



# Centre de Perharidy - Roscoff

SALOU Carole (MK) & HERVIEUX David (EAPA)

04/10/2018

# Soins de Suites et de Réadaptation Nutritionnels et Respiratoires

- BPCO, transplanté pulmonaire.
- Mucoviscidose
  - Réhabilitation Respiratoire (RR) (3 semaines)
  - Cure antibiotique (2 semaines)
  - Cure + RR (2 semaines cures + 1 semaine RR)
  - Attente de transplantation pulmonaire

# A l'entrée

Médecin  
Anamnèse  
Traitements  
Mode de vie  
Prescriptions

IDE  
Autonomie  
Douleur  
Etat psychologique  
EFR/Gazométrie

**PATIENT**

Diététicienne  
Evaluation  
nutritionnelle

EAPA  
ETP

MK  
Traitements inhalés  
TM6 / test navette  
Test Quadriceps  
Evaluation des besoins  
en O<sub>2</sub>  
ECBC

# Education Thérapeutique du Patient

- Diagnostic Initial
  - Etat des lieux
  - Etoile d'auto-évaluation

## APS=Activité Physique et Sportive et mucoviscidose

Nom et prénom:

Dates du séjour:

En début et en fin de séjour, nous vous proposons d'auto évaluer votre ressenti dans différents domaines liés à la pratique de l'activité physique et sportive. Cela concernera votre ressenti depuis quelques semaines.



=10 « très bien »



=0 « pas bien »

Moral (0 je n'ai pas bon moral et 10 j'ai un bon moral)

Etat physique (0 la moindre des choses me fatigue et 10 je me sens très en forme)

Perception émotionnelle (0 je me sens stressé et 10 je suis détendu)

Force musculaire dans les jambes (0 pas de force du tout et 10 beaucoup de force)

Sommeil (0 je ne dors pas bien et 10 j'ai un bon sommeil)

Souffle (0 je suis très essouffé et 10 j'ai beaucoup de souffle)

Motivation (0 je ne suis pas motivé/sport et 10 je suis très motivé)

Activité physique (0 je ne bouge plus et 10 je suis très actif)

Sentiment d'être capable de faire de l'APS (0 je ne me sens pas capable de faire de l'activité physique et sportive et 10 je me sens tout à fait capable de faire de l'activité physique et sportive)

Mobilité du corps (0 je me sens très raide et 10 je me sens très souple)

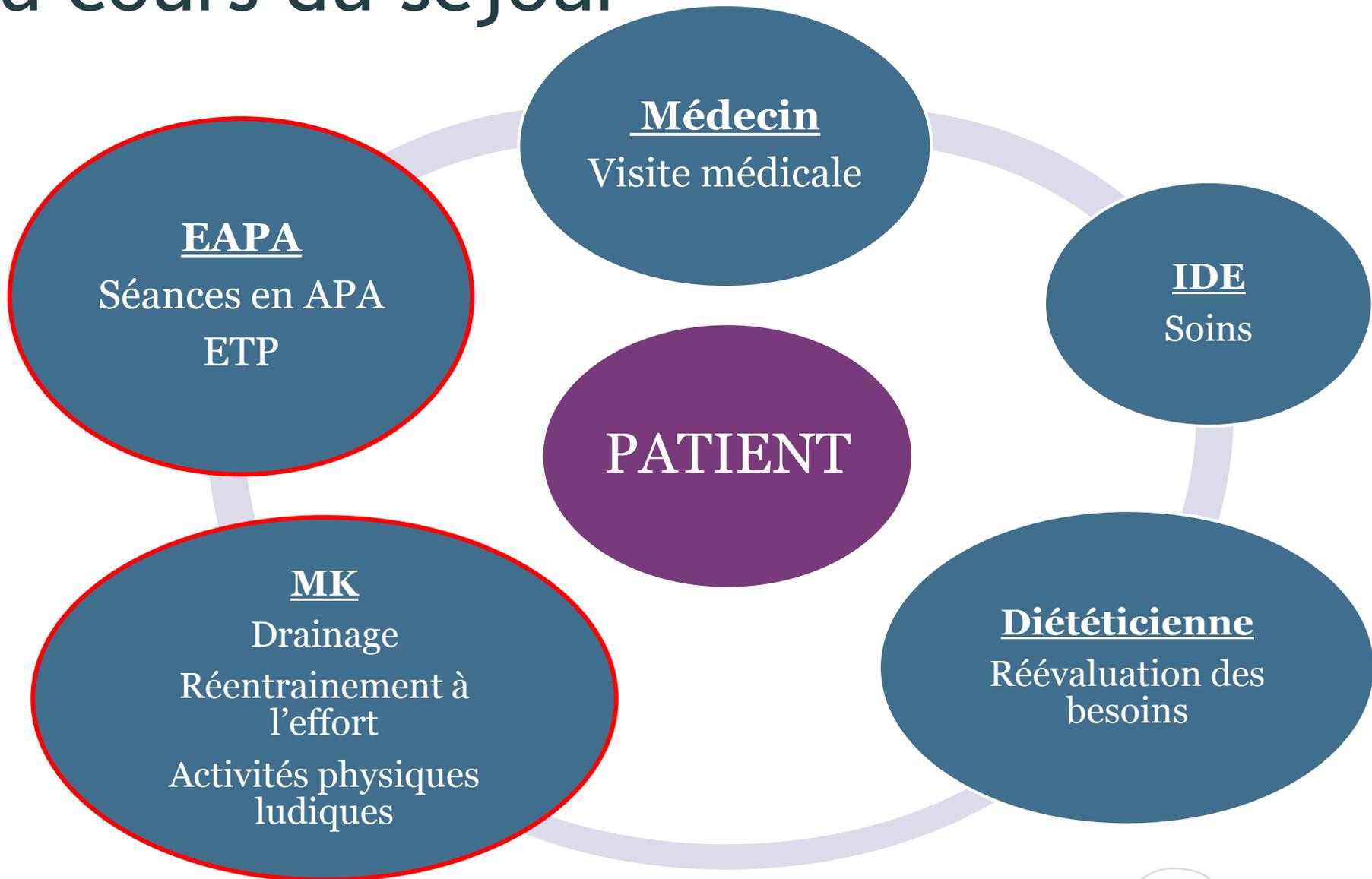
Plaisir à pratiquer du sport (0 pas de plaisir / sport et 10 beaucoup de plaisir /sport)

