

## CONSIGNES MÉDICALES POUR LA PRESCRIPTION D'APA

01

### 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...).

02

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

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

- du niveau de risque CV
- du niveau habituel d'AP
- de l'intensité d'AP envisagée

03

### Pour les patients inactifs :

- Tous les patients asymptomatiques peuvent commencer une AP d'intensité légère à modérée.
- Certains patients peuvent bénéficier d'une consultation de cardiologie ou de médecine du sport avant de commencer une AP d'intensité modérée :
  - Selon le jugement clinique du médecin
  - Risque important d'évènements CV graves
- Une évaluation cardiologique est préconisée avant de commencer une AP d'intensité élevée.

04

### Pour les patients actifs :

- Tous les patients actifs peuvent poursuivre leur 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.



## CONTACTEZ-NOUS

Adresse : 55 rue de Turbigo  
75003 Paris

Tel : 01 48 01 93 00

Email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)

Site : [www.renif.fr](http://www.renif.fr)



## PARCOURS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

PRÉVENTION ET PRISE EN  
CHARGE DES MALADIES  
RÉNALES CHRONIQUES

Mai 2023



# PRÉSENTATION

## Qui sommes-nous ?

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

## Pour qui ?

Toutes les personnes majeures, ayant une MRC (Maladie Rénale Chronique), sans traitement de suppléance et suivies médicalement en Ile-de-France.

## Pourquoi Rénif ?

- La maladie rénale chronique (MRC) est une pathologie fréquente qui touche près de 5,7 millions de personnes en France.
- Le nombre de patients pris en charge en dialyse augmente d'environ 4 % par an en France.
- Près de 2 % des dépenses de l'Assurance Maladie sont attribués à la prise en charge de la dialyse chronique.
- Environ 10 % des situations de MRC pourraient être évitées et au moins 30 % retardés pendant de nombreuses années sous réserve d'un dépistage précoce et d'une prise en charge adaptée. Elle est financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France.

## Nos missions

Promouvoir la prévention et le dépistage précoce de la MRC.  
Améliorer la prise en charge médicale et la qualité de vie des patients en favorisant une meilleure coordination entre les professionnels de santé engagés.  
Proposer des actions pour optimiser les pratiques des professionnels de santé.

## Comment adhérer ?

En ligne : [www.renif.fr/adherer](http://www.renif.fr/adherer)

Par courrier :  
55 rue de Turbigo  
75003 Paris

Par Email :  
[contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)

Par Fax :  
01 48 01 65 77

# NOTRE PARCOURS

## en Activité Physique Adaptée

### Qu'est-ce que c'est ?

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.

L'Enseignant en Activité Physique Adaptée ou Enseignant en APA évalue l'état motivationnel et la condition physique pour concevoir un programme personnalisé en fonction du risque médical, des besoins, capacités et envies des bénéficiaires. Ensuite, il accompagne les patients par la pratique d'une activité physique adaptée, lors de séances individuelles ou collectives, de manière ludique et sécuritaire. Enfin, une évaluation finale permet de confirmer que l'accompagnement a permis d'améliorer ou de maintenir la condition physique et la qualité de vie des patients, ainsi que de mesurer l'atteinte des objectifs fixés en début de programme.

### Pour vous accompagner, Rénif propose un parcours en Activité Physique Adaptée, comprenant plusieurs programmes :

#### Ateliers de promotion de l'activité physique

permettant d'acquérir des connaissances sur les bienfaits d'une pratique régulière sur la santé, ainsi que des compétences pour la programmation de son 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 du patient : \_\_\_\_\_

Coordonnées du patient : \_\_\_\_\_

### Je prescris une activité physique adaptée

Pendant 3 mois / 6 mois , à adapter en fonction des aptitudes du patient.

### PRÉCONISATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RECOMMANDATIONS :

réhabilitation physique \_\_\_\_\_

autres \_\_\_\_\_

### PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES SUR :

appareil locomoteur \_\_\_\_\_

cardio-vasculaire \_\_\_\_\_

cutané et infectieux \_\_\_\_\_

chute et risque de fracture \_\_\_\_\_

autres \_\_\_\_\_

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique<sup>1</sup>), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup> :

### ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Document remis au patient

**La pratique d'une activité physique adaptée ne nécessite pas de certificat médical d'absence de contre-indication (CACI).**

Lieu : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Signature/cachet professionnel

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](mailto:dpo@renif.fr). Pour plus d'informations sur vos droits, consultez notre politique de confidentialité directement sur notre site [www.renif.fr](http://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

<sup>2</sup> Concerné les titulaires d'un titre à vocation 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 oeuvre 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)

