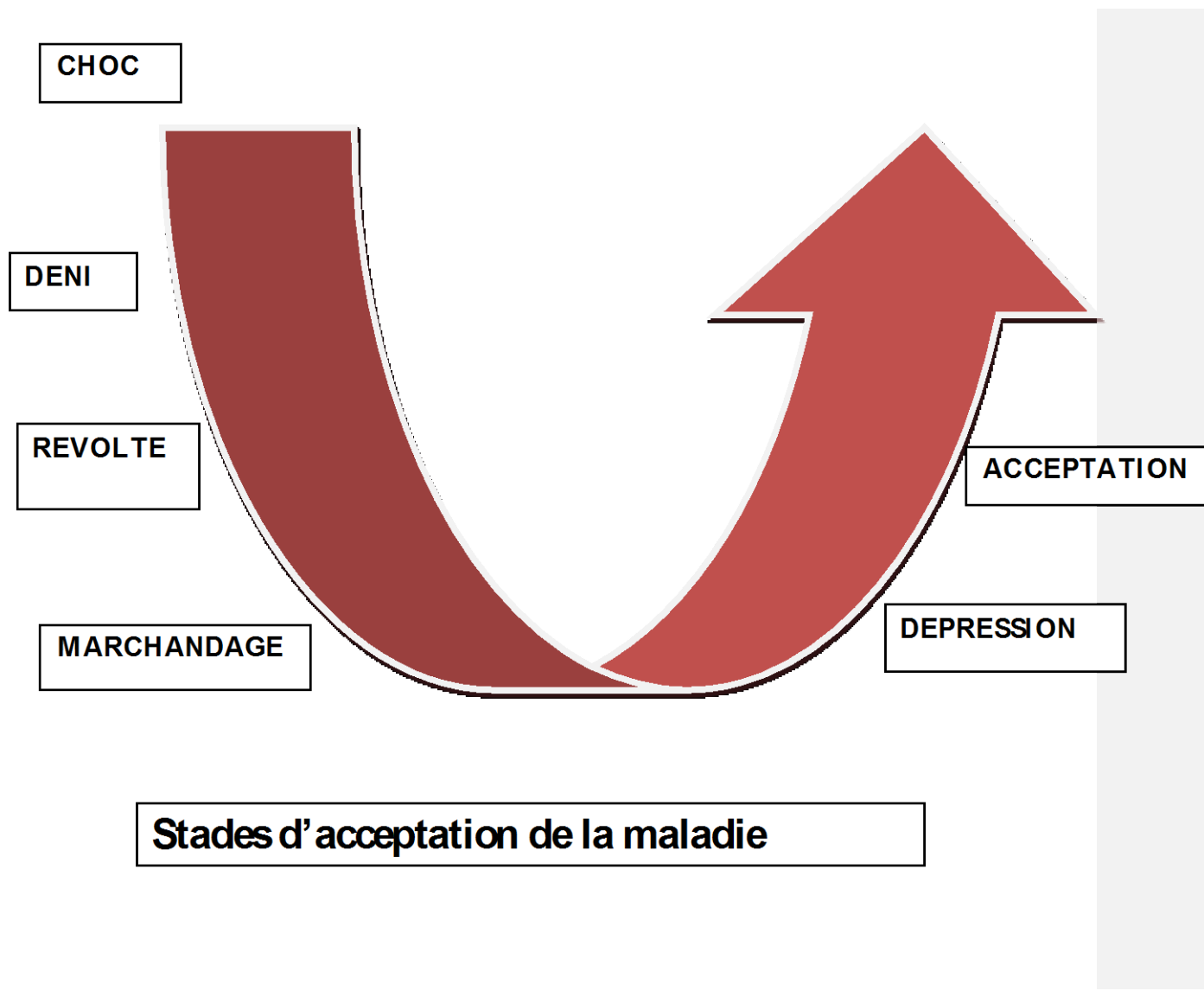
Instabilité psychologique du malade chronique



