



OPTIMISER LE « COACHING APA » DES ADULTES

Approche globale et nouveaux outils

Amélie FUCHS & Mélanie LE COZLER

1

LE PUBLIC

- Muco adulte, greffé ou non
- Sélectionné avec/par l'équipe médicale
- Patient sévère en cours d'aggravation, pré greffe, post greffe
- Ayant un objectif sportif ou un projet de vie particulier

MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE

- Intervention à l'extérieur du CRCM
- S'éloigner de l'image du soignant (blouse blanche, tutoiement, etc...)
- Découvrir l'environnement du patient
- Après observation :
 - Proposition d'un programme adapté, ciblé, et réaliste en lien avec sa vie quotidienne
 - Impliquer (ou non) l'entourage
 - Séances intérieur/extérieur, visioconférence (collectif)

CONSTRUCTION D'UN PROJET ADAPTÉ, CIBLÉ, RÉALISTE

- Echange avec l'équipe médicale
- Prise de contact avec le patient + entretien
- Analyse du passé de sportif : goûts, craintes, limites, échecs & réussites, envies/besoins
- Définition objectifs court/ moyen/ long terme.
- Choix activités, programmation entraînement adapté
- Concilier objectifs du patient et de l'équipe médicale : amélioration activités vie quotidienne

EVALUATIONS PHYSIQUES

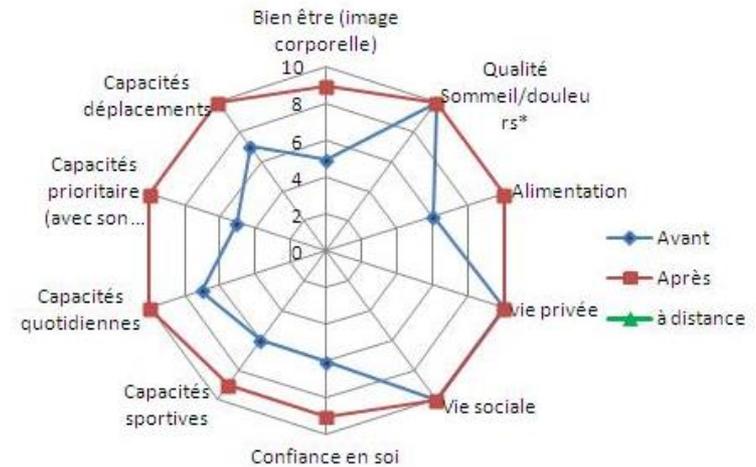
Concrètes et réalisables à tout moment par le patient pendant et après la PEC à domicile. 1^{ère} et dernière séance.

- Chaise : résistance des quadriceps
- Pompes: résistance des membres supérieurs
- Gainage : résistance de la ceinture abdominale
- Equilibre : test unipodal
- Test de Ruffier revisité : endurance musculaire des membres inférieurs + récupération
- Souplesse de la chaîne postérieure

EVALUATIONS CAPACITÉS DE VIE

- Test Reblochon : évaluation des capacités de vie du patient => exemple de Justine

Evaluation des capacités de vie		
Critère	Avant	Après
Bien être (image corporelle)	5	9
Qualité Sommeil/douleurs*	10	10
Alimentation	6	10
vie privée	10	10
Vie sociale	10	10
Confiance en soi	6	9
Capacités sportives	6	9
Capacités quotidiennes	7	10
Capacités prioritaire (avec son enfant)	5	10
Capacités déplacements	7	10
TOTAL %	72	97



- Evaluation à partir CFQ14+, ISP12, Mucobex (en cours validation), etc.

PROGRAMME APA & ENVIRONNEMENT

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
matin	sommeil						
midi	soins						
	ordi						
après midi	(gouter)						
	kiné	kiné	kiné	kiné	kiné	ordi	ordi
soirée	soins						
	dîner						
nuit	ordi						
	sommeil						

emploi du temps.

sur une semaine : repas, professionnel/ études,

- Déterminer la place de l'entourage dans le projet :
moteur ou frein ?

- Intégrer des temps de la nutrition, l'hydratation long du programme

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
matin	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil
	soins	soins	soins	soins	soins	soins	soins
midi	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas
	ordi	ordi	ordi	ordi	ordi	ordi	ordi
après midi	AP	ordi	recherche	AP	ordi	ordi	ordi
	AP		formation	AP			
soirée	gouter	gouter	gouter	gouter	gouter	gouter	gouter
	kiné	kiné	kiné	kiné	kiné		
soirée	soins	soins	soins	soins	soins	soins	soins
	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner	dîner
nuit	sommeil		sommeil	sommeil			sommeil
	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil	sommeil