Activité sociale (0 je n'ai pas d'activité sociale et 10 j'ai une grande activité sociale)

# Etoile

# d'auto-évaluation

# Au cours du séjour



# Réentraînement à l'effort



- Cyclo-ergomètre
  - Endurance
  - Fractionné

# Séance de gym / stretching / relaxation



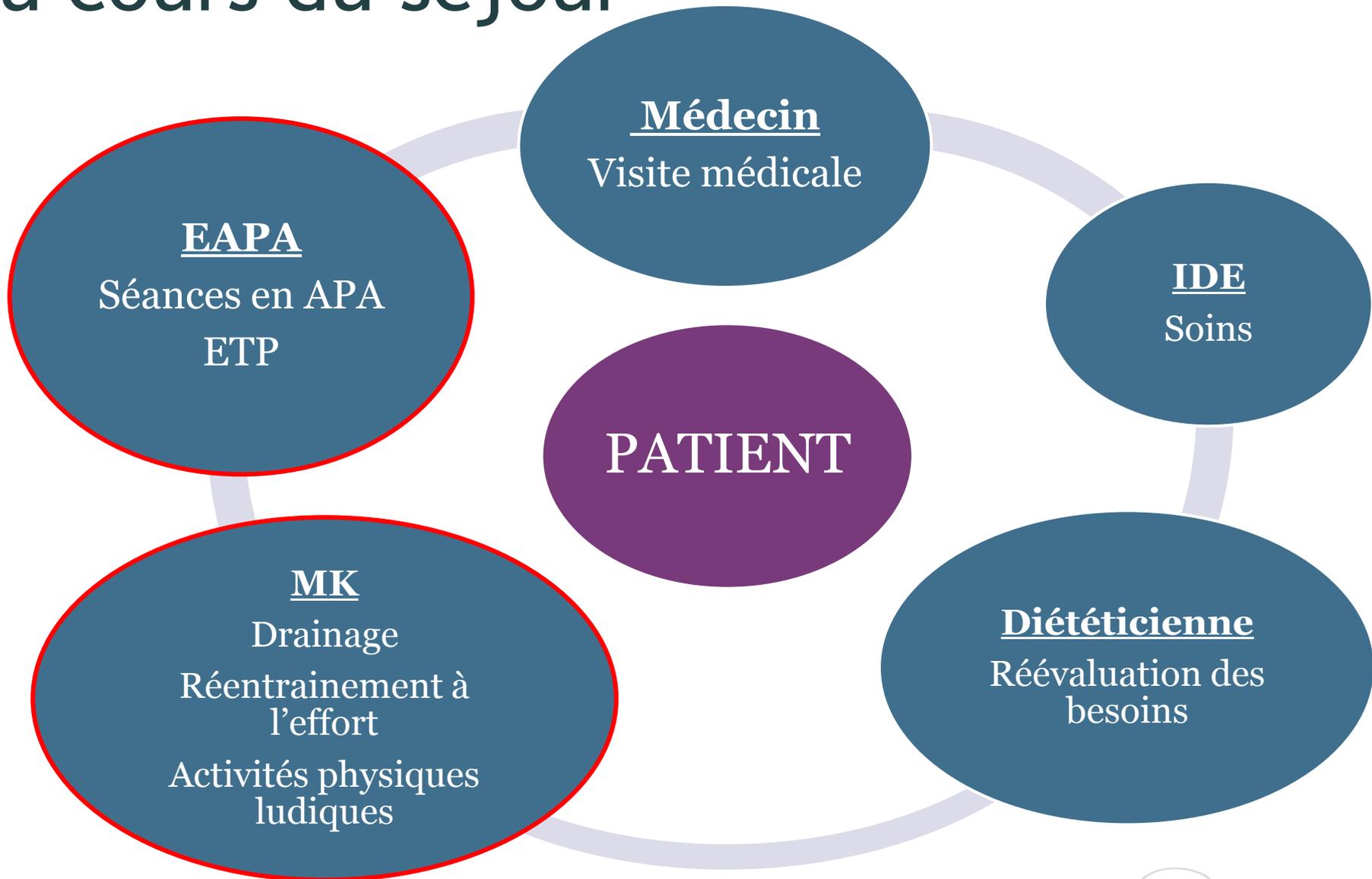
- ✓ Mobilisation thoracique
- ✓ Étirements
- ✓ Détente
- ✓ Schéma corporel

