



APPRIVOISER LA MALADIE
Des professionnels de la santé se montrent disponibles pour aider les personnes atteintes de diabète.
PHOTO: SHUTTERSTOCK

Vivre avec une maladie chronique

■ **Question:** Je suis atteint d'une maladie chronique, vais-je la subir toute ma vie?

■ **Réponse:** Ce n'est pas une fatalité. En sachant comment l'apprivoiser, la vie des patients peut s'en trouver grandement améliorée.

Une maladie chronique est un problème de santé qui nécessite une prise en charge sur une période de plusieurs années ou à vie. Les retentissements d'une telle maladie sur la vie quotidienne sont multiples: dépendance vis-à-vis d'un médicament, d'un régime, d'un appareillage, limitation fonctionnelle. Le programme de self-management «Devenir ac-

teur de ma santé avec une maladie chronique» vise à améliorer l'autogestion de la maladie et ses implications sur la vie quotidienne. Cette méthode est l'application du «Chronic Disease Self-Management Program», qui a été développée par l'Université de Stanford il y a 25 ans. Cette approche très structurée et scientifiquement prouvée, a été adaptée dans une vingtaine de langues à travers le monde.

Les ateliers pour mieux gérer le quotidien

Des ateliers hebdomadaires sont animés par un professionnel de la santé et une personne atteinte d'une maladie chronique. Tous deux ont été spécifiquement formés au préalable. Les cours sont interactifs et centrés sur le vécu des patients; peu importe la maladie chronique qui les affecte, comme l'explique Karin Lörvall «Ceux qui souffrent de diabète, d'hypertension artérielle, de douleur chronique ou

encore d'un cancer partagent tous des symptômes en commun. Et avec l'âge, le nombre de maladies chroniques augmente et une personne peut en avoir plusieurs. Ce programme est notamment un outil de communication entre le médecin et l'entourage, il permet également aux professionnels d'accompagner au mieux leurs patients».

Marinette est formée dans cette approche et a animé des ateliers avec Karin Lörvall. Elle souffre de plusieurs maladies chroniques, notamment de BPCO et doit vivre avec de l'oxygène liquide en permanence. Elle n'en retire que du positif «Ça m'a permis d'aller de l'avant, de ne pas subir mais d'agir, et j'arrive mieux à exprimer mon ressenti vis-à-vis des professionnels de la santé».

Devenir acteur

La Fondation Careum à Zurich met en place des ateliers dans cette approche qui, en Suisse,

se nomme Evivo. Karin Lörvall est déléguée pour la Suisse romande. Des groupes pilotes ont déjà été menés à l'Hôpital de la Tour en 2010 et au Programme cantonal Diabète Vaud l'automne dernier.

La formation de 4 jours pour des patients et professionnels de la santé débute fin février. Ils pourront ensuite animer des ateliers dès le mois d'avril. Il est possible de s'inscrire en contactant l'AVD (Association Vaudoise du Diabète).

Un livre de référence pour les participants au cours vient d'être adapté de la version originale anglaise à notre contexte, en collaboration avec des professionnels romands et des personnes vivant avec des maladies chroniques. Le titre de cet ouvrage est: «Vivre sainement et activement avec une maladie chronique».



Karin Lörvall
Cheffe de projet
Soins intégrés
BPCO Valais,
physiothérapeute et EVIVO
Master Trainer

LENA EBENER

redaction.ch@mediaplanet.com