

PROGRAMME SPORT SANTE RHUMATO 2022-2023

RECEPTION DES DOSSIERS SUR RDV

TEL : 06 51 46 03 63

DATE LIMITE DE DEPOT DU DOSSIER : 30/09/2022

DEBUT DES ACTIVITES 3 SEPTEMBRE 2022, *sous réserve de l'obtention des financements attendus*

Rhumatism'Alp : qui sommes nous ?

Association loi 1901, créée en 2017 et reconnue d'Intérêt Général en 2022

Travail associatif bénévole

Fonctionnement possible grâce aux dons privés, aux mécénats et aux subventions publiques

Nos objectifs pour nos adhérents : améliorer la qualité de vie, créer du lien social et permettre une nouvelle autonomisation de chacun grâce aux activités proposées

Les membres du bureau :

Françoise Arnaud : trésorière

Lise Forget : Accueil et Encadrement des adhérents

Edwige Jacob : Secrétaire

Hélène Leydet Quilici : Présidente

Le Programme SPORT SANTE RHUMATO

Votre médecin traitant vous a proposé d'intégrer notre programme SPORT SANTE RHUMATO. Cette action consiste en un programme éducatif et sportif destiné à faciliter la reprise ou le maintien d'une activité physique, pour 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 adaptée, ateliers mensuels éducatifs d'échanges et de rencontres pour créer du lien social, et séances guidées chaque semaine de méditation de pleine conscience.

Ces séances de méditation seront adaptées à la gestion du stress et de la douleur chronique.

La participation aux ateliers et à la méditation ne sera pas obligatoire et libre.

Les ateliers éducatifs

Tous les mois, sous forme de temps de rencontre d'une durée de 1h30, conviviaux, en petit groupe, LE SAMEDI MATIN

Ces ateliers sont destinés à vous permettre d'échanger à propos de l'activité physique et de la santé. Ces ateliers seront encadrés et dirigés par divers intervenants professionnels

Au programme :

Ateliers Motivation pour la pratique du sport et Estime de Soi

Ateliers de Nutrition

Ateliers Douleur chronique et Stress

Ateliers Feldenkrais : le mouvement dans le quotidien

Ateliers Art Thérapie

Les séances guidées de méditation de pleine conscience « Devenir ROC »

Chaque semaine, vous pourrez découvrir et prendre ce temps pour vous.

Séances guidées par le Dr Leydet Quilici spécialement formée à l'encadrement de groupe de personnes et aux programmes adaptées à la douleur et au stress chronique. En méditant, devenons tous des « ROC »

Respirer

Observer

Choisir

Le cycle sportif

Vous pourrez bénéficier d'un programme d'activité physique spécialement adapté à votre maladie, sous la forme d'1 à 2 séances de 1h00 chaque semaine jusqu'à la fin du mois de Juillet.

Le but est de vous permettre de renouer très progressivement avec la pratique physique, et d'en expérimenter par vous-même les bénéfices.

REMISE DES 10 REGLES D'OR à la pratique d'activité physique adaptée lors de votre inscription.

Horaires et Activités :

Pilates à l'espace EM : contacter directement les intervenants de la discipline qui vous proposerons le créneau le plus adapté à votre emploi du temps

Aqua Gym chez Waiora : les mardis de 10h15 à 11h OU les vendredis de 16h15 à 17h

Fitness chez Waiora : les jeudis matins

Yoga chez Waiora : le mercredi matin de 9h15 à 10h15

Méditation à l'espace Em : le vendredi de 15h à 16h

Ateliers mensuels à Ludambule

(programme communiqué en début d'année)

1 Samedi Matin par mois de 9h30 à 11h

Le Tarif :

Ce programme, est financé en grande partie par le Département, l'Assurance Maladie et la Fondation de France.

C'est un programme qui est très coûteux.

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 POUR 1 ACTIVITE SPORTIVE PAR SEMAINE est de 120 € et 150 € SI VOUS CHOISISSEZ 2 ACTIVITES SPORTIVES HEBDOMADAIRES, (cette somme est non remboursable par la sécurité sociale, sachant que le coût réel par personne est environ 5 fois supérieur).

