

APA : comment l'intégrer à l'ETP ?

Salomé SALING

Enseignante en activité physique adaptée, AURAL,
Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

Alexia RICHELET

Enseignante en activité physique adaptée, Activ'diab,
Hôpitaux Universitaires de Strasbourg



MOI, JE MARCHE
TOUTE LA JOURNÉE
...

DE LA CUISINE AU
CANAPÉ, DU CANAPÉ
AUX TOILETTES ...

PUIS RETOUR
FAUTEUIL
...

ET ÇA AUTANT
DE FOIS QUE
POSSIBLE !

ÇA
COMPTE,
NON ?



Activité physique ?

Pour le patient



Activité physique ?

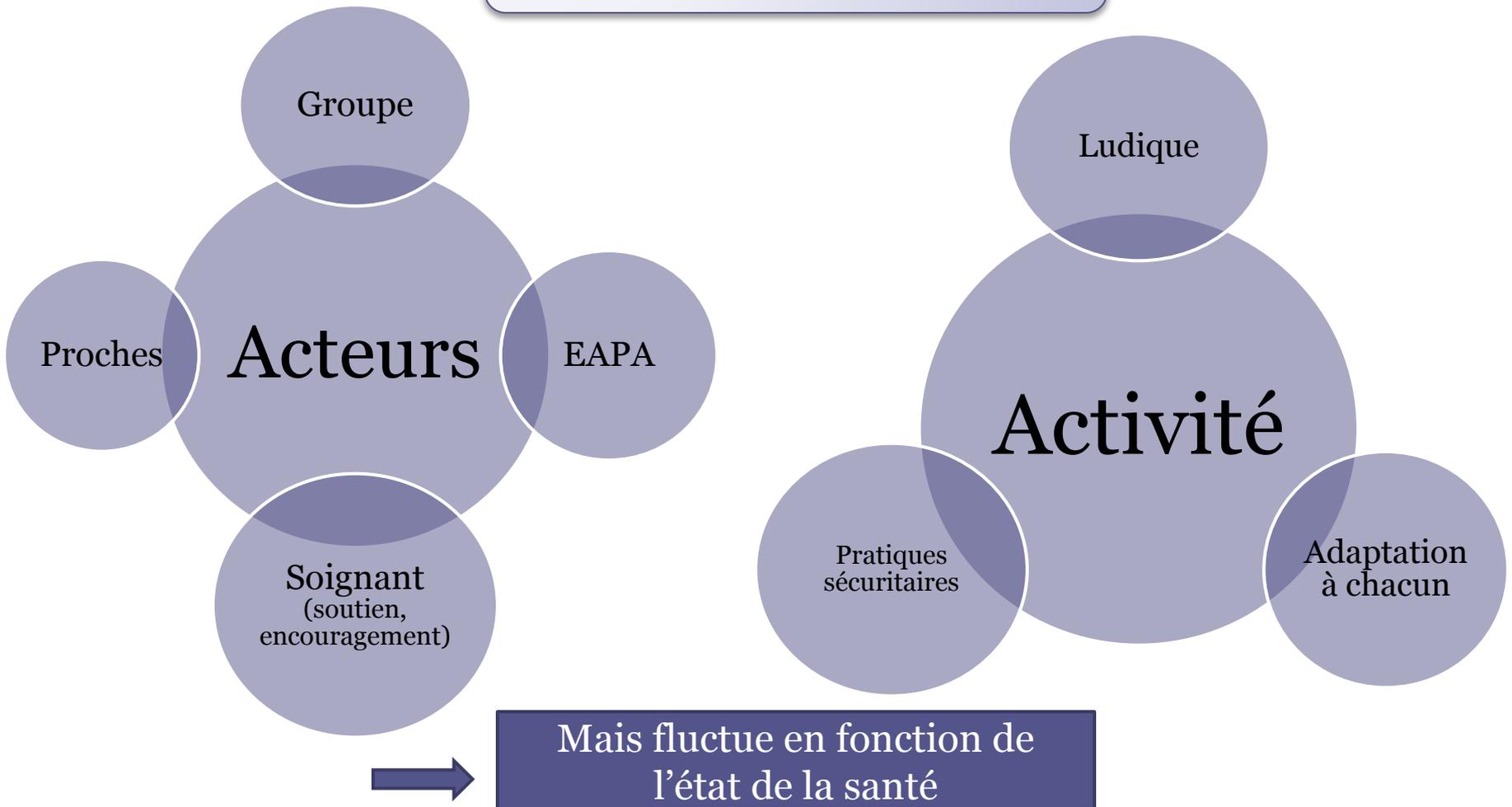
Pour le soignant



Activité physique ?

