

# CPTS du Mont-Blanc

## Et

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

#### *Aide à l'orientation des patients vers le dispositif*

#### Qu'est-ce que l'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Comme son nom l'indique, il s'agit de faire pratiquer une activité physique simple, adaptée - et si possible plaisante - aux possibilités d'un patient. Comme par exemple, de la marche nordique, de la gym douce, marche urbaine, danse, natation, ...

Le but à terme est de sortir le patient de son inactivité physique et de l'orienter ensuite vers une association de sport partenaire. Mais la continuité de l'APA dans le système proposé pourra être mise en place en fonction des possibilités financières de la CPTS.

#### CRITÈRES D'INCLUSION :

##### **1) Avoir plus de 18 ans :**

Pour les moins de 18 ans et en surpoids, réflexion en cours avec un groupe complémentaire au REPOPP (obésité de l'enfant).

##### **2) Être inactifs :**

Nous entendons par inactivité le fait de faire moins de 5x30 min (soit 2h30) d'activité physique par semaine. Pour évaluer la quantité d'activité physique chez vos patients vous pouvez vous aider du test de MARSHALL (en annexe).

##### **3) Être atteints d'une des pathologies suivantes :**

- **Surpoids** : IMC > 30 +/-
- **Diabète**
- **HTA équilibrée**
- **Pathologies respiratoires** :
  - o BPCO stade 1 ou 2
  - o Asthme avec traitement de fond au long court
  - o Emphysème ne présentant pas de désaturation majeure à l'effort.
- **Lombalgies chroniques** : depuis plus de 3 mois.
- **Tous les Cancers** : post traitement, dans la limite des capacités du patient

- **Anxio-dépression**
- **Autres pathologies** : tous vos patients inactifs (préférentiellement en **ALD**) peuvent prétendre à entrer dans le dispositif.

## **CRITÈRES D'EXCLUSION :**

### **1) Perte d'autonomie :**

Un patient dépendant ou avec un périmètre de marche quasi nul ne relèvera pas du dispositif d'APA sur ordonnance, mais éventuellement de rééducation.

### **2) Absence de motivation :**

Celle-ci peut être stimulée par un essai dans un groupe.

### **3) Contreindication médicale :**

Le MG détermine s'il existe une contreindication médicale.

## **ENTRÉE DANS LE DISPOSITIF :**

Vous remplissez ensemble la fiche de liaison et lui remettez le certificat de non-contreindication aux activités physiques.

Le patient prend rendez-vous lui-même au **06 75 39 84 46**.

Le patient sera convoqué pour une évaluation physique (EAPA)

Il devra apporter :

- **la fiche de liaison**
- **le certificat de non-contreindication**
- **60 €** en chèque à l'ordre de ... (à déterminer : directement aux EAPA, ou sous forme de cotisation à la CPTS ; il est prévu un représentant des patients au sein de la CPTS-
- **une tenue adaptée** pour un test physique

## **ANNEXE : TEST de MARSHALL**

- **Q1 : Combien de fois par semaine faites-vous 20 min d'AP intense au point de transpirer ou de haleter ?**

Ex : jogging, port de charges lourdes, aérobic ou cyclisme à allure rapide...

- Au moins 3 fois par semaine : Score 4
- 1 ou 2 fois par semaine : Score 2
- Moins ou jamais : Score 0

- **Q2 : Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'AP modérée ou de la marche qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font respirer plus fort que normalement ?**

Ex : tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou pratiquer le tennis en double ...

- > ou = 5 fois par semaine : Score 4
- 3 ou 4 fois par semaine : Score 2
- 1 ou 2 fois par semaine : Score 1
- Moins ou jamais : Score 0

- **TOTAL Q1 + Q2 =**

- **< ou = 3 : INACTIF**
- **> ou = 4 : ACTIF**