PROGRAMME APA & AUTONOMISATION

Accompagner le patient vers l'autonomie

- Séances sans EAPA
- Prise en mains d'exercices par le pratiquant lui-même/
Pratiquant-coach (APA, entourage, autres patients, etc.)
- Programme avec différents types d'entraînement (cardio, RM, mixte, proprio...)
- Programme varié et ludique
- Objectifs simples et réalisables, avec progression visible (tour parc 15 minutes). Objectifs re-déterminés régulièrement (progression + état de santé)
- Temps d'éducation et échanges sur les bénéfices de l'AP, les formats d'entraînement, etc.
 - **Objectif appropriation de l'entraînement par le pratiquant**

PROGRAMME APA & RELATIONNEL

"Franchement, ces séances sont pour moi une vraie libération pour permettre la pratique régulière d'une activité physique, même quand cela ne va pas. L'avantage de ces séances, c'est qu'on sait tous à l'avance qu'on a la mucosité, et qu'il y aura des jours où on est plutôt en forme, et des jours où on est très encombré et fatigué. Pas de tabou. Lorsque je suis essoufflée ou très fatiguée, je fais les exos à mon rythme. Et surtout je ne m'empêche pas de tousser. Quand j'ai une très grosse quinte de toux, je coupe le son, mais c'est tout. Ce n'est pas du tout pareil quand je fais du sport dans un groupe « non-muco », car dès que je tousse un peu trop, on me demande si je suis malade, si j'ai la grippe ou autre. De plus si je ne suis pas en forme, du coup je ne vais pas au cours, car je ne peux plus suivre. Contrairement à l'APA, le prof ne va pas ralentir la cadence|exprès pour moi... Au contraire, justement, pour une fois, je peux réellement être comme je suis car je n'ai pas besoin de "cacher ma maladie"."

- Collectif : possibilité d'échanges et de soutien entre pratiquants

APRÈS LE PROGRAMME APA...

- Accompagnement vers autres structures (mise en contact, accompagnement physique, aides financements ex assos/ mutuelles...)
- Prises de nouvelles régulières
- Séances ponctuelles ou nouveau suivi si évènement spécifique (cure IV, hospitalisation, ...)
- Envoi de programmes sur demande



assureur militant

Evaluation des capacités de vie

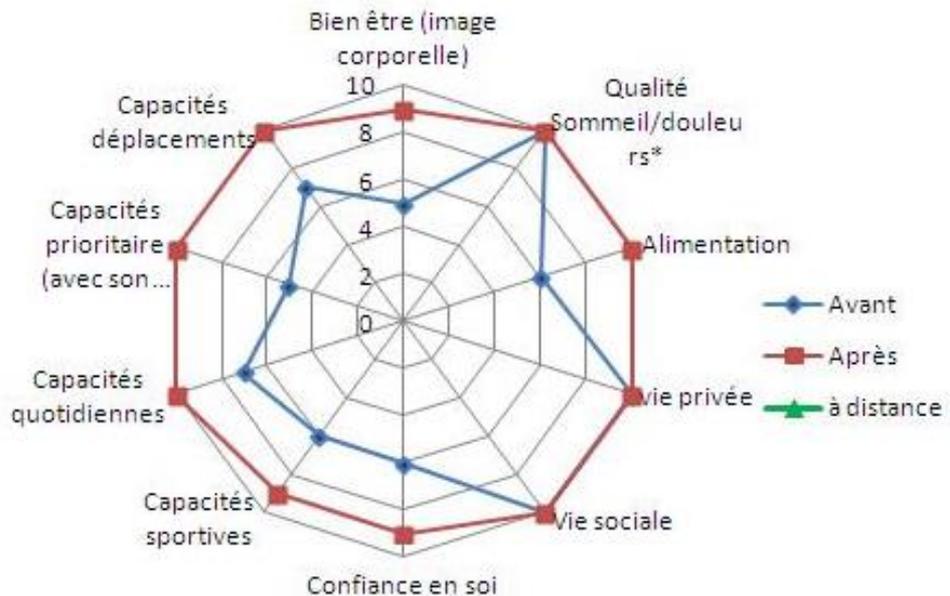
Critère	Avant	Après
Bien être (image corporelle)	5	9
Qualité Sommeil/douleurs*	10	10
Alimentation	6	10
vie privée	10	10
Vie sociale	10	10
Confiance en soi	6	9
Capacités sportives	6	9
Capacités quotidiennes	7	10
Capacités prioritaire (avec son enfant)	5	10
Capacités déplacements	7	10
TOTAL %	72	97

REBLOCHON

tient

quotidien et ses

- Questions types pour ch...
- Objectif : déterminer le « p...
*ex : le patient a peut-être que
essayer de déterminer à coi...
de vie, s'il est à 50% avant
capacités de vie à la fin de
bougé, cela signifie que le...
de vie et se sent capable de*



NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE ATTENTION

