

RÉSULTATS 2021

| | 2020 | 2021 |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Nb patients | 14 | 13 |
| Qualité de vie | +6,00 points | +2,33 points |
| Anxiété | -1,75 points | -5,78 points |
| Dépression | -2,25 points | -2,67 points |
| Qté d'activité physique | +448 METSs | +362 METS |
| Equilibre | +4,57 sec | +1,88 sec |
| Force jambes | +4,33 rép | +3,88 rép |
| Force bras | +4,6 rép | +3,86 rép |
| Force abdominaux | +26 sec | +69 sec |
| Souplesse | +0,17 points | +0,25 points |

PEDIAPA

Ce programme d'activités physiques adaptées (APA) est proposé sur prescription médicale aux enfants de 9 à 17 ans, atteints de maladies chroniques et ne pratiquant pas d'activités physiques. Créé en 2019 avec le service de pédiatrie du CHU de Caen, PEDIAPA bénéficie d'une subvention de l'Agence Régionale de Santé Normandie.

L'objectif est d'accompagner les enfants vers un mode de vie actif. Nous proposons des activités physiques adaptées et très variées dans un esprit ludique pour permettre aux participants de découvrir une activité qu'il souhaiteront pratiquer par la suite. En parallèle, nous organisons aussi des initiations sportives dans des clubs partenaires de l'agglomération caennaise. Les familles sont aussi sollicitées pour participer à certaines séances avec leur enfant, toujours dans un esprit ludique pour renforcer l'adhésion des participants et encourager à modifier les habitudes de vie à long terme.

Contactez-nous pour plus de renseignements.

www.airpartenairesante.fr

REALISATION/ CONCEPTION A.I.R. - PARTENAIRE SANTE 2022 - W:\COMMUNICATION\1 COM EXTERNE - SUPPORTS\PEDIAPA\PLAQUETTE APA 2022



JÉRÉMY SELLIER

Enseignant en Activités Physiques Adaptées

Tél. : 06 78 49 04 88

Standard : 02 31 15 55 00

Email : j.sellier@airpartenairesante.fr
www.airpartenairesante.fr/prestations/activites-physiques-adaptees/



A.I.R. Partenaire Santé - Prestataire de santé à domicile

8 rue de la Haye Mariaise
 CS 95458 - 14054 Caen Cedex 4

Antenne de Bourg-Achard
 Le Moulin Vacquet
 27310 Honguemare Guenouville

Tél : 02 31 15 55 00 Fax : 02 31 15 55 05

Mail : contact@airpartenairesante.fr

Site web : www.airpartenairesante.fr

Association Loi 1901 à but non lucratif



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

AFFECTIONS RESPIRATOIRES CHRONIQUES
 DIABÈTE TYPE 1 ET 2 - OBÉSITÉ



ASSISTANCE RESPIRATOIRE
 PRESSION POSITIVE CONTINUE
 NUTRITION ENTÉRALE
 AÉROSOLTHÉRAPIE
 INSULINOTHÉRAPIE
 PERFUSION
 MATÉRIEL DE MAINTIEN À DOMICILE
 ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



www.airpartenairesante.fr

www.airpartenairesante.fr

PROGRAMME PERSONNALISÉ D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Programme personnalisé d'activités physiques adaptées (APA), 16 séances individuelles à domicile ou en petit collectif dans une salle dédiée d'A.I.R. Partenaire Santé, avec prêt de matériel et outils de suivi personnalisés.

COMMENT PRESCRIRE ?

Contactez-nous pour vous faire parvenir la prescription d'APA et le certificat médicale de non contre-indication à renvoyer complété par le médecin directement...