Pour le soignant

LEVIERS MOTIVATIONNELS ?



Activité physique

Définition

« Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique », OMS

Différence(s) avec le sport ?

Activité physique

Définition

4 axes :

AP liée au travail

AP liée au déplacement

AP domestiques

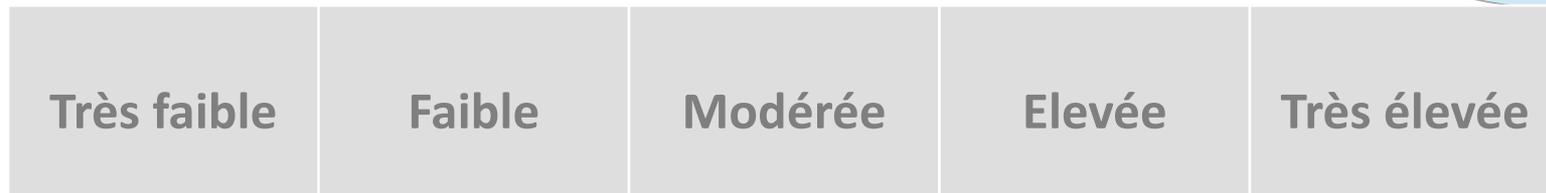
AP liée au loisir

Activité physique

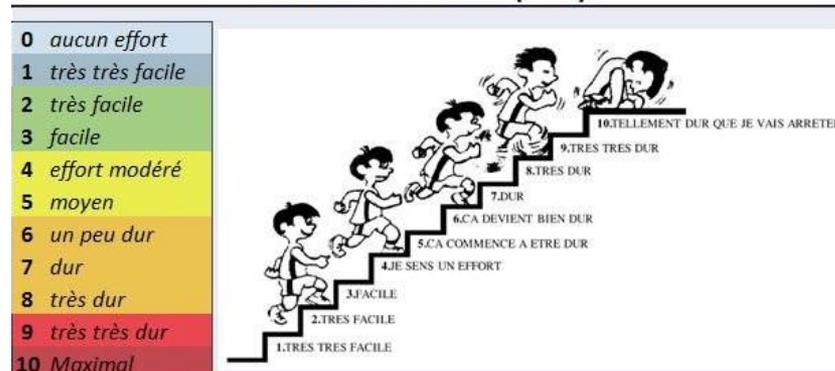
Les fondamentaux

- Types : endurance, renforcement, souplesse, coordination...
- Intensité :

Essoufflement
Fc



ECHELLE DE BORG (0-10)



Activité physique

Les fondamentaux

A votre avis, combien d'activité physique faut-il au moins faire par jour pour combattre la sédentarité ?



Activité physique

Les fondamentaux

A votre avis, combien d'activité physique faut-il au moins faire par jour pour combattre la sédentarité ?



Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande à la population générale de pratiquer au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide par jour**.

Au minimum **5 fois par semaine**.



Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

(Anses, OMS, 2016)
KEYZUP THINKING DESIGN 2017



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

INACTIVITÉ PHYSIQUE

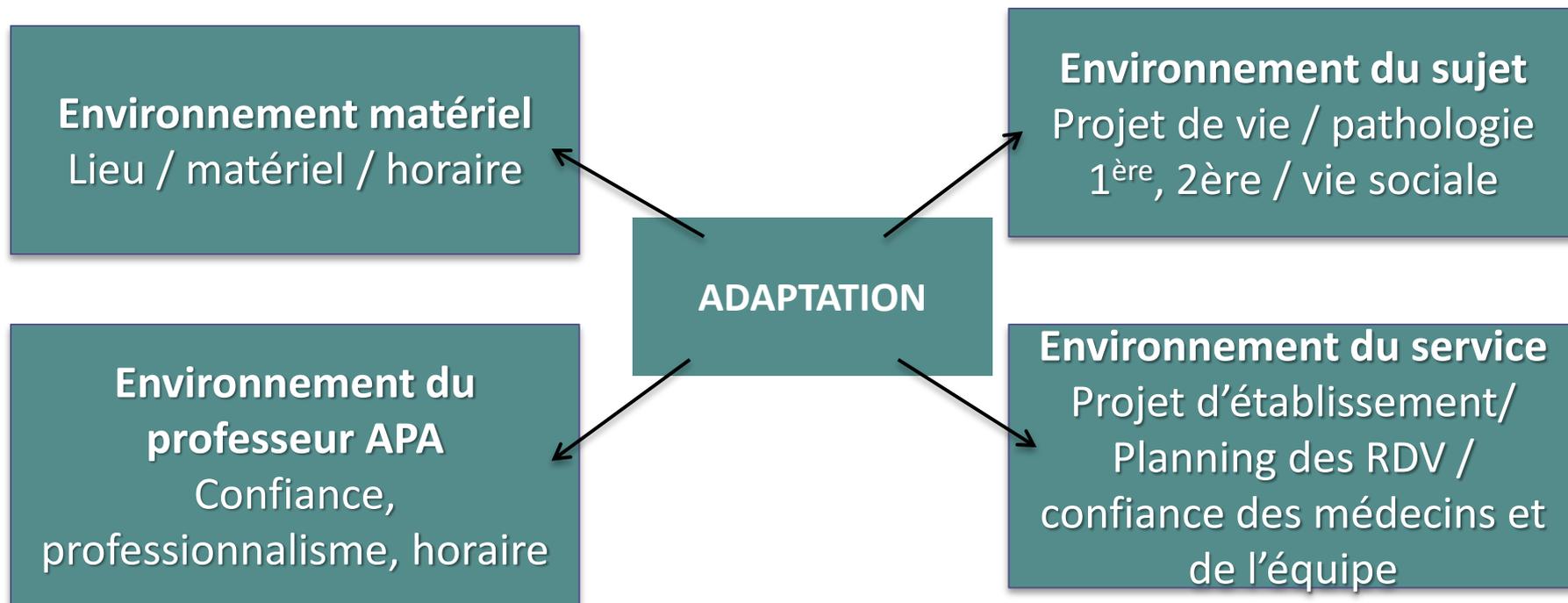
non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

* **INTENSITÉ MODÉRÉE :**
demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque
INTENSITÉ SOUTENUE :
demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement.

Une activité physique adaptée...

adaptée à quoi ?

APA « regroupe l'ensemble des **pratiques corporelles** dispensées à des personnes en **situation de handicap** et/ou vieillissantes à des fins de **prévention**, de **réhabilitation**, de **rééducation**, de **post-réhabilitation**, d'**éducation** et/ou de **participation sociale** »



Le professeur APA

métier atypique à l'hôpital ...

Rupture hiérarchique

- Utilisation du concept d'«usager», de « personne » et non de «patient»
- **Port du jogging** et non la blouse blanche
 - ✓ reconnaissance du professeur APA dans les couloirs
 - ✓ professionnel paramédical et non soignant
 - ✓ rapport équilibré entre les différents acteurs



ETP - APA

Quelles relations?

Objectif

- Améliorer la QV
- Autonomisation
- Prévention

Attribution des rôles

- Déhiérarchisation
- Prise en charge du patient dans sa globalité
- Rôle exécutif et décisionnel du patient

Formation des professionnels

- 40h / DU / master / BE
- Licence / master
- Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 *relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD*

Pluridisciplinarité

- Répondre à un cahier des charges
- Autorisation de l'ARS nécessaire pour conduire un programme ETP
« est puni de 30000€ d'amande le fait de mettre en œuvre un programme sans une autorisation prévue aux articles L.1161-2 et L 1161-5. »

Diagnostic éducatif

Que prendre en compte pour les APA ?

- Peut être réalisé par **tous les professionnels formés** (min 40h)
- **Au niveau des APA :**
 - Évaluation du niveau d'activité
 - Analyse des problématiques
 - Analyse des particularités physiques
et physiologiques
 - Discussion des objectifs



Diagnostic éducatif

Que prendre en compte pour les APA ?

