

CONTACTEZ NOUS

+590 690 58 40 38
nlydelt.apa@gmail.com
www.deltapa.sante.fr

Numéro d'urgence en Guadeloupe

- 15 : SAMU
- 17 : Police secours
- 18 : Sapeurs pompiers
- 112 : Numéro d'appel d'urgence européen
- 114: Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

CARNET DE SUIVI

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SUR ORDONNANCE



SOMMAIRE

Informations patients

Contacts professionnels de santé

SPORT-SANTÉ

L'activité physique sur ordonnance en Guadeloupe

Les bénéfices de l'activité physique sur la santé

ESPACE MÉDECIN

Fiche de prescription

Certificat d'absence de contre-indication

Remarques en lien avec la pratique d'activité physique adaptée

Remarques du masseur-kinésithérapeute

ESPACE PATIENT

Mon activité physique et ma sédentarité

Mesurez votre sédentarité

Agenda d'activité physique

Conseils de bonnes pratiques

Données personnelles

ESPACE ENSEIGNANT APA

Évaluation de votre condition physique et de votre motivation

Remarques et évaluation de l'enseignant APA

Informations patients

- NOM: _____
- Prénom : _____
- Date de naissance : _____

Médecin traitant : _____



Contacts des professionnels de santé

- Educateur sportif référent



- Masseur Kinésithérapeute



- Enseignant APA



- Autres _____



Ce carnet de suivi est un outil de liaison entre les divers professionnels (médecins, masseur-kinésithérapeutes, enseignants APA, éducateurs sportifs...).

Il vous suivra dans la continuité d'une activité physique adaptée. Il vous aidera à vous rendre compte de l'impact de l'activité physique adaptée sur votre santé ainsi qu'entretenir votre motivation.

SPORT-SANTÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE

Le sport-santé se définit comme un « sport [...] adapté à la condition de la personne et particulièrement à son état de santé », selon le Médicosport-santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la sédentarité et l'inactivité physique augmentent. L'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable dans les pays développés devant le tabagisme.

Pourtant l'activité physique permet de prévenir les principales maladies chroniques (ANSES, 2016 et Physical Activity Guidelines, 2018). Elle réduit le risque ou retarde l'apparition et l'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, en améliorant le capital santé et en augmentant l'espérance de vie.

Enfin de promouvoir l'activité physique, la loi du 26 Janvier 2016 sur la modernisation du système de santé, autorise les médecins traitant à prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux besoins, aux capacités et au risque clinique du patient. Cette prescription se fait dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'affection de longue durée (ALD).

La prescription d'activité physique s'adresse aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD), d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA), voulant maintenir ou améliorer leur capital santé en pratiquant en toute sécurité auprès de professionnels formés.

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

L'activité physique maintient votre santé

- Diminution des risques de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle
- Diminution du taux de graisses dans le sang, en favorisant le "bon" cholestérol
- Diminution des risques de développer des cancers
- Limite la prise de poids
- Réduction des risques de diabète de type 2
- Réduction des risques d'ostéoporose

L'activité physique améliore votre condition physique

- Augmentation de la force musculaire
- Amélioration de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination
- Lutte contre le mal de dos
- Amélioration des fonctions cardiaques et respiratoires
- Favorise l'autonomie et l'indépendance

L'activité physique maintient votre forme

- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution de l'anxiété et du stress
- Réduction des risques de dépression
- Favorise la relaxation
- Amélioration de la résistance à la fatigue
- Amélioration de la qualité du sommeil

ESPACE MÉDECIN

Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

DATE :

NOM et Prénom du patient :

Je soussigné, Dr.....

Prescrit une activité physique et/ ou sportive adaptée, pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisations d'activité(s) et recommandations, contre-indications et restrictions :

.....
.....
.....
.....
.....

Les techniques mobilisées en activités physiques, incluant des activités sportives, et se distinguent des techniques de rééducation réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences. (Art. 1172-2 du Code de la santé publique¹)

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Fait à, Le

Tampon du médecin	Signature

Ce document est à remettre au patient pour prendre contact avec
DELTA Noelly, enseignante en Activité Physique Adaptée chez Delt'APPA en Guadeloupe
06 90 58 40 38

¹ 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. Elle concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)

REMARQUES DU MASSEUR-
KINÉSITHÉRAPEUTE

[Redacted content]

[Redacted content]

ESPACE PATIENT

Mon activité physique et ma sédentarité

Définitions de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la sédentarité

Activité physique : mouvement corporel produit par la contraction de muscles squelettiques en générant une dépense énergétique (DE) supérieure à celle de repos.

Inactivité physique : non atteinte des recommandations en activité physique (AP)

Sédentarité : comportement en période éveillée générant une DE proche de la DE au repos.

Recommandations de l'OMS pour les adultes (18-64ans)

3 recommandations d'activité physique:

1. Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.
2. Les adultes devraient pratiquer 150 à 300 minutes par semaine d'activité physique d'endurance d'intensité modérée
3. Les adultes devraient pratiquer au moins deux fois par semaine des exercices de renforcement musculaire d'intensité modérée à élevée impliquant les grands groupes musculaires.

Recommandation sur la sédentarité:

1. Les adultes devraient limiter le temps sédentaire. Remplacer la sédentarité par une activité physique est bénéfique pour la santé, quelle que soit son intensité (y compris si elle est légère)

D'après J. RICCI et L. GAGNON, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné. Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?					
	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?					
	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?					
	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?						
	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Total (B)						

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.					
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						

	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?					
	Légère <input type="checkbox"/>	Moderée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
	En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?					
	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?						
	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?						
	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
Total (A) + (B) + (C)						

Moins de 18 : inactif / Entre 18 et 35 : actif / Plus de 35 : très actif

AGENDA D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vous avez un score inférieur à 18 :

« Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Comment ? : saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,... Si vous voulez plus de conseils : saisissez l'occasion ! Demander aux professionnels du centre d'examens de santé (infirmière, médecin) de vous en donner. ».

