

Poitou-Charentes : une campagne de sensibilisation de l'UCOG à l'Activité Physique Adaptée pour les patients âgés atteints de cancer

2024 : année des Jeux Olympiques de Paris... et de l'Activité Physique Adaptée (APA) pour nos patients âgés atteints de cancer, souhaitons-le !

Tout au long de l'année 2023, un groupe de travail picto-charentais s'est affairé à explorer les ressources disponibles sur notre territoire pour permettre à nos patients de pratiquer une Activité Physique Adaptée au cours de leur pathologie cancéreuse, ou après.

Les acteurs de l'APA ont été rencontrés, qu'ils soient enseignants APA libéraux, ou liés à un dispositif tel que le PEPS (cf. interview du coordonnateur de la Vienne), ou encore à des prestataires de santé proposant parfois de l'APA à domicile (tels que l'AADAIRC ou HDMedical).

Ce tour d'horizon nous a amené à concevoir une affiche (cf. ci-dessous) et un flyer assorti à destination des patients afin que les praticiens prescripteurs

d'APA disposent de supports de promotion de l'APA spécifique à notre public.

En 2024, ces affiches et flyers seront mis à la disposition des professionnels de santé hospitaliers (oncologues, gériatres, IDEC, IPA...) et libéraux. La médecine de ville sera en effet largement associée à cette campagne par l'intermédiaire des CPTS (communautés professionnelles territoriales de santé) de la région.

Le budget de financement de la Sécurité Sociale (PLFSS), définitivement adopté le 4 décembre 2023, prévoit à titre expérimental, et pour deux ans, un financement de l'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de cancer : gageons que cette mesure favorisera la pratique pour nos patients, et qu'elle inclura la possibilité d'APA à domicile, qui reste la plus adaptée à notre public fragile et avec des problèmes de mobilité !



Affiche de la campagne de promotion de l'Activité Physique Adaptée de l'UCOG Poitou-Charentes



Unité de Coordination
en Onco-Gériatrie
Poitou-Charentes

OncoGer-Info est une publication de l'Unité de Coordination en OncoGériatrie Poitou-Charentes. Ont contribué à ce numéro le Dr Simon Valero, Caroline Tran et Thomas Chassin.

NUMERO

19

DEC
2023

OncoGer-Info

Lettre d'Information de l'UCOG | Poitou-Charentes

NUMERO SPECIAL

Activité
Physique
Adaptée



Edito

Prendre en charge un patient âgé en cancérologie nécessite pour un grand nombre la mise en place de soins de support gériatriques en fonction des fragilités dépistées.

Afin de limiter les chutes et la perte d'autonomie, le maintien d'une activité physique est nécessaire. Certains exercices peuvent être réalisés seul par le patient. Mais pour éviter une démotivation, un coaching par des professionnels reste la solution : kinésithérapeutes ou éducateurs d'Activité Physique Adaptée (APA).

L'expérimentation pour 2 ans du remboursement de l'APA pour les patients atteints de cancer est un atout non négligeable à saisir pour notre population âgée.

Espérons que 2024, année des J.O., rimera avec APA.

Toujours est-il qu'en Poitou-Charentes, 2024 rimera avec notre campagne de sensibilisation à la prescription de cette activité incontournable pour le maintien d'une qualité de vie optimale.

Sportivement vôtre !

Dr Simon VALERO
Coordonnateur de l'UCOG

PEPS : un dispositif régional pour la Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

De nombreuses études mettent en avant l'intérêt et les bienfaits d'un exercice physique adapté pour la prévention tertiaire des cancers. Les recommandations de l'INCa et de l'HAS sont claires sur les bénéfices de l'activité physique adaptée (APA) pour réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles. Dans ce contexte, l'UCOG Poitou-Charentes cherche depuis plusieurs mois à promouvoir l'APA auprès des personnes âgées atteintes de cancer, dans le cadre de parcours péri-opératoires notamment, et plus largement, à chaque fois que c'est possible. Un groupe de travail régional s'investit en ce sens, identifiant sur chaque territoire les ressources disponibles pour permettre à nos patients d'accéder à l'APA. Le projet néo-aquitain PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) en fait partie, dont la coordination repose dans la Vienne sur Thomas Chassin, de l'association Sport Santé 86. Nous l'avons rencontré pour qu'il nous explique le dispositif, et ce qui peut être proposé à nos patients.

Pourriez-vous nous décrire comment fonctionne le dispositif PEPS ?

Le dispositif régional PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) a été structuré à travers un projet commun porté en Nouvelle-Aquitaine par l'ARS, la DRAJES et le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine.

Ce dispositif permet de prescrire de l'activité physique adaptée à des personnes ayant des problématiques de santé. En effet, les professionnels de santé, médecins généralistes, médecins spécialistes, sans prérequis de formation complémentaire peuvent prescrire de l'activité physique à des personnes inactives et/ou sédentaires, ainsi qu'à des personnes porteuses de pathologies chroniques (avec ou sans ALD). Il n'y a pas de limite d'âge pour les patients.

Lorsque le patient a sa prescription, il appelle le numéro du coordinateur départemental du dispositif. Celui-ci, lui donnera un rendez-vous pour réaliser

un entretien complémentaire à celui du médecin. Cet entretien totalement gratuit va permettre de dresser un bilan avec le patient.