- Analyse du niveau d'activités (sédentaires, quotidiennes et physiques)
- Repérer les goûts en matière d'AP
- Cibler les difficultés d'adhésion à une pratique
- Questionner sur le vécu sportif
- Repérer les caractéristiques physiques

Nom prénom :
Date de naissance :
NIP :
Pathologie :

Lieu d'accueil :
Date :

Prise en charge APS

Évaluation du niveau d'activités physiques (J. Ricci et L. Gagnon)

Comportements sédentaires					
Chaque jour combien de temps en position assise	+ de 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h
Autres :					
Activités physiques quotidiennes					
Métier :					
Intensité physique au travail	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense
Temps passé à marcher	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min
Utilisation des escaliers	Inexistante	Occasionnelle	Régulière	Quotidienne	
Divers (tâches ménagères, enfants)					
Activités physiques et sportives de loisirs					
Pratique d'APS	Oui		Non		
Type :					
Fréquence :					
Particularités physiques et physiologiques					

Bilan :

Le sujet _____ est

Inactif

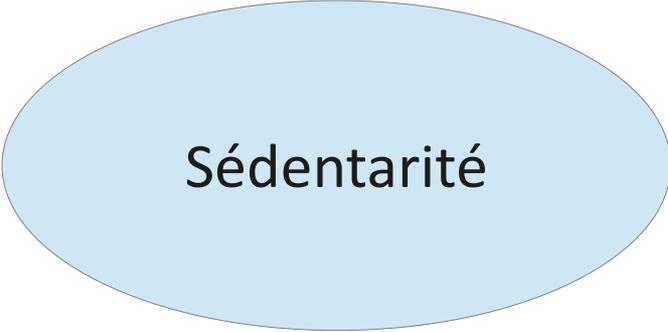
Actif

Objectifs :

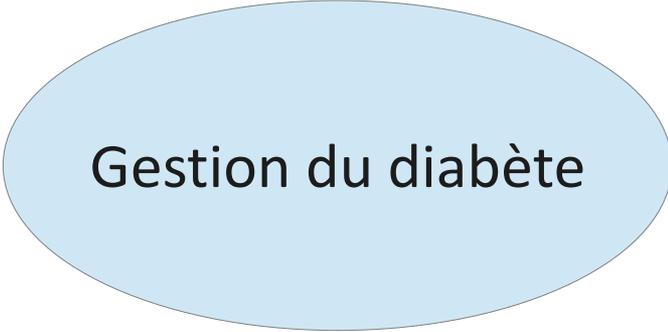
Prise en charge :

Problématiques

Qu'extraire du diagnostic



Sédentarité



Gestion du diabète

- Lutte contre la sédentarité : bouger davantage
- Informations et conseils sur l'activité physique
- Aide à la gestion du diabète
- Coaching

Précautions

Diabète et sport : pas une incompatibilité

▪ **Activité physique**

Etre bien équipé (baskets et vêtements)

Penser à s'hydrater

Commencer et terminer l'activité doucement (échauffement et récupération)

Penser à évaluer son activité (type, durée et intensité)

Prendre conscience que chacun peut bouger !

▪ **Diabète**

Avoir du sucre et son lecteur sur soi

Avant, pendant et après l'activité , vérifier la glycémie

Si glycémie < 1,20 g/L, prudence !

Si l'activité dure plus d'une heure, surveiller la glycémie toutes les 45 minutes

Faire attention à la baisse de la glycémie après l'activité

En cas d'activité physique dans les 3h suivant un repas, penser à diminuer la dose d'insuline rapide correspondante

En cas d'insulinothérapie par pompe, diminuer les débits ou faire un arrêt temporaire

Prise en charge

Service endocrinologie et diabétologie

Interventions prévues dans le cadre des programmes ETP

- Hôpital de semaine
- Consultations diabète gestationnel
- Hospitalisation conventionnelle

Sous l'impulsion des professionnels de santé

- Hôpital de jour
- Hospitalisation conventionnelle



Programme APA

Adaptable au patient

Sous forme de consultations, séances pratiques, ateliers collectifs...