Recommandation: S'adapter à l'état du moment

Décalages Soignant / Patient

- Soignant
 - Fait souvent tard le DG
 - Directif : 1 tabac, 2 exercice, 3 alimentation, 4 médicaments
- Patient
 - Retarde le Dg (minimise symptômes)
 - N'est pas prêt à changer
 - C'est pas le moment : confort minimal nécessaire
 - Quel bénéfice pour moi de changer mes habitudes?
Les inconvénients sont clairs, ça va me faire souffrir, et les bénéfices incertains
 - Percevoir les bénéfices possibles constitue un long processus
- 1/3 des objectifs seulement sont communs aux patients et aux soignants
- Le soignant devrait regarder le patient avec les lunettes du patient



Susciter le changement

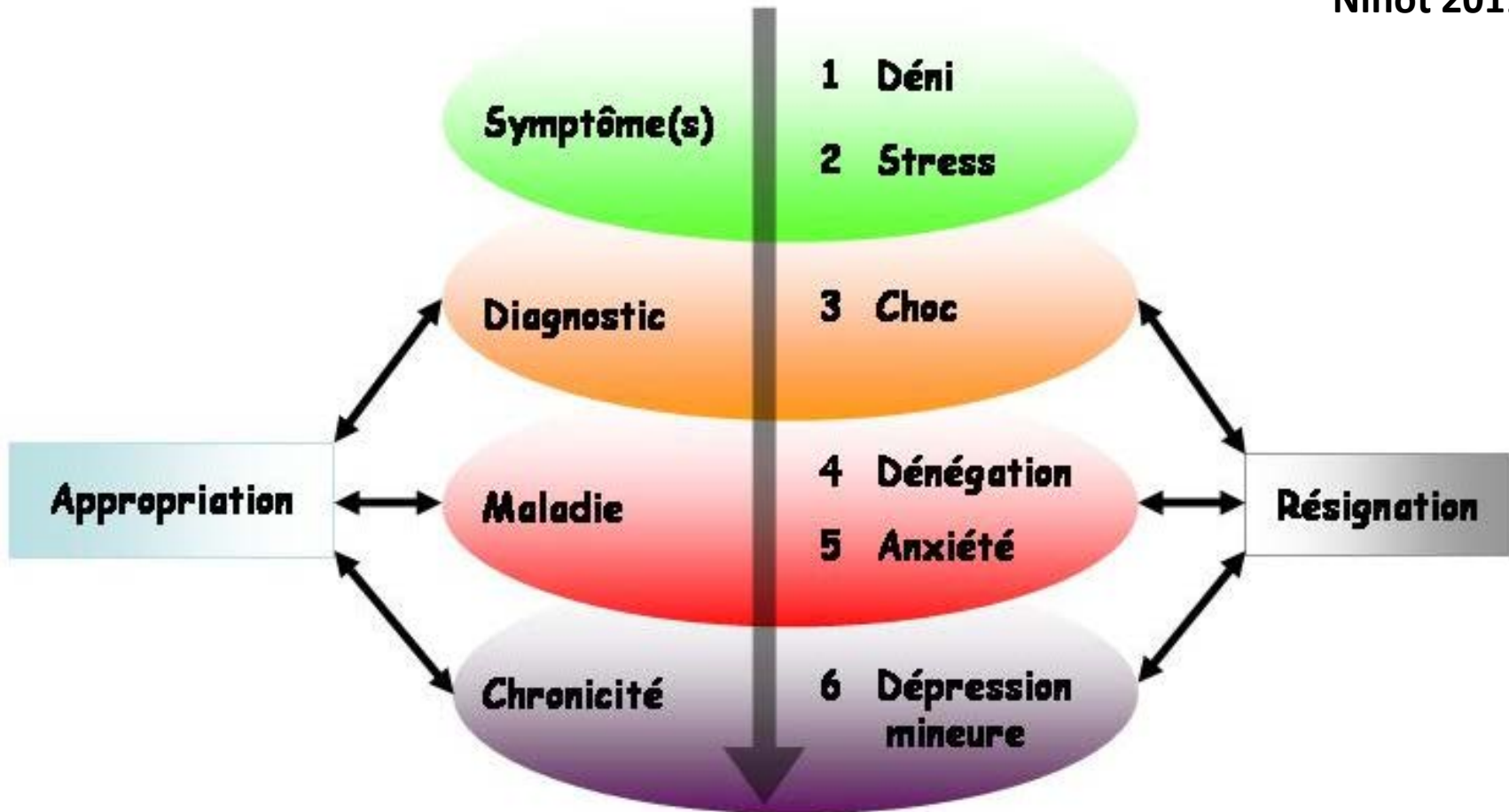
Entretien motivationnel

- Empathie, pas d'affrontement,
- Créer la dissonance entre ce qu'il est et ce qu'il voudrait être
- Evaluer: besoins du patient, son histoire, ses ressources

Rechercher ses réussites antérieures, les valoriser, s'en servir pour de nouveaux objectifs

Appropriation : démarche active de changement

Ninot 2011



Susciter le changement

Entretien motivationnel

- Formuler des objectifs thérapeutiques basés sur les besoins et les capacités du patient au moment donné
- Donner des compétences
- Donner de l'autonomie et des responsabilités
- Construire des habitudes nouvelles
- Coaching
- Suivre et réajuster au cours de l'évolution

Pré-intention

S'en fiche Informer
Qu'est ce que vous faites comme AP ?

Balance décisionnelle
Avantages de l'AP
Inconvénients de ne rien faire
Avantages de ne rien faire
Inconvénients de l'AP
Ne pas donner de solutions

Intention

Décision de faire AP est prise
Négocier le type d'AP dans vie quotidienne

Préparation

Petits objectifs +++
Piscine Quelle piscine ?
Quand ?...

Maintien

Renforcer les bénéfices

Action

A débuté Aider à planifier le changement rester disponible
