



AIDE À LA PRESCRIPTION D'APA

01

Ne pas surestimer le risque de l'activité physique (AP) :

Le risque d'événements cardiovasculaires (CV) liés à l'AP dépend :

- du niveau de risque CV
- du niveau habituel d'AP
- de l'intensité d'AP envisagée
- la pratique d'une activité physique adaptée ne nécessite pas de certificat médical d'absence de contre-indication (CACI).

02

Indication :

Pour les patients inactifs :

- Tout patient asymptomatique peut commencer une AP d'intensité légère à modérée.
- Les patients à haut risque CV peuvent bénéficier d'une consultation de cardiologie ou de médecine du sport avant de commencer une AP d'intensité modérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

Pour les patients actifs :

- Tout patient actif peut poursuivre son AP d'intensité légère à modérée et augmenter progressivement son temps ou son intensité si bien tolérée.
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

03

Contre-indication :

Tout patient symptomatique et/ou non stabilisé sur le plan médical ne relève pas d'une prescription d'APA et doit d'abord faire l'objet d'une évaluation spécialisée (néphrologue, cardiologue, médecin du sport...).

En savoir plus : activitephysiqueadaptee@renif.fr | 01 48 01 93 07



CONTACTEZ-NOUS

Adresse : 55 rue de Turbigo
75003 Paris

Tel : 01 48 01 93 00

Email : contact@renif.fr

Site : www.renif.fr



@renif-idf



@Renif_idf



@renif.fr



@renif.fr

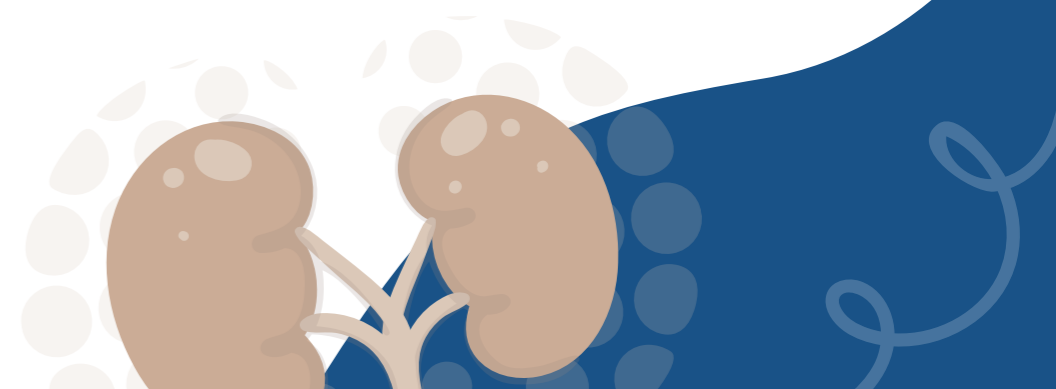


Association Régionale de Néphrologie
d'Ile-de-France

BULLETIN DE PROMOTION ET PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE
DES MALADIES RÉNALES CHRONIQUES

Février 2024



PRÉSENTATION

Qui sommes-nous ?

Rénif est l'association Régionale de Néphrologie d'Île-de-France. Elle est financée par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France.

Pour qui ?

Les bénéficiaires sont les personnes majeures, ayant une maladie rénale chronique (MRC), ne bénéficiant pas d'un traitement de suppléance et suivies médicalement en Île-de-France.

Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) s'adresse à toute personne présentant des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation. Le programme* est supervisé par des enseignants en APA.

Comment se déroule un programme d'APA ?

Bilan initial

1 L'enseignant en APA évalue l'état motivationnel et la condition physique du patient pour **concevoir un programme personnalisé.**

Séances d'APA

2 L'enseignant en APA supervise les séances d'APA **en individuel ou en collectif.**

Bilan final

3 L'enseignant en APA évalue de nouveau l'état motivationnel et la condition physique, puis oriente le patient **vers une offre de pratique adaptée.**



*Ce service est pris en charge par Rénif, sans frais pour le patient et le professionnel de santé.

NOTRE PARCOURS en Activité Physique Adaptée

Rénif propose un parcours en APA comprenant :

Ateliers de promotion de l'activité physique

animés par des enseignants en APA, en collectif dans les locaux de Rénif, portant sur les bienfaits et la programmation de l'activité physique quotidienne.

Séances d'activité physique adaptée en visioconférence

supervisées par des enseignants en APA, en collectif, sur 8 semaines.



Séances d'activité physique adaptée en présentiel

(à domicile ou en extérieur) supervisées par des enseignants en APA, en individuel ou en collectif, sur 12 semaines.

FORMULAIRE DE PRESCRIPTION d'Activité Physique Adaptée

Nom* : _____

Prénom* : _____

Né(e) le* : _____

Téléphone/portable* : _____

Email* : _____

Je prescris une activité physique adaptée pendant 3 à 6 mois, à adapter en fonction des aptitudes du patient, sous réserve de la réalisation d'un bilan initial d'APA¹.

PRÉCONISATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RECOMMANDATIONS :

PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES SUR :

- cardio-vasculaire _____
- appareil locomoteur _____
- cutané et infectieux _____
- chute et risque de fracture _____
- autres _____

À* : _____ Le* : _____

Tampon et signature du professionnel de santé* :

*mention obligatoire

Nous recueillons vos données personnelles pour les transmettre au RENIF qui vous proposera de vous inscrire aux séances d'activité physique adaptée préconisées par votre médecin. Vous avez des droits sur vos données et pouvez les exercer à tout moment en écrivant à l'adresse suivante : Rénif 55 rue de Turbigo 75003 Paris - ou par mail dpo@renif.fr. Pour plus d'informations sur vos droits, consultez notre politique de confidentialité directement sur notre site www.renif.fr.

1 Décret n° 2023-234 du 30 mars 2023 relatif aux conditions de prescription et de dispensation de l'activité physique adaptée