ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)
POUR LES PATIENTS DIALYSÉS

C'est quoi l'APA ?

L'APA signifie Activité Physique Adaptée. C'est une activité physique faite spécialement pour les personnes ayant une maladie chronique, comme les patients dialysés.
Elle est encadrée par un professionnel formé : l'enseignant APA (EAPA).
L'APA est adaptée à votre santé, à vos capacités, à vos besoins et à vos envies.

Pourquoi l'APA est importante en dialyse ?

La dialyse peut entraîner :

- De la fatigue
- Un essoufflement rapide
- une faible force musculaire
- Moins de mobilité

Faire de l'APA aide à :

Augmenter vos capacités physiques,
Améliorer votre force musculaire,
Diminuer la fatigue,
Mieux éliminer les toxines, ce qui rend la dialyse plus efficace,
Réduire les crampes,
Améliorer votre humeur, votre sommeil et votre bienêtre,
Réduire le stress et l'anxiété.

Comment l'APA se déroule à l'ASDR ?

Les séances sont encadrées par un enseignant APA (professionnel spécialisé), en lien avec l'équipe médicale du centre.
Vous pouvez faire de l'APA pendant votre séance de dialyse, grâce à des exercices adaptés (renforcement, respiration, étirements…).
En plus de l'ASDR, vous pouvez pratiquer l'APA dans les Maisons Sport Santé, présentes sur l'île.
Elles proposent des séances encadrées, adaptées à votre pathologie, accessibles sur prescription ou sur orientation.

Est-ce que je peux participer ?

Vous pouvez participer si :

- Votre état de santé est stable
- Il n'y a pas de contre indication médicale
- Vous souhaitez bouger pour aller mieux

Comment ça se passe ?

1. Une prescription médicale : Mon médecin néphrologue ou médecin traitant doit d'abord faire une prescription médicale obligatoire.

2. Un bilan individuel : Avec un enseignant APA pour tester votre forme physique, repérer vos besoins, discuter de vos objectifs.

3. Les séances : Adaptées à vous, en dialyse.

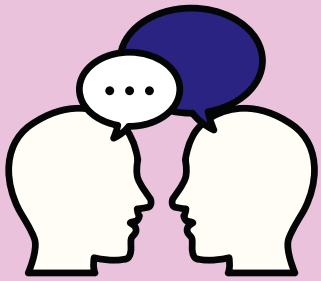
4. Un bilan final : Pour mesurer vos progrès.

Y-a-t-il des risques ?



L'APA est sans danger quand elle est encadrée. Le seul point d'attention : éviter les efforts en fin de séance de dialyse.

Comment s'inscrire ?



Parlez-en à votre néphrologue, votre infirmier, ou directement à l'équipe APA de l'ASDR.
Standard ASDR : 0262 20 28 20 demandez l'équipe APA.

A RETENIR

- L'APA est un soin important pour rester en forme.
- Elle est sécurisée, adaptée et bénéfique pour la dialyse.
- L'ASDR propose des séances d'APA pendant la dialyse.
- Bouger un peu, c'est déjà faire du bien à votre santé.