

QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) est un moyen qui permet la mise en mouvements des personnes, lesquelles, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans les conditions habituelles.

Dans le cadre d'une prise en charge en APA, toute activité physique de la vie quotidienne, de loisir ou sportive, peut être envisagée. Ces activités doivent toutefois être finement adaptées aux capacités et aux besoins spécifiques de chaque personne, notamment afin qu'elles puissent être pratiquées en toute sécurité.

Il est donc particulièrement essentiel de considérer que l'APA doit être adaptée aux besoins de l'individu, et non l'inverse*.

Ensemble, réinventer l'essentiel

EXPERF croit en la généralisation d'un modèle de prises en charge des patients à domicile qui replace l'être humain au centre de toutes les perspectives.

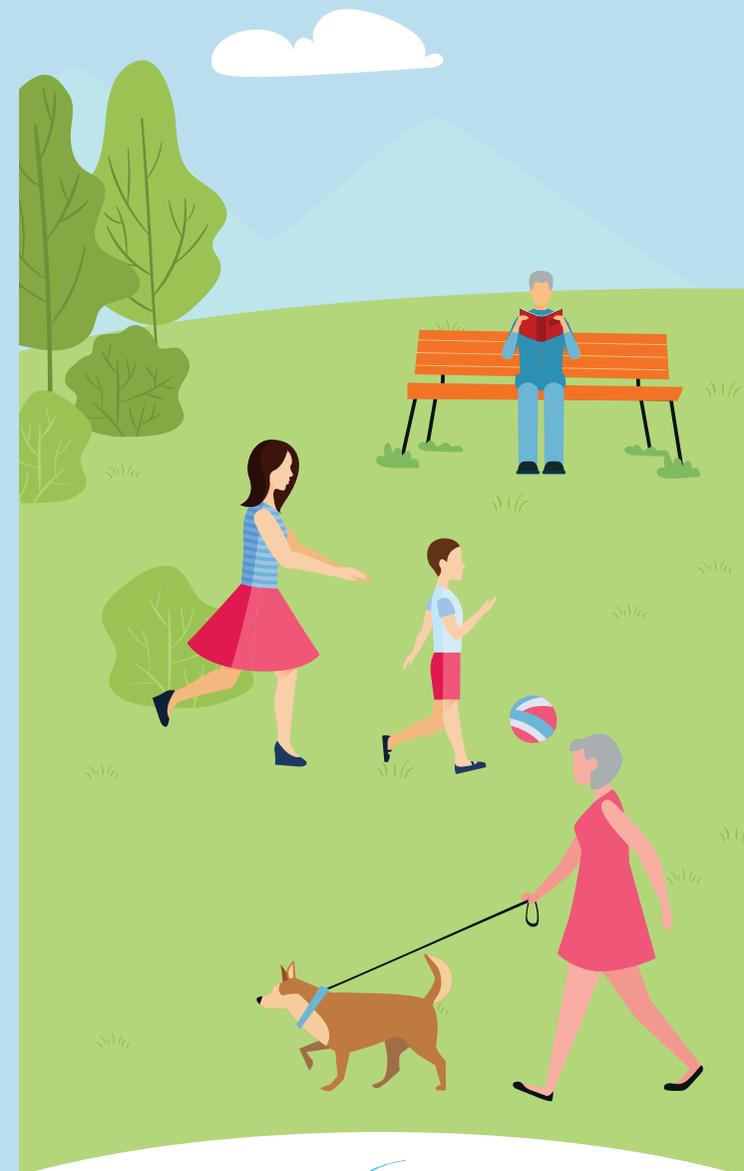
En bâtissant des relations privilégiées et de confiance avec tous les acteurs de santé, nous conjugons compétences humaines et expertises métiers pour assurer l'initiation et la continuité des traitements au domicile des patients.