Augmenter motivation avec parent, voisin, association de patients...
Féliciter, encourager
Discuter des saboteurs et des réponses à apporter

Changements de comportement

Motivation

- Motivation pour changer de comportement n'est pas un trait de caractère dans les maladies chroniques mais est le résultat d'un processus lent de maturation interne pour trouver un sens à une action
- Le Soignant n'est pas celui qui motive, Il est l'élément externe qui peut susciter, encourager, maximiser les avantages et réduire au minimum les obstacles au changement de comportement

Principales causes du manque de motivation

- Dépression
- Résignés, ne perçoivent aucun lien entre leurs actions et leurs résultats
- Physiopathologie
 - Répartition hommes/femmes (en train de changer)
 - Altération des fonctions cognitives
- Doutes sur l'efficacité de ce qui est proposé et doutes sur sa propre capacité à le mettre en œuvre (faible estime de soi)
- Manque de confiance en soi

Reprendre une activité physique et me mettre au régime, pour ou contre (balance décisionnelle) ?

Je crois que le fait de suivre une diète, de faire de l'exercice ou de prendre des médicaments me permettra de gérer ma maladie

Faire de l'exercice et/ou prendre des médicaments nuisent à mes activités quotidiennes

Le fait de changer mes habitudes d'alimentation et d'exercice me sera probablement bénéfique

Je devrai changer trop d'habitudes pour suivre ma diète, faire de l'exercice ou prendre mes médicaments



Activation du patient

- Niveau 1 : Commencer à jouer un rôle et ne pas rester passif
- Niveau 2 : Bâtir un socle de connaissances et de confiance
- Niveau 3 : Passer à l'action, mais incertain, besoin d'être conforté dans la décision
- Niveau 4 : Nouveau comportement est adopté, mais son maintien peut être difficile (élément intercurrent...)

Modèle transthéorique

(Prochaska & DiClemente, 1983; 1992)

Balance
décisionnelle

