



« Faire face et apprendre à gérer le stress avec la mucoviscidose », une prise en charge pilote de télésanté

Auteurs:

Christina J. Bathgate¹, Kristin M. Kilbourn², Nora H. Murphy¹, Frederick S. Wamboldt¹, & Kristen E. Holm¹

Affiliations:

1 National Jewish Health, Department of Medicine, 1400 Jackson St., Denver, CO 80206, USA

2 University of Colorado Denver, Department of Psychology, 1200 Larimer St, Denver, CO 80204, USA

Quelle était la question posée par votre recherche?

Nous avons évalué l'efficacité d'une prise en charge par télésanté, en six séances, de la gestion du stress appelée CALM : « Coping and Learning to Manage Stress with Cystic Fibrosis » (faire face et apprendre à gérer le stress dans la mucoviscidose). L'objectif de CALM est de réduire les symptômes de dépression et d'anxiété chez les adultes atteints de mucoviscidose et présentant des symptômes de dépression et/ou d'anxiété au moins légers.

Pourquoi cela est-il important?

Les symptômes de dépression et d'anxiété sont courants chez les adultes atteints de mucoviscidose, mais il existe peu d'études comportant une prise en charge psychologique pour réduire ces symptômes. Les troubles psychologiques non traités ont été associés à de moins bons résultats sur l'état de santé des patients, tels qu'un fonctionnement pulmonaire dégradé, un indice de masse corporelle plus faible, davantage d'exacerbations pulmonaires, une plus faible adhésion aux

traitements, une capacité amoindrie à faire face et une mortalité plus précoce. Par conséquent, il est important de trouver des moyens efficaces de réduire la dépression et l'anxiété chez les adultes atteints de mucoviscidose.

Qu'avez-vous réalisé ?

Trente et un adultes atteints de mucoviscidose et déclarant une dépression et/ou une anxiété au moins légère ont été randomisés soit pour la prise en charge par télésanté CALM soit pour le traitement habituel, ce qui signifie qu'ils n'ont pas bénéficié de la prise en charge par CALM mais ont eu accès à des ressources en santé mentale dans le cadre des soins cliniques de routine. La prise en charge CALM s'est concentrée sur la compréhension des effets du stress sur l'état mental et physique, sur l'augmentation des capacités de relaxation, sur la remise en question des pensées négatives, sur l'amélioration de la communication et du soutien social, sur la mise en priorité des soins personnels et des bonnes pratiques de santé, sur l'augmentation de la capacité à faire face et sur la fixation d'objectifs personnels. Des enquêtes sur l'humeur, la qualité de vie et l'adaptation ont été réalisées au départ, après la prise en charge et à 3 mois de suivi.

Qu'avez-vous constaté?

Les adultes atteints de mucoviscidose qui ont bénéficié de la prise en charge par télésanté CALM ont signalé une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété ainsi qu'une amélioration de leur capacité à faire face et de la qualité de vie liée à leur santé par rapport à ceux du groupe de traitement habituel. La prise en charge a été facile à mettre en place et à réaliser, et a demandé très peu de visites reprogrammées dans la mesure où la télésanté facilite l'accès aux soins. Ceux qui ont bénéficié de CALM ont déclaré être satisfaits de cette prise en charge et recommanderaient le programme à d'autres personnes atteintes de mucoviscidose.

Quelle signification ont ces résultats et quelles précautions d'interprétation sont nécessaires ?

La télésanté est un outil utile pour acquérir des compétences de gestion du stress et CALM pourrait être une prise en charge par télésanté recommandée aux adultes atteints de mucoviscidose signalant des symptômes de dépression et/ou d'anxiété au moins légers. Il n'y avait que 31 adultes atteints de mucoviscidose dans cette étude. Des études avec un plus grand nombre de participants sont nécessaires avant de pouvoir tirer des conclusions définitives sur les avantages de CALM.

Et la suite?

Des études futures pourraient investiguer les effets de CALM avec un échantillon d'adultes atteints de mucoviscidose plus important, dans différents sites, en comparant ceux qui bénéficient de CALM à ceux qui bénéficient de prises en charge psychothérapeutique différentes ; en proposant la prise en charge par télésanté en groupe ; en adaptant CALM pour les groupes d'âge plus jeunes et pour les soignants, et en utilisant des thérapeutes avec différents parcours professionnels.