# Activités ludiques



- Badminton
- Tennis de table
- freesby

# Au cours du séjour



# Objectifs de la RR en APA

- Réentraînement à l'effort et développement de la force musculaire.
- Mobilisation articulaire.
- Plaisir de bouger.
- Elaboration d'un projet d'AP et sportif.

# Gymnase



# Activités Physiques Adaptées



## Réentraînement à l'effort

### Marche Nordique

- ✓ Utilisation des bâtons
  - Redressement du tronc
  - Coordination musculaire
- ✓ 8 parcours (1km à 3km)
- ✓ Marche lente

# Activités Physiques Adaptées



## Réentraînement à l'effort

### Ergomètres

(Tapis roulant / Rameur / vélo elliptique  
Vélo-bras)

✓ Durée:

- 10 à 30 minutes de séances

✓ Intensité:

- 50 et 70%  $F_{cmax}$  théorique (Tanaka)

# Activités Physiques Adaptées

## Renforcement Musculaire Musculature



- Travail segmentaire
  - Ressenti (Sat/FC/fatigue)
  - 40 à 70% de 1RM (Logiciel Enraf)
- Circuit training

# Activités Physiques Adaptées



## Activité ludique Tir à l'arc

- ✓ Travail postural
  - Ouverture de la cage thoracique
  - Renforcement du haut du corps
  
- ✓ Gestion du souffle

# Activités Physiques Adaptées

## Activités Physiques de Pleine Nature

### Escalade

#### Kiné-EAPA

- ✓ Gestion du stress
- ✓ Dépassement de soi



# Activités Physiques Adaptées

## Activités Physiques de Pleine Nature

### Kiné-EAPA

Vélos électriques et VTT  
Kayak



# Éducation Thérapeutique du Patient

- **Diagnostic Initial**
  - Etoile d'auto-évaluation
  - Etat des lieux
- **3 Ateliers**
  - Prise de FC
  - Gestion du souffle
  - Indications et Précautions à la pratique de l'AP
- **Bilan final**
  - Etoile d'auto-évaluation
  - Projet(s) en Activités Physiques

# Vaincre La Mucoviscidose

- Education Thérapeutique du Patient (ETP) .
- Programmes individualisés.
- Nouvelles AP.

## Étoile des neiges

- Participe au financement de l'adhésion d'un patient à une AP & sportive.
- Participe au financement de matériels et d'équipements spécifiques pour les CRCM et les patients.