Nous assurons un suivi qualitatif et personnalisé :

Nos équipes d'infirmières et de diététiciennes coordinatrices permettent l'initiation et assurent la continuité des traitements de perfusion ou de nutrition à domicile, en toute sécurité. Ces dernières s'articulent pour cela avec les infirmières libérales, qui elles, réalisent les soins, conformément à la prescription médicale.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET CANCER



OBJECTIFS

Les objectifs attendus d'une pratique d'APA, dès le début du parcours de soins, visent :

01

LA PRÉVENTION OU LA CORRECTION D'UN DÉCONDITIONNEMENT PHYSIQUE

02

UN MAINTIEN ET/OU UNE NORMALISATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE

03

UNE RÉDUCTION DE LA FATIGUE LIÉE AUX CANCERS ET UNE AMÉLIORATION GLOBALE DE LA QUALITÉ DE VIE

04

UNE AMÉLIORATION DE LA TOLÉRANCE DES TRAITEMENTS ET DE LEURS EFFETS À MOYEN ET LONG TERME

05

L'ALLONGEMENT DE L'ESPÉRANCE DE VIE ET LA DIMINUTION DU RISQUE DE RÉCIDIVE

QUELLES ACTIVITÉS EXERCER ?

Toute activité qui fait battre le coeur un peu plus rapidement et fait respirer un peu plus profondément est **bénéfique en prévention ou pendant les traitements**.

Les différents types d'activités physiques que l'on peut pratiquer sont le plus souvent **classés selon leur degré d'intensité**.



ACTIVITÉS LÉGÈRES

Se doucher, faire son lit, cuisiner, marcher lentement, faire du yoga, tondre le gazon...

ACTIVITÉS MODÉRÉES

Passer l'aspirateur, nettoyer les meubles, marcher de façon dynamique (au moins 2,5 km en 30 minutes), bicyclette, tennis de table, tailler des arbustes, pêcher à la ligne, courir avec des enfants...



ACTIVITÉS SOUTENUES

Course à pied, tennis, corde à sauter, arts martiaux (karaté ou judo), natation, danse...

Certains comités départementaux de la lutte contre le cancer proposent des **séances d'APA gratuites**, n'hésitez pas à les solliciter.

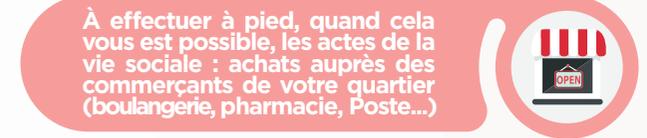
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

EXPERF **vous encourage** et **vous soutient** dans la réalisation d'**activités simples et adaptées à votre état de forme** (activités légères et modérées) à partir de propositions tirées de votre **vie quotidienne**.

Par exemple, n'hésitez pas :



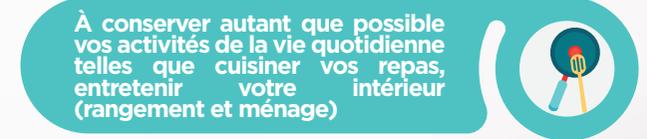
À sortir tous les jours afin de récupérer votre courrier dans la boîte aux lettres.



À effectuer à pied, quand cela vous est possible, les actes de la vie sociale : achats auprès des commerçants de votre quartier (boulangerie, pharmacie, Poste...)



À entretenir votre jardin, les plantes et fleurs de votre balcon.



À conserver autant que possible vos activités de la vie quotidienne telles que cuisiner vos repas, entretenir votre intérieur (rangement et ménage)



Si vous possédez un animal de compagnie, à privilégier plusieurs sorties par jour - même de quelques minutes - et en profiter pour vous promener.



Pratiquer, à votre rythme, natation, vélo, marche plus ou moins rapide, gymnastique douce.

La liste des activités est très large et dépend de vos envies et possibilités : nous vous **encourageons** à pratiquer **toutes les activités quotidiennes** qui, en fonction de vos capacités physiques, **vous procurent du bien-être**.