Vous avez un score compris entre 18 et 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. »

Vous avez un score supérieur à 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ? La consultation médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »

Relever dans ce tableau les activités physiques supérieure à 10minutes consécutives, à une intensité estimée comme modérée à élevée.

	Activité	Durée	Autre	Intensité perçue	Plaisir
Activité physique <u>AVANT PRISE EN CHARGE</u>					
DATE :					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
TOTAL					

AGENDA D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SUITE)

	Activié	Durée	Autre	Intensité percue	Plaisir
Acticité physique <u>APRES 1 MOIS PRISE EN CHARGE</u>					
DATE :					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
TOTAL					



AGENDA D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SUITE)

	Activié	Durée	Autre	Intensité percue	Plaisir
Acticité physique <u>APRES 2 MOIS PRISE EN CHARGE</u>					
DATE :					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
TOTAL					



AGENDA D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SUITE)

	Activité	Durée	Autre	Intensité perçue	Plaisir
Activité physique <u>APRES 3 MOIS PRISE EN CHARGE</u>					
DATE :					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
TOTAL					

CONSEILS DE BONNE PRATIQUE

Afin de pratiquer dans de bonnes conditions, il est nécessaire de prendre certaines précautions:

1. Signaler à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal au cours de l'effort.
2. Signaler également à votre médecin toute palpitation cardiaque ou malaise survenue durant l'effort ou juste après
3. Respecter un temps d'échauffement et de récupération de 10min lors des activités sportives
4. Boire régulièrement de l'eau
5. Eviter de pratiquer une activité trop intense en cas de fortes températures ou brumes de sable ou pics de pollution
6. Ne pas fumer dans les 2heures précédant ou suivant la pratique
7. Eviter de consommer des substances dopantes et l'automédication.
8. Effectuer un bilan médical avant la reprise d'une activité physique et/ou sportive dès 35ans pour les hommes et 45ans pour les femmes
9. Avoir un matériel adapté
10. Effectuer des étirements passifs sauf en cas de courbatures

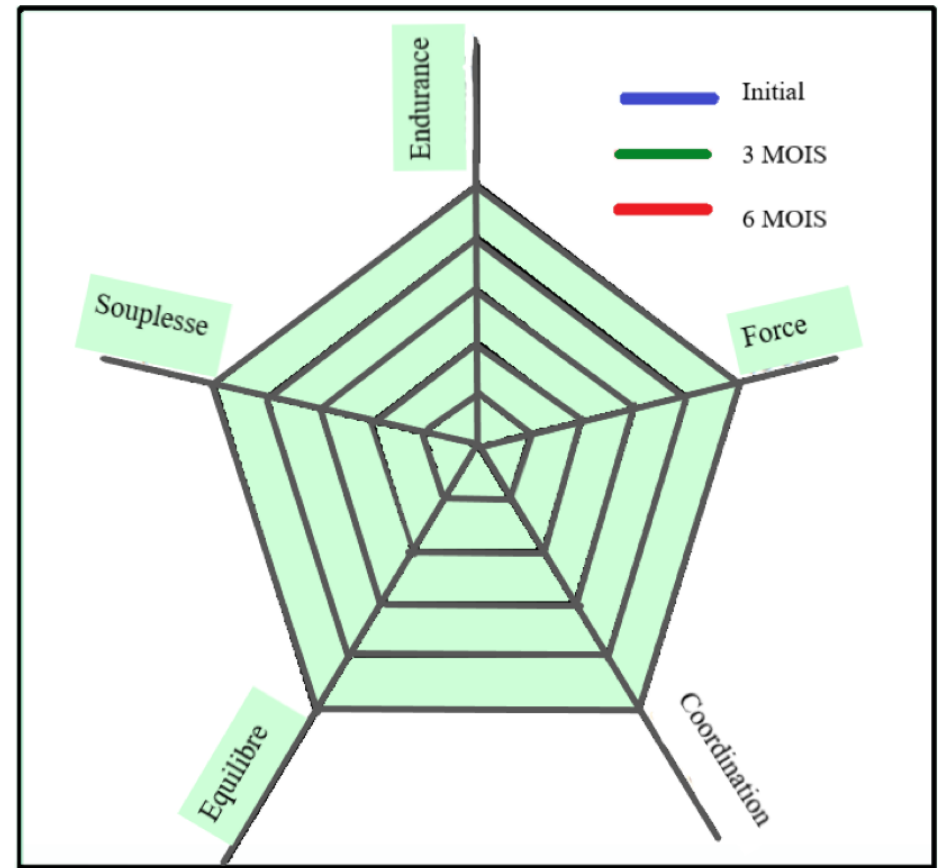


EVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE ET DE LA MOTIVATION

ESPACE
ENSEIGNAN
T APA

Suivi prescrit par le médecin traitant		Initial	3 MOIS
Capacité testée	Nom du Test	Résultats et commentaires	
Test d'endurance			
Test de force			
Test de souplesse			
Test d'équilibre			

Suivi prescrit par le médecin traitant		6 MOIS	1 AN
Capacité testée	Nom du Test	Résultats et commentaires	
Test d'endurance			
Test de force			
Test de souplesse			
Test d'équilibre			



REMARQUES ET ÉVALUATION DE
L'ENSEIGNANT APA

Blank lined area for notes and evaluation on the left side of the page.

Blank lined area for notes and evaluation on the right side of the page.

