

Parcours APA et Diabète

En France, plus de 4 millions de personnes vivent avec un diabète, une prévalence qui continue de progresser chaque année. Malgré les bénéfices de l'activité physique adaptée (APA), de nombreux freins à sa pratique persistent, notamment en raison des risques d'hypo- et d'hyperglycémie. L'intégration de l'APA dans un parcours de soins coordonné, en partenariat avec une association de patients comme l'AFD30, permet de proposer un accompagnement sécurisé, personnalisé et durable. Recommandée dès le diagnostic, l'APA contribue à prévenir les complications et à améliorer la qualité de vie de personnes diabétiques.

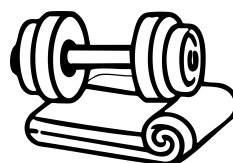
Objectifs du parcours



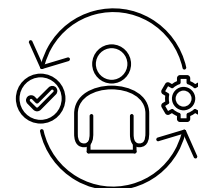
Améliorer la santé globale (bio, psycho, social) et améliorer le contrôle glycémique



Renforcer l'autonomie du patient et son pouvoir d'agir pour optimiser sa santé et l'autogestion de sa pathologie



Améliorer les habitudes de vie ; réduire le temps sédentaire, augmenter l'activité quotidienne, pérenniser la pratique



Mettre en œuvre un accompagnement individualisé tenant compte des capacités physiques initiales et des préférences du patient pour soutenir l'atteinte d'objectifs de santé réalistes et durables

Étapes du parcours



+ adhésion à l'AFD30



- 1 séance collective d'Activité Physique Adaptée (APA) d'1 heure par semaine (le vendredi de 9 h à 10 h) avec un groupe de personnes diabétiques, et 1 autre séance collective d'APA ouverte à un public sans pathologie spécifique
- Durée : 3 mois
- Lieu : Nîmes Sport Santé

- Possibilité de continuer dans le créneau en devenant adhérent
- Orientation vers une activité physique adaptée de N2S
- Orientation vers clubs sport santé, association...
- Poursuite de l'activité physique en autonomie



BILAN INITIAL

Evaluation bio-psycho-sociale :

- Entretien motivationnel
- Tests Physiques
- Questionnaires (motivation, fatigue, perception de la santé, niveau de sédentarité)...



BOUGEZ SUR ORDONNANCE 2.0

Ateliers AFD30 :

- Café diabète tous les mois (2e lundi de chaque mois)

Ateliers Bougez Sur Ordonnance 2.0 :

- Ateliers diététiques (généraux)
- Ateliers freins et leviers
- Ateliers de pair-aidance et maladies chroniques

Ateliers spécifiques diabète :

- À définir avec l'AFD30



BILAN FINAL

- Bilan à la fin du parcours (tests physiques, questionnaires à T2)
- Retour des bilans avant / après aux pratiquants pour constater de l'évolution



ORIENTATION

Coût :

- 15€ pour les 3 mois de programme APA et diabète (pratiquants licenciés à la FFSPT)
- Adhésion à l'AFD30 de 25€