

Projet 2020 APA Soins de supports d'ERMIOS

PROJET APPN (Activité Physique de Pleine Nature)



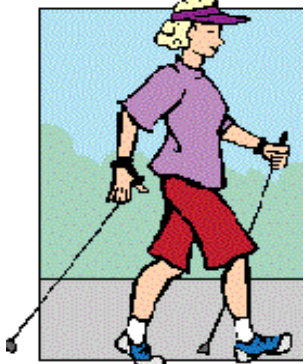


Rôle actuel de l'Enseignant en Activité physique Adapté (E.APA) des soins de support au sein d'ERMIOs



Reprise/maintien d'activité physique au regard de la situation de santé des patients par :

- La réalisation de bilans et entretiens motivationnels pour les patients atteints de cancer en hôpital de jour, en externe, radiothérapie, ou fin d'hospitalisation conventionnelle
- Des séances de réentraînement progressif à l'effort d'endurance sur cyclo-ergomètre
- Des séances de sport de loisirs adaptés: approche par l'enseignement des pratiques de sports collectif, de gym douce, de sports de raquettes, de séances de marche rapide...



Objectifs professionnels :

- Améliorer et faire évoluer les prise en charge en APA depuis leur création (en 2013) en regard des besoins identifiées
- Donner accès à des activités physiques de pleine nature

APPN
Activités Physiques
de Pleine Nature



Inspiré par :

L'orientation vers les structures/pratiques externes adaptées :
Bouger sur prescription, 4S, CAMI, programme de réadaptation physique, séjours de remise en forme post-cancer, « à chacun son Everest »...



Dans l'idée de :

Favoriser l'accès à des pratiques de notre territoire, connues et appréciées des patients

FORTES D'EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

- Une E.APA au sein de « Bouger sur prescription »
- Un enseignement du ski alpin adapté, handiski autonome, tandem ski
- Accompagnement bénévole sur un séjour septembre /octobre 2019



A l'initiative de Christine Janin, médecin alpiniste

Depuis 1994 pour les enfants atteints de cancer
Depuis 2011 pour les femmes atteintes de cancer du sein
entre 25 à 55 ans

En rémission à 6 mois mini des traitements lourds
Séjours « réparateurs »

Pratique adaptée des sports de montagne : randonnée,
raquette, escalade, accrobranche, via ferrata...

Pratique holistique : sophrologie, yoga, tai chi, qi gong...



CONDITIONS DES SORTIES SKI ET RANDONNÉE

Prérequis des participants :

- Pratiquant le ski (alpin et fond) et la randonnée de manière autonome avant la maladie
- Suivis en groupe APA à ERMIOS



Accompagnement :

- Petits groupes max. 6 personnes pour le ski (8 pour la randonnée) avec 2 accompagnants
- Sur des demi-journées
- 2 E.APA expérimentées dans l'accompagnement et l'initiation des sports de montagne, dont 1 détenteur du BE Ski



OBJECTIFS

- Retrouver le plaisir d'une pratique connue
- Instaurer une confiance dans les capacités de chacun
- Profiter d'un environnement de loisir adapté aux désirs de pratiques « outdoor » locales (plaisir de la glisse, environnement montagne...)
- Réinvestir des gestes adaptés pour se mettre en sécurité
- Bénéficier de l'expertise des E.APA dans la pratique des sports de montagne par l'accompagnement :
 - à la gestion de l'effort
 - le respect du rythme individuel des personnes



ORGANISATION ACTUELLE

Projet débuté grâce à :

- la collaboration avec l'équipe d'ERMIOS et les médecins chefs du services
- la motivation des personnes, toutes volontaires !
- l'accord des participants pour la prise en charge des frais (transport, matériel, forfaits) et responsabilité à la charge des personnes
- la bonne relation établie avec les stations de ski environnantes



Pérennisation de l'activité :

Recherche de financement du projet dans le cadre du partenariat avec Odyssea

CONCLUSION

Hiver 2019/2020 : 3 (à 4) sorties de ski prévues, 2 en ski alpin et 1(à 2) en ski de fond :

- première sortie réalisée fin février : 5 patients volontaires, dont 4 personnes en traitement et 1 en post traitement
- seconde séance mi-mars : 6 patients volontaires, dont 3 en traitement et 3 en post traitement **ANNULÉ COVID-19**
- Troisième séance début avril : 4 patients volontaires, dont 1 en traitement **ANNULÉ COVID-19**

Nous prévoyons sur les périodes juin et juillet 2020, 3 sorties randonnée en montagne sur des demi journées également **ANNULÉ COVID-19**

Parmi ces volontaires, 2 patients ont participé à Chamonix « A chacun son Everest ».



RETOURS PATIENTS

suite à la sortie du 21 février 2020, ski alpin au Margériaz :

« Nous en avons parlé. Nous espérions le faire un jour et puis....le 21 février 2020 est arrivé !

Grande joie et excitation pour moi! J'allais skier à Margeriaz ! Un peu d'appréhension, cela faisait quelques années que je n'avais pas chaussé les skis. Encadrés par Sophie et Chloé, nous y voilà.

Elles sont toutes les deux rassurantes et attentives ! Très vite les réflexes reviennent, l'assurance en soi aussi, j'ai davantage confiance en mon corps! Je termine l'après-midi quelque peu fatiguée mais ravie, sans regrets, prête à recommencer !

M. A.



« Sortie très positive pour ma part . Outre les très bonnes conditions de météo, de monde et de neige j'ai apprécié que ce soit un petit groupe. Par ailleurs nous étions très bien encadrés et le maître mot "adapté" à une fois encore pris toute sa dimension.

Personnellement j'étais incapable de savoir si ma condition physique me permettrait de faire une sortie de ski. Dans ces conditions j'ai apprécié de pouvoir me mesurer en étant accompagnée. Nous avons pu échanger avec Sophie et je sais jusqu'où je peux aller sans me mettre dans le « rouge ».
Un grand merci de nous avoir proposé cette sortie très bénéfique.

N. »



Merci !!!

Projet initié et porté par Sophie et Chloé, EAPA au CHMS