Objectifs : augmenter le niveau d'activité

Atelier ETP sur l'AP

Comment faire passer le message

■ Contenu de l'atelier

Définition de l'activité physique

Recommandations (OMS)

Analyse des bénéfices/contraintes de l'APA

Précautions pour la pratique APA

■ Outils

Brainstorming

Jeux de rôle

Mise en situation

Photo langage



Atelier ETP sur l'AP

Comment faire passer le message

Selon-vous, que pourrait-on recommander à ce patient ?



Je veux commencer à bouger et à prendre soin de ma santé.

Dominique, 60 ans :

IRC

Autres pathologies

hypertension

artérielle contrôlée,

cholestérol, diabète

équilibré

Aller dans une association sportive ayant un encadrement adapté

Descendre du bus ou du métro 2 stations avant son arrêt

Traverser la Manche à la nage

Prendre le vélo pour chercher son pain

Jouer aux cartes

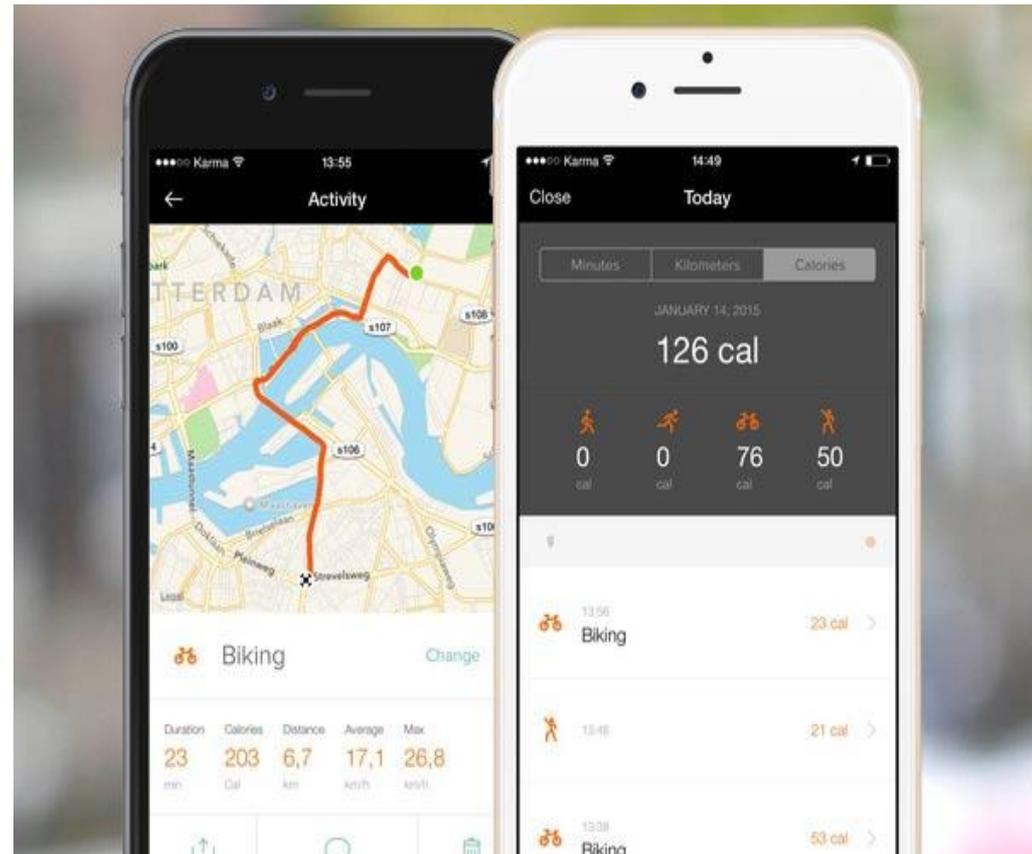
Outils au service de l'APA

Human

Application pour optimiser les déplacements actifs :



- « Traqueur d'activités »
Retrace les déplacements, les activités et les périodes d'inactivité au quotidien
- Objectif journalier
- Accessible et gratuit



Outils au service de l'APA

Fizzup

- Applications pour le coaching en activité physique

- Propose des séances d'activité physique

Echauffement

Exercices

Récupération

Types d'activité:

Cardio, renforcement
et étirements

- Environ 20 minutes

Vidéo en appuis, décompte...

Pas d'équipements





**« Education à l'activité physique »
ou
« éducation via l'activité physique » ?**

Claire Perrin