- ...par courrier :
Jérémy Sellier
A.I.R. Partenaire Santé
8 rue de la Haye Mariaise 14000 CAEN
- ...par mail : j.sellier@airpartenairesante.fr
- ...par fax : 02 31 15 55 05

Enseignant APA - Jérémy Sellier : 06 78 49 04 88
Standart A.I.R. Partenaire Santé : 02 31 15 55 00

CONSULTATIONS PRÉALABLES

- Affection respiratoire sévère et/ou fragile avec comorbidités : possibilité d'épreuve d'effort respiratoire au service d'Explorations Fonctionnelles Respiratoires du CHU de Caen avec le Dr Amèle Mouadil.

Secrétariat EFR CHU de Caen : 02 31 06 45 31

- Maladies chroniques : il existe une consultation d'activités physiques adaptées au Service de Médecine Physiques et de Réadaptation du CHU de Caen.

Secrétariat MPR CHU de Caen : 02 31 06 47 19

Depuis 2007, ce programme s'adresse aux personnes atteintes d'affection respiratoire chronique et depuis 2019 aux personnes atteintes d'un diabète et/ou d'obésité. Il est proposé gratuitement aux patients appareillées par A.I.R. Partenaire Santé et résidant sur le territoire normand. Il fait l'objet d'un protocole signé entre les médecins du CHU de Caen et A.I.R. Partenaire Santé.

Affection respiratoire chronique : « L'activité physique est reconnue comme l'unique méthode, ayant un niveau de preuve de grade A, permettant d'améliorer la qualité de vie et la tolérance à l'effort et de diminuer la dyspnée et les exacerbations chez le patient BPCO. »

Obésité : « L'activité physique permet de diminuer la masse grasse viscérale et de maintenir le poids après perte de poids initial. »

Diabète : « L'activité physique permet de baisser la mortalité toutes causes et la mortalité cardiovasculaire, et d'améliorer l'équilibre glycémique. »

INSERM, Activité physique - Prévention et traitement des maladies chroniques, Expertise collective, Ed. EDP Sciences, 2019

L'objectif général est d'induire un changement chez le patient en lui permettant d'être plus actif au quotidien de façon régulière et pérenne.

1- Le médecin peut directement prescrire le programme d'activités physiques adaptées (APA) et fournir le certificat de non contre-indication à la pratique d'APA à l'aide du document spécifique procuré par A.I.R. Partenaire Santé (voir ci-contre).

2- Le programme est encadré par l'enseignant en activités physiques adaptées (EAPA) d'A.I.R. Partenaire Santé pour 16 séances incluant si besoin le prêt de matériels à domicile. L'EAPA personnalise la prise en charge et évalue le programme sur la base d'un entretien, de questionnaires et de tests de terrain.

| | |
|-----------------------|------------------------------|
| Qualité de vie | Questionnaire VQ-11 ou SF-12 |
| Activité physique | Questionnaire GPAQ |
| Anxiété et dépression | Questionnaire HAD |
| Equilibre | Test unipodal 60sec |
| Force des jambes | Test assis-debout 30sec |
| Force des bras | Test flexions de bras 30sec |
| Souplesse | Test distance doigt-sol |

3- Les séances encadrées ont lieu à domicile ou dans une salle dédiée d'A.I.R. Partenaire Santé. Ces séances comprennent des exercices adaptés aux capacités, aux besoins et aux envies de chaque patient. L'accent est mis sur l'entraînement de l'endurance sur vélo d'intérieur et du renforcement musculaire avec du matériel léger pour être reproduit facilement en autonomie. D'autres types d'exercices peuvent être réalisés en fonction des patients : marche, équilibre, etc.

L'EAPA fournit un carnet de suivi et un guide d'exercices pour permettre aux patients de faire des séances d'activités physiques en autonomie.

4- Les participants seront amenés à trouver des solutions pour rester actif dans leur quotidien sur le long terme : conseils sur la recherche de créneaux d'activités dans leur environnement ou sur l'achat de matériel, autonomisation de la pratique, etc.

5- En fin de parcours, une nouvelle évaluation est effectuée par l'EAPA. Ces résultats sont présentés aux patients et un compte-rendu est envoyé à son prescripteur.