

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN GUADELOUPE

[www.deltapa.sante.com](http://www.deltapa.sante.com)

## Guide patient



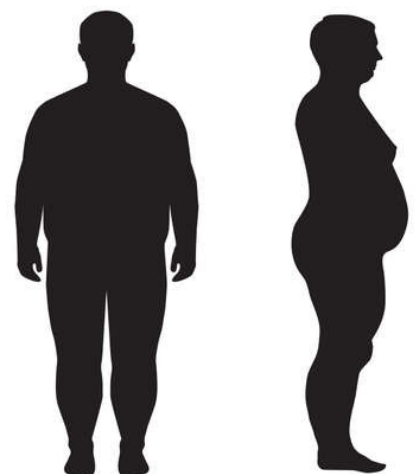
Je suis concerné(e) si je suis atteint(e) d' :



ALD 30



Hypertension



Obésité

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN GUADELOUPE

Vous êtes atteints d'une affection de longue durée, d'hypertension ou d'obésité, vous pouvez en parler avec votre médecin afin qu'il vous propose une activité physique adaptée auprès de Delt'APA.

## 1 Votre médecin traitant vous donne :

- Une prescription médicale
- Un certificat d'absence de contre-indication
- Disponible dans le carnet de suivi fourni par Delt'APA
- Téléchargeable en ligne sur le site Delt'APA



## 2 Vous vous inscrivez au cours d'activité physique adaptée :

- Par mail : [nlydelt.apa@gmail.com](mailto:nlydelt.apa@gmail.com)
- En ligne : [www.deltapa.sante.com](http://www.deltapa.sante.com)
- Par téléphone : 06 90 58 40 38



## 3 Venez à notre rencontre AVEC les documents remis par votre médecin traitant !

- Bilan d'entrée lors de la première séance



## Quelles sont les bénéfices de l'activité physique ?

- Diminution des risques d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques
- Retarde l'apparition de certaines maladies chroniques ( DT2...)
- Réduction de l'anxiété, du stress et de la dépression
- Maintien ou améliore l'autonomie dans la vie quotidienne
- Améliore la qualité de vie et la sensation de bien être
- Améliore le rapport avec son corps et l'estime de soi

## Quel est l'intérêt d'avoir un carnet de suivi ?

Le carnet de suivi est un outil de liaison entre l'enseignant APA et votre médecin. Ils pourront suivre votre évolution, afin adapter votre parcours de soin.