

DOCUMENT D'INFORMATION PATIENT

Votre médecin, traitant ou spécialiste rhumatologue, vous a proposé d'intégrer l'action « Rhumatism'Alp ». Cette action consiste en un cycle éducatif destiné à faciliter la reprise ou le maintien d'une activité physique, en vue non pas de performance, mais que vous en tiriez des bénéfices pour votre santé.

L'activité physique adaptée est considérée, d'un point de vue scientifique, comme un traitement de fond des pathologies rhumatismales. En effet, elle permet d'augmenter les capacités fonctionnelles et la mobilité et de diminuer la douleur et la fatigue, améliorant ainsi la qualité de vie. Pour être efficace, l'activité physique devrait être pratiquée de manière adaptée et régulière.

Aussi ce programme vous est proposé, couplant activité physique et temps éducatif.

Le cycle éducatif comprendra 4 séances sous forme de temps de réunion de 1h30 heures, conviviaux, en petit groupe, destinées à vous permettre d'échanger à propos de l'activité physique et de la santé, autour de votre maladie. Dans le même temps, en parallèle, vous pourrez bénéficier d'un programme d'activité physique spécialement adapté à votre type de maladie, sous la forme de 13 séances d'activités physiques adaptées soit 2 séances de 1h30 par semaine. Le but est de vous permettre de renouer très progressivement avec la pratique physique, et d'en expérimenter par vous-même les bénéfices. Ce programme complet comprenant 17 séances se déroulera sur 9 semaines, à raison de 2 séances par semaine.

Cette action, financée en grande partie et à titre exceptionnel par l'Etat (Ministère de la Jeunesse et des Sports/Direction Régionale) sur 2019, est coûteuse. C'est pourquoi nous vous demandons, si vous vous engagez, d'avoir un bon niveau d'assiduité aux séances, même si vous restez libre de partir à tout moment. Le coût restant à votre charge est de 31€ (non remboursable par la sécurité sociale, sachant que le coût réel par personne est environ 10 fois supérieur).

Vous pourrez passer certains tests physiques simples, au début, afin d'évaluer vos capacités et donc de mieux adapter l'activité à votre cas particulier, et à la fin, afin d'objectiver vos progrès. Votre médecin sera tenu informé des résultats par l'enseignant en activités physiques adaptées qui dispensera les séances, sauf refus de votre part. Dans le même ordre d'idées, soignants et intervenants sportifs travaillent en équipe. Les données que vous confiez à l'un d'entre eux sont réputées confiées par vous à l'ensemble de l'équipe. Ils sont tous soumis au secret professionnel. Les données médicales vous concernant qu'ils peuvent être amenés à échanger entre eux sont celles strictement nécessaires à la qualité et la sécurité de votre prise en charge, et utiles en fonction de la mission du professionnel concerné, sauf cas d'urgence et de force majeure, tel que le prévoit la réglementation ; en effet, cet échange a lieu dans le strict respect des textes légaux et réglementaires. Ainsi, les informations relatives à votre état de santé, et ici principalement les signes généraux et spécifiques à votre maladie, comme ceux qui pourraient par exemple témoigner d'une mauvaise tolérance de l'activité physique, tout événement indésirable qui pourrait se produire, sont susceptibles de faire l'objet d'un échange.

Vous pouvez vous opposer à tout moment à ce partage, de façon générale, ou exclure uniquement certaines personnes, certaines informations, bref le limiter de toute façon que vous le souhaitez, sans que l'on puisse vous en tenir rigueur : il vous faudra néanmoins

l'exprimer. Sachez par ailleurs qu'aucune donnée médicale nominative vous concernant ne sera conservée en dehors de vos dossiers médicaux habituels, conservés par vos médecins. L'identité des différents professionnels potentiellement concernés par ces échanges de données, membres de l'équipe de soins constituée autour de cette action, figure en annexe du présent document.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement de ce cycle éducatif, original, en espérant qu'il vous amènera à augmenter votre activité physique et permettra l'amélioration de votre état de santé.

L'équipe de l'action « Rhumatism'Alp ».