# Semaine Type

RAGAULT

Justine

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heures
8 h 30						8 h 30
9 h 10			DRAINAGE	DRAINAGE		9 h 10
9 h 50			KINE (GYM)			9 h 50
10 h 30				TIR A L'ARC GYMNASE		10 h 30
11 h 10					DRAINAGE	11 h 10
11 h 50		DRAINAGE	MUSCULATION GYMNASE			11 h 50

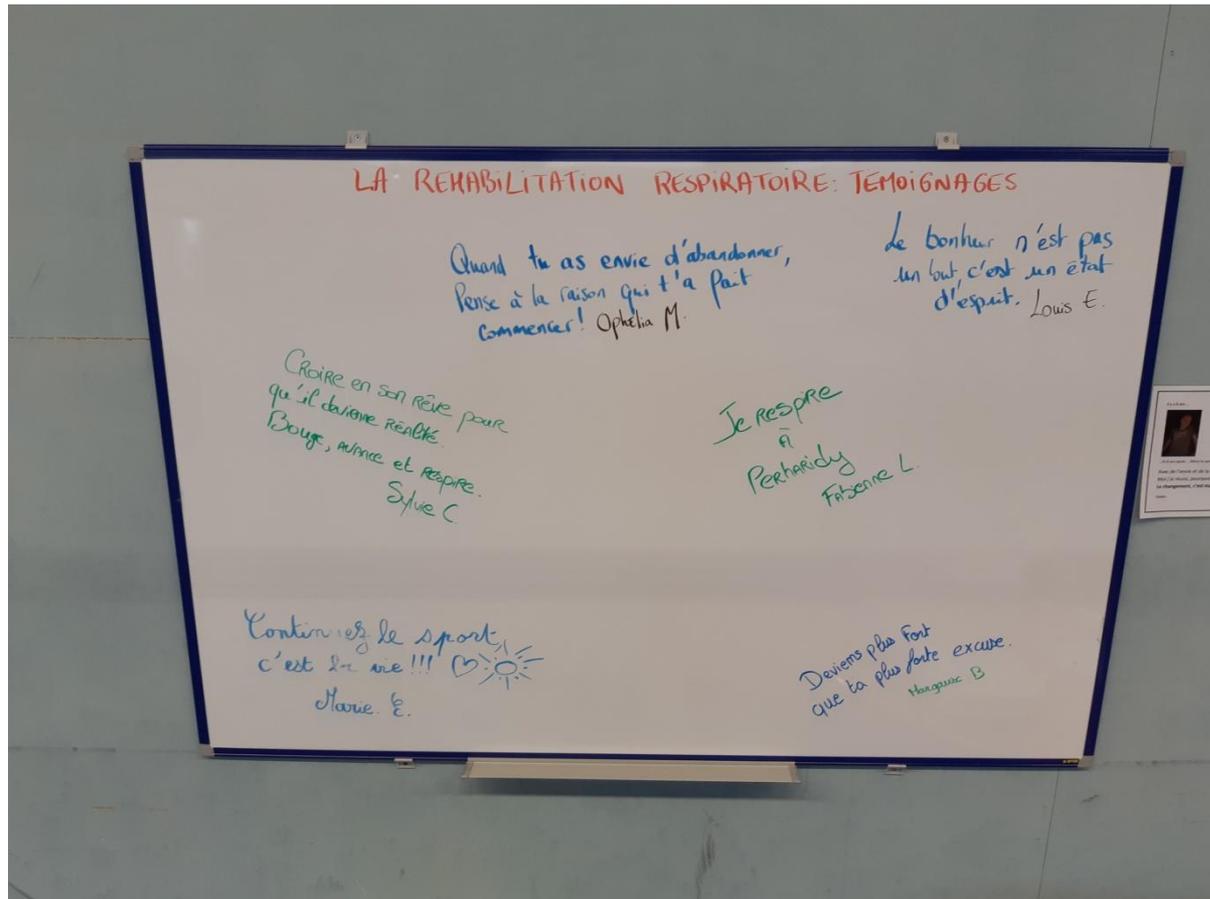
13 H 30			MARCHE GYMNASE	MARCHE GYMNASE	MARCHE GYMNASE	13 H 30
14 H 10		EFR		KINE (sport)		14 H 10
14 H 50			KINE (VELO)	KINE (sport)	KINE (VELO)	14 H 50
15 H 30						15 H 30
16 H 10		DRAINAGE			DRAINAGE	16 H 10
16 H 50						16 H 50

SEMAINE DU 16-juil

AU

20-juil

# Merci de votre attention !



# ANNEXES

# Lits disponibles en SSN

## Secteur A

9 lits oncologie  
2 lits allogreffe  
1 lit palliatif  
6 lits OBA indépendants  
2 lits OBA dépendants

## Secteur B

9 lits muco  
1 lit muco classe 4  
3 lits maladies respiratoires  
1 lit d'urgence  
8 lits hématologie

# CRCM de Roscoff

- CRCM Adultes/Enfants-Adolescents.
- 150 patients sur la file active.
- RDV Hôpital de jour 1fois/3mois.
- Suivi ETP des patients du CRCM.

