

# MODULE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## « REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE »

**Dr Emmanuelle Berthe**

*Médecin coordinateur UTEP Sud Manche*

*CH Avranches-Granville*

*Normandie*

**AFDET 9 février 2018**

# LE CONTEXTE RÉGIONAL

- Suite à la fusion des régions, restructuration en cours de l'ETP en Normandie
- Les consignes nous incitent à :
  - Privilégier l'ETP en groupe
  - Favoriser l'acquisition des compétences psycho-sociales
  - Développer les programmes multi-thématiques
  - Favoriser l'accès aux personnes en situation de précarité et/ou de handicap



# LE CONTEXTE TERRITORIAL

## L'UTEP Sud Manche :



- Créée en 2013 au CH Avranches-Granville
- Travail en lien avec les acteurs d'ETP du territoire
  - CH Saint Hilaire et PSLA Saint-James - Villedieu – Granville
- Collaboration des usagers



# LE POLE ÉDUCATIF PARTAGÉ

Evolution de l'UTEP vers un Pôle Educatif partagé

- Regroupant tous les acteurs de l'ETP du territoire
- Mettant en œuvre un programme multi-thématique

*« Bien vivre avec ses maladies chroniques »*

- Privilégiant l'ETP en groupe et l'acquisition des compétences psycho-sociales
- Autorisé début 2018 par l'ARS Normandie



# « BIEN VIVRE AVEC SES MALADIES CHRONIQUES »

- Destiné aux patients présentant plusieurs maladies chroniques
  - Parcours éducatif :
    - Bilan éducatif partagé
    - Elaboration du PPE
- avec proposition d'ateliers faisant partie de cycles :*
- Cycle thématique
  - Cycle diététique
  - Cycle compétences psycho sociales
  - Cycle Activité Physique Adaptée
  - Bilan de fin de parcours



# L'ÉTAT DES LIEUX : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

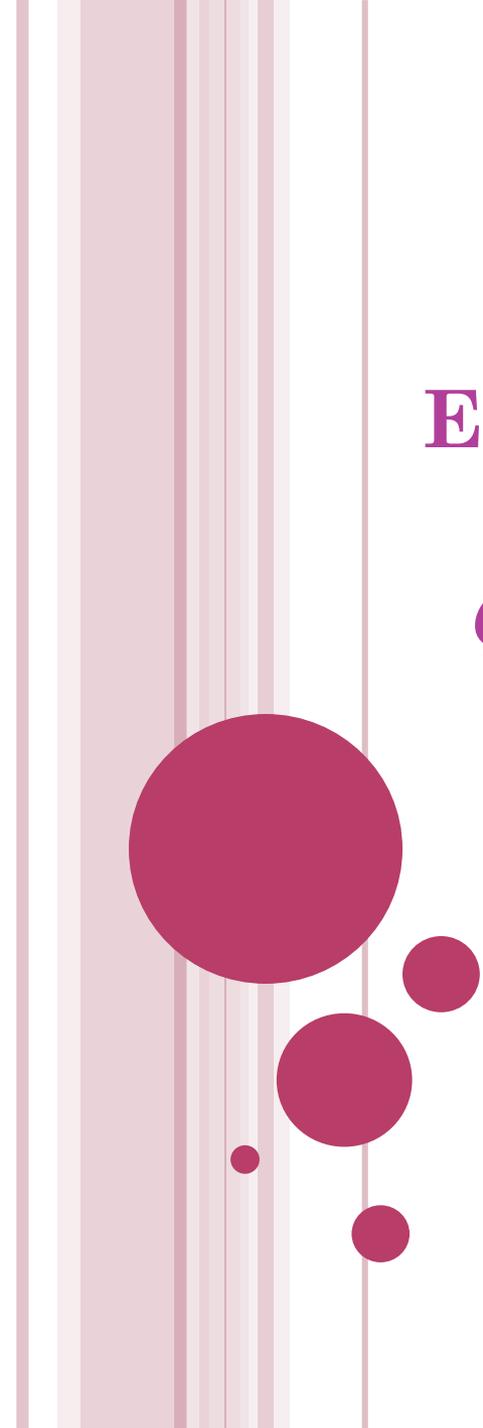
- 1 atelier théorique : les bienfaits de l'activité physique
- Cycle de 12 à 18 séances APA sur 3 à 4 mois
  - Avec éducateur médico-sportif
  - Groupe de 10 patients
  - Moyennant une participation de 2 € par séance