Cette évaluation est composée d'un entretien motivationnel, d'un bilan de la condition physique, et de divers questionnaires mesurant le niveau global d'activité physique, l'environnement psychosocial, la perception de la santé et la motivation. Elle a pour but de construire le projet d'activité physique et de préciser l'orientation dans le parcours lorsque c'est nécessaire.

A la suite de l'entretien, trois types d'offres d'orientation peuvent être donnés :

- Offre de pratique DÉCLIC : Activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques à faible facteur de risque et avec des limitations fonctionnelles minimales.
- Offre de pratique ELAN : Activités et encadrement adaptés pour des personnes inactives ou porteuses de pathologies chroniques très éloignées de toute activité physique, avec des facteurs de risques et des limitations fonctionnelles jusqu'à modérées.
- Offre d'atelier PASSERELLE (optionnel) : Ateliers de 3 à 6 mois avant une pratique encadrée Déclic ou Élan. À destination de personnes dont la situation à l'égard de l'activité physique nécessite un accompagnement adapté par un reconditionnement à l'activité physique et un travail axé sur la reprise de confiance et la motivation. L'objectif est de favoriser la modification durable du comportement et la pérennisation d'une pratique régulière d'activité physique.

Quel est votre rôle dans ce dispositif ?

Le coordonnateur territorial PEPS approfondit l'orientation des bénéficiaires de prescriptions d'activité physique. Il les conseille sur la base des éléments

transmis par le médecin dans le formulaire de prescription, et d'un entretien complémentaire.

Il a une connaissance précise, complète et actualisée de l'ensemble de l'offre d'activité physique adaptée de son territoire d'intervention.

Les patients âgés atteints de cancer font ils actuellement partie des bénéficiaires du dispositif, quelle est votre expérience avec ce public en particulier ?

Dans ce dispositif, nous prenons en charge toute personne ayant une prescription médicale d'activité physique. L'entretien complémentaire est le même pour tout le monde, et c'est grâce à celui-ci que nous pouvons définir un profil complet du bénéficiaire. C'est à la suite que nous orientons les personnes avec l'indication de leur limitation fonctionnelle vers les structures sportives du département qui sont labellisées en sport santé. Nous avons aujourd'hui plusieurs structures qui prennent en charge spécifiquement ce public, et qui mettent tout en œuvre pour améliorer leur condition physique, mentale et sociale.

Quelle est l'offre qui vous paraît la plus adaptée pour eux ?

Comme dit précédemment, nous avons plusieurs structures qui offrent des séances sécurisées, labellisées et spécifiques pour ce public. Même en ayant la même pathologie (le cancer), les personnes sont toutes différentes dans leurs fonctionnalités, dans leurs limitations, dans leurs faiblesses, dans ce qu'elles aiment faire aussi... Nous essayons vraiment de faire correspondre chaque orientation au profil de la personne venant dans le dispositif.

Quelles sont selon vous les limites du dispositif pour ce public, et quelles propositions complémentaires vous semblerait-il intéressant d'offrir ?

Aujourd'hui, nous essayons de sensibi-

liser les professionnels de santé prescripteurs, que cela soit la médecin libérale, les services des centres hospitaliers et tous les prescripteurs d'activité physique. Ce dispositif est jeune, et nous avons besoin de toutes les propositions possibles pour améliorer la communication sur ce dispositif.

Nous aimerions aussi avoir plus de créneaux, et de structures référencées et labellisées dans tous les départements de Nouvelle-Aquitaine pour que les orientations soient les plus affinées possibles.

Les propositions complémentaires seraient de pouvoir collaborer avec toutes les entités travaillant déjà spécifiquement sur ce public (Ligue contre le Cancer, CAMI, Onco NA...) pour une meilleure prise en charge globale des patients car la finalité, c'est eux !

Pour en savoir plus :

Dispositif PEPS :

<https://www.peps-na.fr/>

HAS • Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte :

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf

INCa • Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques :

<https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-Des-connaissances-aux-reperes-pratiques>

Je soussigné(e) Docteur certifie avoir examiné ce jour M./Mme Né(e) le/...../..... et constaté que son état de santé nécessite la pratique d'une activité physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription.

PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE

Privilégier ce(s) type(s) d'activité(s) :
 Endurance cardio-respiratoire
 Renforcement musculaire
 Souplesse
 Aptitude neuromotrices
 Autre(s) :

Intensité recommandée :
 Légère
 Modérée
 Élevée

Pratique encadrée de type :
 Déclic
 Élan

• Informations complémentaires :

• Préconisation de à

RESTRICTIONS

• Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :

Efforts à ne pas réaliser :
 Endurance
 Vitesse
 Résistance

Articulations à ne pas solliciter :
 Rachis
 Genou

Actions à ne pas effectuer :
 Courir
 Sauter
 Marcher

Arrêt en cas de :
 Fatigue
 Douleur
 Essoufflement

Autre :

OPTIONS D'ORIENTATION

Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation

Je me charge de l'orientation

Je confie l'orientation au coordonnateur territorial

Date/...../.....
Tampon et signature du médecin :

peps
www.peps-na.fr

PARLEZ-EN EN CONSULTATION

Depuis que je bouge plus au quotidien, je me sens mieux ! Vous aussi, parlez-en à votre médecin.

Jeune ou moins jeune, malade ou bien portant : votre médecin prescrit de l'activité physique pour votre santé

0809 109 109

ARS Nouvelle-Aquitaine