

Description de l'outil tabac : Bouquet de bourgeons, Espace Santé.

Objectif(s) visé avec l'outil

Les objectifs visés par l'outil sont :

- de montrer aux patients que l'équipe est présente et à leur côté afin de susciter la réflexion et le dialogue autour du tabac et cela sans stigmatiser le patient et sans aucune agressivité.
- de proposer au patient d'arrêter de fumer durant une journée et d'observer les effets que cet arrêt peut avoir sur son corps, son moral, ...
- de proposer un visuel stimulant et permettant la prise de responsabilités de chacun
- de permettre une implication de toute l'équipe au projet.

Description :





Nous avons créé une affiche avec un bouquet de fleurs encore en bourgeons. Le patient qui le souhaite a la possibilité d'aller coller une fleur (fleur reçue dans l'enveloppe « Défi 31 mai ») sur un des bourgeons du bouquet. S'il le souhaite il peut y 'indiquer son nom sur la feuille se trouvant à côté de la tige de sa fleur. Sur l'affiche de 2015, nous avons aussi ajouté des cartes tabac stop ainsi qu'une boîte de patchs de nicotine pour rappeler que le patient peut en demander aux médecins.

Utilisation

Grâce à un courrier, nous avons invité les patients fumeurs afin qu'ils se lancent le défi de ne pas fumer le 31 mai. L'idée est que les patients voient ce que cela leur fait de ne pas fumer et de montrer qu'il était possible de ne pas fumer durant une journée. Pour réussir ce défi, les patients ont la possibilité de recevoir des patchs nicotiques pour la journée, de venir en consultation chez une de nos deux tabacologues et de venir lors d'une matinée à l'une de nos séances de sophrologie. Ils ne sont donc pas seuls pour réussir ce défi, l'équipe est là et les soutient !

Le défi 31 mai a été lancé officiellement lors de la matinée de dépistage du 12 mai 2015. Lors de cette matinée, les patients peuvent venir tester différentes choses par rapport à leur santé cardio-vasculaire : test à l'effort avec les kinés, spirométrie et bilan des facteurs de risque cardiovasculaires. C'est donc un projet pluridisciplinaire où différents secteurs de la maison médicale sont sollicités. Durant cette matinée de lancement, une séance de sophrologie est proposée pour donner des techniques permettant de rester zen. Si le patient souhaite faire ce défi, il a la possibilité de venir en consultation chez un de nos médecins généralistes. Il recevra

les patches de nicotine dosés correctement pour la journée du 31 mai afin de l'aider à ne pas fumer durant une journée. Les patients qui souhaitaient relever le défi sont invités à venir fleurir le bouquet de bourgeons affiché à l'accueil afin de montrer leur engagement dans le défi.

Afin de compléter le panel d'outils « Défi 31 mai », des enveloppes contenant une fleur à coller ainsi que des phrases d'aide à la relaxation sont distribuées à tous les patients marquant un intérêt à cette journée.

Evaluation

Le fait de continuellement mais de façon non agressive susciter la réflexion et le dialogue par rapport au tabac a un impact positif.

Il faut savoir que la maison médicale est en projet « Tabac » depuis quelques années. Un de nos médecins généralistes a créé un tableau Excell dans lequel sont notées toutes les personnes qui sont venues à l'une de nos matinées de dépistage (depuis 2011). Elle y note un mini compte-rendu du bilan cardio-vasculaire et sur quoi cela a débouché.

Nous n'avons pas réalisé une grande évaluation, nous n'avons pas de critères précis mais nous avons toutefois des informations sur le nombre de personnes qui sont venues à la journée de dépistage et apposées leurs fleurs sur le bouquet. Nous avons décidé en 2015 de demander aux patients qui souhaitaient relever le défi s'ils étaient d'accord que nous prenions leurs noms pour les contacter par la suite afin de voir comment ils avaient vécu ce défi. L'année passée (2014) tout était anonyme.

Treize personnes ont décidé de réaliser le défi. Des contacts téléphoniques ont donc eu lieu après le 31 mai 2015 pour voir comment s'est passé l'arrêt. Les résultats sont : deux personnes ont stoppé, une personne a diminué puis augmenté à nouveau, une personne a partiellement réussi le défi.

Nous constatons que le fait d'être continuellement mais de façon non agressive sollicité a une influence : au-delà de la journée du 31 mai, certaines personnes ont réfléchi et tenté le défi plus tard.

On constate que ça a une influence, des gens ont réfléchi et tentent le défi plus tard

Recommandations pour l'utilisation :

Il n'y a pas de recommandations spécifiques, cet outil n'est pas compliqué à réaliser. Il faut tout de même dégager du temps pour réaliser les bricolages (affiche, fleurs, enveloppes ...).

Nous avons décidé de cibler les personnes à qui il fallait envoyer le courrier, il est aussi possible d'envoyer à tout le monde mais cela coûte plus cher et prend beaucoup plus de temps.

Nous disposons d'une sophrologue dans l'équipe, toutefois d'autres techniques sont possibles pour déstresser.

Nous avons aussi la chance d'avoir 2 tabacologues au sein de notre équipe.

Annexe : lettre envoyée aux patients.

NOM Prénom
Adresse
CP Commune

Dossier

Ottignies, le 28 avril 2015

Chère Patiente,
Cher Patient,

L'été est à nos portes et comme chaque année à la même période, une journée spéciale pointe le bout d'son nez... Le 31 mai, c'est la journée mondiale contre le tabac.

Tout comme l'année passée et parce que vous avez été nombreux à y participer, Espace Santé met les petits plats dans les grands et a pensé à vous lancer à nouveau un défi : « ne pas fumer le 31 mai, pas une seule cigarette jusqu'à minuit. »

En effet, pour arriver à ne pas fumer ce jour particulier nous vous invitons, pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, à participer à notre matinée de dépistage, le **mardi 12 mai**.

Durant cette matinée, vous pourrez tester la sophrologie (séance basée sur la relaxation et la respiration) et recevoir un kit de « trucs et astuces » pour réussir à relever le défi. Vous aurez aussi l'occasion de recevoir un substitut nicotinique après une consultation auprès de votre médecin généraliste.

Qu'en pensez-vous ? Envie de vous lancer ce défi personnel ?

Inscrivez-vous pour notre matinée de dépistage du 12 mai et/ou
pour notre séance de sophrologie (de 11h à 12h)

Envie de nous aider à fleurir notre bouquet ?



Nous vous proposons de venir coller une fleur qui symbolisera votre engagement à relever le défi. Que vous participiez ou non à la journée du 12 mai, votre enveloppe « Défi 31 mai » est disponible auprès de votre soignant ou à l'accueil dès aujourd'hui.

L'idée d'arrêter de fumer aura germé en vous et la maison médicale est à vos côtés pour vous soutenir dans cette démarche !

L'équipe d'Espace Santé

PS : Plus de place le 12 mai ? Une autre matinée de dépistage est prévue le **mardi 30 juin**.