

Un atelier d'activité physique adaptée "APA Réhab" à la Clinique Château Caradoc

Sanitaire et Médico-social

Date de publication : 15 avril 2024

Généralités

Objectif :

- Accompagner les patients dans le cadre de leur insertion sociale.
- Favoriser la qualité de vie en initiant la pratique de l'activité physique dans la durée.
- S'inscrire dans une démarche de réhabilitation psychosociale.

Les personnes atteintes de troubles en santé mentale font autant d'activités physiques de faible intensité que la population générale, telles que la marche (moyen de transport privilégié), mais font moins d'activités physiques intenses et modérées, souvent pratiquées en groupe, en salle… Cela provoque un isolement social, entraînant à son tour un manque de motivation, et un déconditionnement physique… Un cercle vicieux qui peut conduire à une diminution de la condition physique, une qualité de vie moindre, des symptômes d'anxiété, de dépression.

Les équipes de la Clinique Château Caradoc (Bayonne - 64) ont constaté que leurs patients :
• Ne connaissent pas leurs capacités et ont du mal à s'autoévaluer.
• Ont tendance à se dévaloriser et n'ont pas confiance en eux.
• Montrent beaucoup d'appréhension à réaliser une pratique physique.
• Peuvent se sentir très isolés.
C'est pourquoi elles ont décidé de mettre en place l'atelier d'activité physique adaptée "APA Réhab".

En partenariat avec le Comité Départemental du Sport Adapté 64 (CDSA64) et les associations sportives du territoire, cet atelier, qui se déroule de 9h à 11h30 tous les mercredis, permet d'accompagner le patient pour :
• Faire le premier pas et rencontrer des associations locales, tester différentes activités.
• Sortir de sa zone de confort, progresser, valoriser son potentiel et des capacités.
• Elaborer un projet personnel destiné à pérenniser la pratique d'une activité physique, faire le lien entre qualité de vie et activité physique.
• Perfectionner la connaissance de soi (sensibilités, capacités, ressources) et travailler sur les leviers motivationnels intrinsèques et extrinsèques.
• Favoriser l'insertion sociale et la dynamique d'échanges
• Redonner confiance en soi.

Etapes de mise en oeuvre
• Se rapprocher du Comité Départemental de Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques (CDSA64) pour proposer des découvertes autour du sport adapté au sein des associations du territoire (tir à l'arc, disc, golf, touch rugby, tennis, boule lyonnaise...).
• Contacter directement les associations sportives du territoire.
• Organiser des entretiens d'inclusion et échanger avec les patients.
• Mettre en place un projet personnalisé pour chaque inclusion avec :
> Un entretien individuel pour définir des objectifs individuels.
> Des tests de conditionnement physique (force, souplesse, équilibre…) avec un enseignant en Activité Physique Adaptée.
> Des évaluations psychométriques standardisées : mesure des effets de l'activité et de la sédentarité, échelle de motivation (EMAPS), échelle d'estime de soi (Rosenberg), échelle Anxiété et Dépression (HAD), questionnaire de santé (SF 36), questionnaire sur la pratique d'activité physique (GPAQ), échelle numérique de craving.
> Une évaluation finale pour chaque patient à l'issue de chaque cycle pour s'assurer de l'atteinte des objectifs.

Essaimage

Les principaux leviers

• Le partenariat avec le Comité Départemental de Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques avec la mise à disposition de :
> Un intervenant formé et sensibilisé à la Santé Mentale.
> Du matériel.
> Un lieu de pratique (infrastructures).
• Le partenariat direct avec les associations sportives du territoire.

Les principaux freins

• Le financement du partenariat avec les associations affiliées à la Fédération Française de Sport Adapté (FFSA) (professionnels formés + matériel).
• Le financement du partenariat direct avec les associations sportives du territoire.

Témoignages

> *"Les patients qui ont participé à "l'APA Réhab" ont retrouvé une hygiène de vie sportive de manière progressive, leur permettant d'intégrer ce type de pratique dans leur quotidien et de s'autonomiser progressivement, via les associations ou clubs avec qui ils ont été mis en contact."*
>
> **François CHEVRIER, Directeur Médical**

> *"Investie au sein du projet "APA Réhab" depuis le départ, j'ai pu mesurer les bienfaits sur les patients. Une participante intervient depuis 2 ans en tant que bénévole au sein d'une association sportive découverte lors du cycle."*
>
> **Ainhoa ORDONEZ, Infirmière Diplômée d'Etat**

Contact

Une question ? Besoin d'informations ? Contacter l'établissement :

a.ordonez@caradoc.fr

L'établissement

Date de mise en œuvre : 23 septembre 2019

Durée du projet : 6 mois

Clinique Château Caradoc 64100

Type de structure : Sanitaire et Médico-social / Privé à but lucratif

Obligation réglementaire : Non

Déclenchement
• Les possibilités que nous offre le territoire. • Les recommandations HAS visant à promouvoir et prescrire une activité physique à des fins de santé chez l'adulte. • Le dynamisme des professionnels autour de l'activité physique (EAPA, IDE...).

Les ressources

Temps

Il faut prévoir la gestion des déplacements sur les sites de pratique.

A considérer

Personnel (équipe projet, déploiement...)

APA et IDE

A considérer

Des compétences en interne

APA

A considérer

Des compétences externes (prestations externes)

Clubs affiliés au CDSA 64

A considérer

La mise en oeuvre

Facilité de mise en oeuvre

9/10

Remplace une pratique existante

Les impacts

Sur l'environnement : Impacts positifs

Sensibilisation à l'environnement grâce à l'activité de plein air.

Sur les professionnels : Impacts positifs

Accompagnement des patients dans une activité "hors des murs" de la clinique.

Sur les usagers : Impacts positifs

Retour d'expérience positif : 100 % des patients du dernier cycle se sont engagés au sein d'une association.

Sur l'organisation : Non applicable

Sur le médico-économique : Non évalué

Des équipements, du matériel

Les équipements sont fournis par les intervenants extérieurs.

A considérer

Des financements (internes et externes)

Un financement est nécessaire pour accompagner le partenariat.

A considérer

Parties prenantes associées

- [x] Direction
- [ ] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [x] Bénéficiaires
- [ ] Tutelles
- [x] Autres : Comité Départemental de Sport Adapté des Pyrénées Atlantiques

Conditions de succès

Projet inscrit dans la politique de l'établissement

Cette initiative s'inscrit dans : • Le projet médical. • Le projet d'établissement.