# LE CONSTAT

- Peu de patients poursuivent une APA à la fin du cycle
- Lassitude des patients avec un groupe s'égrainant au fil du temps ...
- Difficulté à trouver une association correspondant à leurs moyens physiques et financiers
- Accès difficile aux salles de sport





**EN CONCLUSION,**

*C'est faire avec et à la place ....*

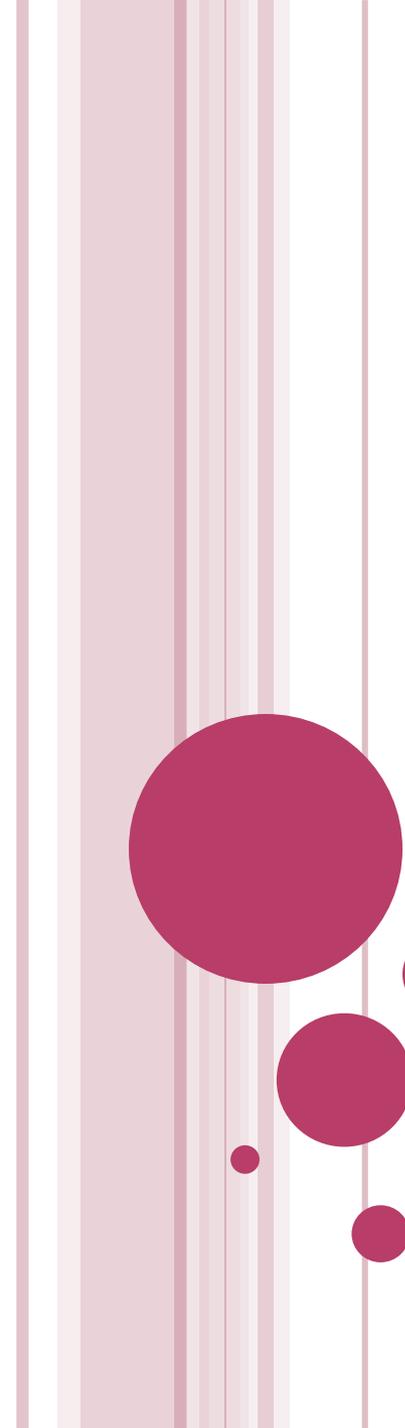
*C'est l'éducation thérapeutique à  
l'épreuve de la réalité...*

## INITIALEMENT, 2 CYCLES PROPOSÉS

- Cycle gestion du stress :
  - Basé sur une initiation au Qi Gong par une Kinésithérapeute formée libérale
- Cycle APA :
  - Proposer aux patients des séances d'APA animées par un éducateur médical sportif d'une association sportive
- L'objectif est de faciliter la reprise d'une activité physique douce associée à une relaxation.

CONFLIT D'INTERET





## EN PRATIQUE,

*Nécessité de repenser en totalité le module activité physique....*

*C'est l'éducation thérapeutique à l'épreuve de la réalité...*

# LE MODULE « REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE »

## Objectifs :

- Travailler avec les patients sur les freins et les leviers physiques et psychiques à une reprise d'APA
- Orienter vers un type d'APA correspondant à  
*« ce que j'aime et ce que je peux faire »*



# LE MODULE « REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE »

- Composé de 3 ateliers
  - Atelier n°1 : les bienfaits de l'activité physique
  - Atelier n°2 : l'activité physique : pourquoi pas moi ?
  - Atelier n°3 : session découverte
- Animés par un binôme psychologue – médecin du sport formés à l'éducation thérapeutique (40h)
- Groupe de 6 patients



# ATELIER N°1 : LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Atelier théorique d'1 heure
- Animé par un médecin du sport formé à ETP
- Objectifs : faire prendre conscience
  - De la différence avec les activités sportives
  - Des bienfaits des activités physiques de la vie quotidienne
    - Le jardinage
    - Faire les courses à pied (faire le marché ...)
    - Le ménage...
  - Des bienfaits sur l'état de santé global



