

***Effets sur la qualité de vie
de l'éducation à l'Activité Physique Adaptée (APA)
de personnes atteintes de maladies chroniques.***

DELIF 05 février 2010

PASSARD Marie, EMS

RIQUOIR Michel, MKS

PLATEFORME SANTE DOUAISIS



Parcours

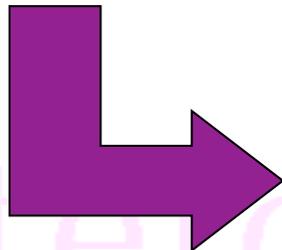
Les évaluations

Niveau d'Activité physique

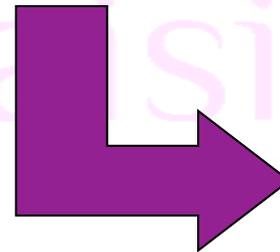
Stade de changement de comportement

Tests de condition physique

Qualité de vie



L'éducation et
la pratique



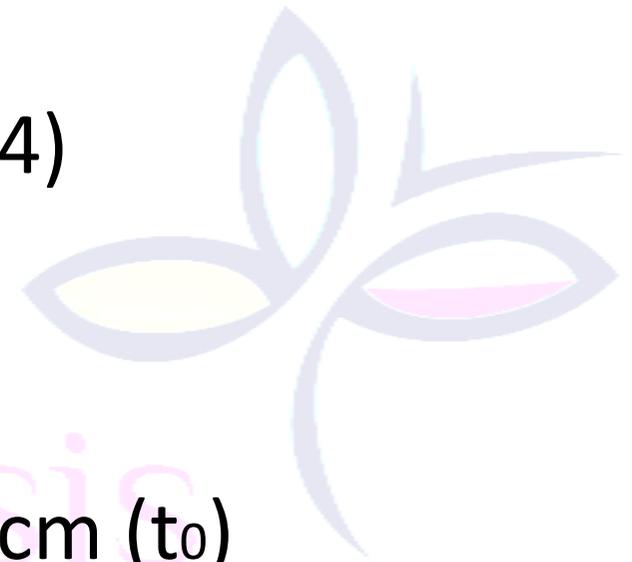
Les relais

Plateron
Santé Douaïsis



Présentation de la population

- $t_0 \rightarrow t_1$
- 88 adhérents (âge moyen 48.44)
- Poids = 90.59(t_0)
- IMC moyen = 33.55 (t_0)
- Tour de taille moyen = 105.52 cm (t_0)



EVALUATION DE LA QUALITÉ DE VIE

N° Adhérent: _____ / _____ / _____

Date : ____ / ____ / ____

Merci d'évaluer votre degré d'accord en cochant la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité parmi les 4 possibilités

	4	3	2	1
Représentations de l'AP (Activité Physique)	complètement d'accord	d'accord	pas d'accord	pas du tout d'accord
1. Pratiquer une A.P est quelque chose d'agréable				
2. Pratiquer une A.P 3x/sem permet d'améliorer la santé				
3. L'A.P contribue à améliorer le bien-être				
4. Pour être efficace, une A.P doit forcément être intense				
5. Pour être efficace, l'A.P doit être pratiquée 3x/sem				

	4	3	2	1
Sentiment d'auto efficacité	complètement d'accord	d'accord	pas d'accord	pas du tout d'accord
6. Je gère bien mon temps afin d'y intégrer une A.P 3x/sem,				
7. Je suis convaincu(e) qu'il est important d'avoir une A.P, mais j'ai du mal à m'y mettre				
8. Je me sens capable de pratiquer une A.P 3x/sem				
9. Je me sens à l'aise en société				

	4	3	2	1
Lien social	complètement d'accord	d'accord	pas d'accord	pas du tous d'accord
10. J'aime pratiquer l'A.P avec d'autres personnes				
11. L'A.P me permet de rencontrer de nouvelles personnes				

Voici une liste d'activités que vous pouvez avoir à faire dans la vie quotidienne. Pour chacune d'entre elles, indiquez dans quelle mesure vous éprouvez des difficultés à les réaliser en raison de votre état physique actuel

J'éprouve des difficultés à :

	1	2	3	4
Qualité de vie	toujours	souvent	parfois	jamais
12. Faire ma toilette (le dos, les cheveux, sous les pieds...)				
13. Rester debout (vaisselle, repas, file d'attente...)				
14. A faire des A.P modérées (jardinage, se pencher en avant, repassage, se mettre à genoux...)				
15. Monter-descendre des escaliers				
16. A m'occuper des achats alimentaires (soulever des pack d'eau, pousser le caddie, transporter les sacs...)				
17. Dans mes déplacements (voiture, autobus, monter-descendre, rester assis le temps d'un long trajet...)				
18. A marcher 10 min sur terrain plat sans faire de pause				

	1	2	3	4
Autres	toujours	souvent	parfois	jamais
19. A pratiquer mes activités de loisirs habituelles				
20. A dormir (endormissement, réveil par nuit...)				

A mon avis, c'est à cause de :

21. A respirer pendant, après effort (essoufflement...)
A mon avis, c'est à cause de :

22. A garder le moral
A mon avis, c'est à cause de :

Veillez vérifier que vous avez bien répondu à chacune des questions, Merci de votre collaboration.

Pla
Sar



Résultats

Global	/88	63.3	68.03	4.73
Représentations	/20	14.83	15.73	0.90
Auto efficacité	/16	11.05	11.77	0.72
Lien social	/8	6.62	7.28	0.66
Vie quotidienne	/28	20.62	21.92	1.31
Confort et moral	/16	10.19	11.33	1.13

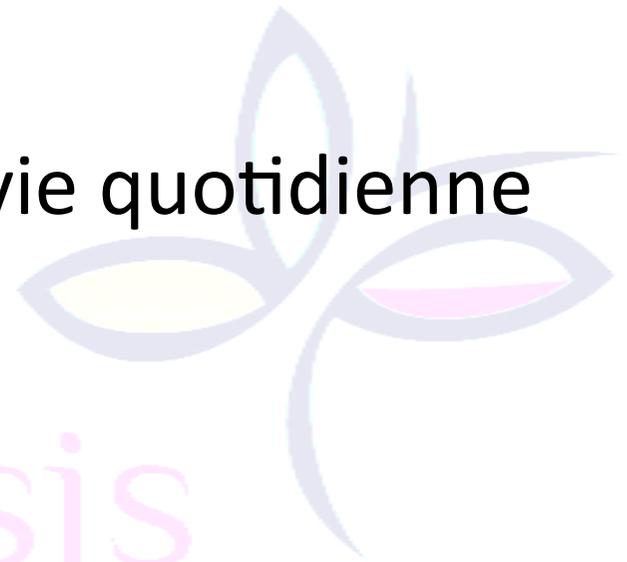
Indicateurs

Niveau d'activité physique	T ₀ =20.83 T ₁ =23.80	2.97
Perception de la douleur	T ₀ =4.86 T ₁ =3.74	1.12
Périmètre de marche(TDM6)	T ₀ =373.30 T ₁ =496.48	123.18

Conclusion

- Cycle d'éducation de 4 mois
- Amélioration de nombreuses capacités physiques mais aussi
- Estime de soi, auto-efficacité, vie quotidienne
- Suivi, coaching téléphonique

Plateforme
Santé Douaisis



Merci de votre écoute

Plateforme
Santé Douaiais

