

Contexte des fiches pratiques

Les fiches pratiques sont issues d'une réflexion entre EHPAD de la région Centre-Val de Loire, supervisées par un expert et coordonnées par l'ERVMA.

En effet, suite à la crise sanitaire, des professionnels pluridisciplinaires se réunissent mensuellement pour échanger autour d'une thématique gériatrique ou gérontologique.

Constituée fin 2019, l'ERVMA est une équipe de coordination portée par le CHRU de Tours et missionnée par l'ARS Centre-Val de Loire. Elle est la deuxième équipe de ce type en France. Cette équipe pluridisciplinaire a vocation à apporter un appui aux professionnels, afin d'optimiser les parcours de soins, de promouvoir des actions de prévention, de diffuser les bonnes pratiques gériatriques et gérontologiques, de participer à la lutte contre l'âgisme et d'impulser une dynamique de recherche médicale et paramédicale.

Fiche pratique du téléstaff de septembre 2023

L'Activité Physique Adaptée

Experts : Mr Yorick Feillault, Coach sportif, formateur et coordinateur national pour les professionnels des métiers du sport (absence de conflit d'intérêt)

Rédacteur : Vanessa Pouteau, IDEC ERVMA (absence de conflit d'intérêt)

Approbateur : Dr. Natacha Michel, Gériatre ERVMA (absence de conflit d'intérêt)

Points clés :

Le dispositif PAIPS (parcours d'accompagnement individualisé vers la pratique sportive) a pour vocation d'accompagner les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique à des fins de santé et de bien-être.

Questions/réponses :

Quelles pratiques adopter à domicile ? Il est possible de réaliser un bilan morphologique (en tenant compte des pathologies de la personne) Arbre décisionnel lié à l'activité physique adaptée : [arbre_decisionnel_activite_physique.pdf](http://azursportsante.fr/arbres_decisionnel_activite_physique.pdf) (azursportsante.fr)

Est-ce que les aides-soignantes peuvent réaliser les tests à domicile ?

Les tests à domicile peuvent être réalisés par les kinésithérapeutes, les éducateurs sportifs, les ergothérapeutes en fonction des besoins spécifiques et les professionnels titulaires d'un certificat de qualifications professionnelles ou d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté ministériel.

Existe-t-il des exemples d'activités physiques adaptées ? Pour plus d'informations sur les types d'activités pratiquées en EHPAD : <https://www.youtube.com/@carinelaurent3281/shorts>

Résumé :

La prescription d'Activité Physique Adaptée (APA) est possible depuis 2016 par tout médecin (généraliste ou spécialiste).

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande les bonnes pratiques en matière d'APA. Dans le document ci-dessous, il est question d'articles de loi qui régissent cette pratique ainsi que les conditions générales de prescription et de dispensation.

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2876862/fr/consultation-et-prescription-medicale-d-activite-physique-a-des-fins-de-sante

Le lien ci-dessous vise à aider les médecins à la prescription d'activités physiques et sportives :

[Aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives - MÉDICOSPORT-SANTÉ - VIDAL](#)

Il existe un programme d'exercice physique pour les plus de 70 ans appelé **programme VIVIFRAIL** (évaluation des risques de chutes, test de l'équilibre, vitesse de marche, lever de chaise, détermination du type de programme adapté à la capacité fonctionnelle). Il est utilisé par les professionnels et les spécialistes de l'activité physique.

<http://aptitude-net.com/sites/default/files/aptitude/support/fichiers/PROFESSIONNELS%20DE%20SANTE%20GUIDE-FR-web.pdf>

Le guide vie-eux créé par le ministère des sports est un guide pour la vitalité. Il permet de comprendre l'intérêt de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités. C'est un outil qui conseille la reprise et le maintien d'activité physique pour un mieux être au quotidien.

<file:///C:/Users/MEDG56/AppData/Local/Temp/guide---vie-eux-pdf-2848.pdf>

Mots clés : Activité Physique Adaptée-bonnes pratiques-accompagnement