

# 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'APA<sup>1</sup>.

## 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.



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