# ATELIER N°2 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI PAS MOI ?

- Atelier de 1h 30
- Co-animé par un binôme psychologue et médecin du sport formés à l'ETP
- Travailler sur les freins et leviers psychiques à la reprise d'une activité physique (photo-langage ...)
- Travailler sur les freins et leviers physiques à la reprise d'une activité physique (petits exercices ...)
- Faire émerger « *ce que j'aime et ce que je peux faire ...* », noté sur une carte pour le prochain atelier



## ATELIER N°3 : SESSION DÉCOUVERTE

- Atelier d'1h – 1h30 animé par le binôme psychologue – médecin du sport
- Accompagné de représentants si possible des associations
- Présenter les différentes associations du territoire
- Déterminer ensemble celle qui correspond le mieux à « *ce que j'aime et ce que je peux faire... »*
- Avec cotisation raisonnable et adaptée à toutes les populations
- Pour favoriser l'accès de façon pérenne aux Activités Physiques Adaptées



# EN PRATIQUE

- Mise en place récente
  - Pas de recul sur ce nouveau module d'éducation thérapeutique favorisant la reprise d'une activité physique
  - En cours d'évaluation dans le cadre de ce programme multi-thématique sur le territoire du Sud Manche
  - Evaluation accompagnée par ARS en vue d'une étude de la transférabilité de ce programme multi-thématique
- 

# CONCLUSION, L'ETP À L'ÉPREUVE DE LA RÉALITÉ

- Nécessité d'adaptation de nos pratiques aux besoins, aux envies et aux capacités des patients

*« Faire avec à la place de*

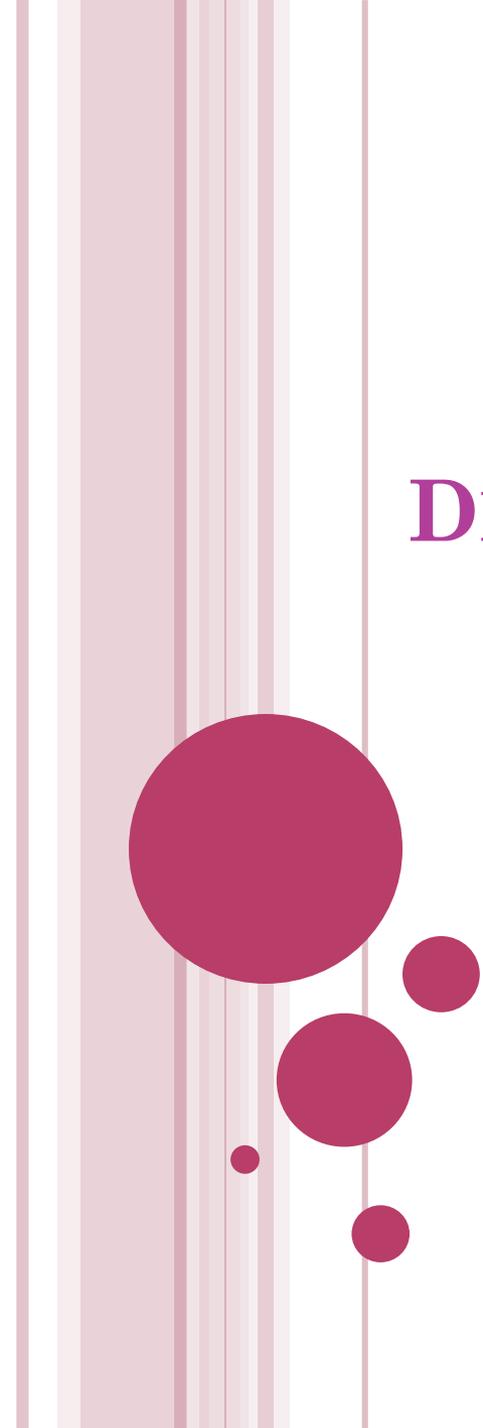


*ce que j'aime et ce que je peux faire ... »*

*Attention aux conflits d'intérêts ...*

*Nécessité d'évaluer nos nouvelles pratiques ...*



A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a gradient of light purple and pink stripes. Several dark purple circles of varying sizes are arranged in a cluster on the left side of the bar.

**DISCUSSION...**

*Je vous remercie de votre attention*