# Définition Réhabilitation respiratoire

- Programme multidisciplinaire de soins pour des patients souffrant d'un déficit respiratoire chronique qui est personnalisé et dont l'objectif est d'optimiser les performances physiques et sociales et l'autonomie.

(American Thoracic Society ,1999)

# Questionnaire d'entrée transmis par le médecin

AUTO-QUESTIONNAIRE DE QUALITE DE VIE  
SPECIFIQUE DE LA MUCOVISCIDOSE

PATIENTS DE 14 ANS ET PLUS  
(Adolescents/Adultes)

Amorce du questionnaire:

« Les questions qui vont suivre portent sur votre santé actuelle, telle que vous la ressentez. Ces informations nous permettront de mieux savoir comment vous vous sentez dans votre vie de tous les jours. »

# Echelle de Borg (0 à 10)

Evaluation	Intensité de la sensation
0	Rien
0,5	Très, très légère
1	Très légère
2	Légère
3	Modérée
4	Un peu forte
5	Forte
6	
7	Très forte
8	
9	Très, très forte
10	Maximale

Entre 4 et 6= intensité adéquat pour du RE.

Horowitz et al.  
Dyspnea ratings for prescribing exercise intensity...  
Chest 1996;109(5):1169-75

# Planning MK

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H30					
9H10					
9H50	APPN		Gym	Gym	Gym
10H30	APPN	Vélo	Vélo	Vélo	Vélo
11H10					
11H50					
12H30					
13H30					
14H10		Vélo		Vélo / AP ludique	Vélo
14H50	Vélo / AP ludique		Vélo	AP ludique	
15H30	AP ludique	Gym			
16H10					
16H50					

# Planning APA

CRENEAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8H30					
9H10					
9H50	APPN	Musculation	Musculation		Marche lente
10H30	APPN			Tir à l'arc	Musculation
11H10			Tir à l'arc		
11H50			Musculation		
12H30					
13H30			MN	MN	MN
14H10	Ergomètres		Musculation	Tir à l'arc	
14H50					
15H30				Ergomètres	
16H10	Musculation	Tir à l'arc	ML		
16H50					

# Programme d'Éducation Thérapeutique / Réhabilitation Respiratoire au CRCM de Roscoff

## Ciblé Activités Physiques Adaptées (APA): Les étapes

### Suivi Tableau de bord patient

#### 1<sup>ère</sup> séance avec l'enseignant en APA (EAPA):

- S'auto-évaluer dans le domaine de l'Activité Physique (AP)
- Echanger
- Identifier ses attentes

#### 2<sup>ème</sup> séance avec l'EAPA :

- Connaître les APA pratiquées durant le séjour
- Prendre son pouls
- Bien respirer à l'effort

#### 3<sup>ème</sup> séance avec l'EAPA :

- Savoir gérer sa séance d'AP
- Reconnaître les Activités physiques et les comportements à risques

#### Dernière séance avec l'EAPA :

- S'auto-évaluer dans le domaine de l'AP
- Faire un bilan des objectifs du début de séjour
- Echanger et préparer la sortie

Douleurs : Pendant l'AP et/ou le sport → Connaître ses limites et gérer ses douleurs (RDV avec Médecin)

Diabète : Savoir gérer ses hypoglycémies, Prévenir ses hypoglycémies pendant l'AP (RDV avec diététicienne)

Financement AP : RDV avec Assistante sociale



#### Préparer sa sortie :

- 1) Témoigner pour soi et pour les autres (tableau)
- 2) Réfléchir pour maintenir sa motivation
- 3) Programmer ses AP à la sortie

4) Entretien téléphonique à distance de la sortie avec l'EAPA

# Vaincre La Mucoviscidose

## 40% VLM pour:

- Concevoir des programmes individualisés.
- Proposer une nouvelle AP.
- Participer aux synthèses de l'Hôpital de jour.
- Proposer l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) .
- Améliorer le suivi post-séjour des patients (appels téléphoniques, mails, échange avec d'autres CRCM).

# Etoile des Neiges & Perharidy

- Participe au financement de l'adhésion d'un patient à une AP & sportive.
- Participe au financement de matériels et d'équipements spécifiques pour : CRCM-Patients.
- Accompagne les EAPA.