A ce coût, il faut ajouter l'adhésion à Rhumatim'Alp, promoteur du programme qui est obligatoire et non remboursable à hauteur de 20,00 € pour l'année.

TOTAL :

1 chèque de 20,00 € pour l'adhésion

et 1 à 3 chèques pour le programme (pour un total de 120 ou 150 €)
encaissement en OCTOBRE / JANVIER et AVRIL

EN PRATIQUE

Vous serez évalués en individuel et passerez 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, pour objectiver vos progrès.

Soignants et intervenants sportifs travaillent en équipe. Les données que vous confiez à l'un d'entre eux sont 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.

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

LE DOSSIER COMPLET DEVRA COMPORTER

- La prescription « Type » SPORT SANTE de votre médecin traitant + certificat de non contre indication médical qui y est annexé
- Le règlement intérieur de l'association signé
- Le paiement de 120,00 ou 150,00 euros pour le programme sport santé rhumato à l'ordre de Rhumatism'Alp (1 à 3 chèques à votre convenance) + 1 chèque de 20,00 euros pour votre adhésion
- Le bulletin d'adhésion à l'association Rhumatism'Alp avec le choix de l'activité



Bulletin d'adhésion SAISON 20 - 20

Nom Prénom :

Adresse postale :

.....

Date de naissance :

Telephone:.....

Adresse mail (en majuscule)

.....

Pathologie :.....

Choix de l'Activité (sous réserve de disponibilité)

1/

2/

Déclare solliciter mon adhésion à l'association Rhumatism'Alp

Je déclare avoir pris connaissance des statuts (et éventuellement aussi du règlement intérieur) de l'association. Je déclare m'engager à respecter toutes les obligations des membres de l'association qui y figurent. Je déclare avoir été également informé des dispositions de la loi du 6 janvier 1978 qui règlemente le droit de communication dans le fichier des membres de l'association des données personnelles me concernant.

Je joins à la présente association la somme de 20 € afin de régler ma cotisation, en temps que membre adhérent a l'association.

Fait et signé à _____

Le : _____

(Signature de l'adhérent)



CERTIFICAT MEDICAL PRESCRIPTION

PROGRAMME SPORT SANTE RHUMATO

RHUMATISM'ALP

DATE :

NOM , PRENOM du patient :

Je prescris pour 10 mois le programme d'Activités Physiques Adaptées SPORT SANTE RHUMATO à raison de :

1 heure de sport adapté chaque semaine *

2 x 1 heure de sport adapté chaque semaine *

(* *rayez la mention inutile*)

En raison de (*pathologies*)

Recommandations particulières: (*attention à, précautions particulières, éviter, surveiller*)

Je recommande un éventuel avis spécialiste avant de débiter le programme (*rayez la mention inutile*):

- sollicitation d'un avis cardiologique : OUI NON
- sollicitation d'un avis rhumatologique : OUI NON

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie. Voir les modalités de remboursement auprès de votre mutuelle.

Fait à :

Signature

Cachet professionnel

CERTIFICAT MEDICAL NON CONTRE INDICATION

PROGRAMME SPORT SANTE RHUMATO

RHUMATISM'ALP

DATE :

NOM, PRENOM du patient :

Je, soussigné (*nom du médecin*), certifie après examen clinique
que, (*nom, prénom du patient*) né le,
domicilié
.....
.....

(*adresse du patient*) ne présente ce jour aucun signe clinique évident contre-
indiquant la pratique d'une activité physique adaptée et dispensée par un
enseignant
en Activité Physique Adaptée.

FAIT A :

Nom du médecin

Cachet et Signature :

REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION RHUMATISMALP Pour la pratique des Activités proposées du Programme Sport Santé Adapté en Rhumatologie

Article 1 : « Carte d'identité » de la structure :

L'association Rhumatism'Alp, sera le représentant des patients adhérents, participants aux actions du programme SPORT SANTE ADAPTE EN RHUMATOLOGIE.

Tout adhérent de l'association aura le choix de participer ou non au dit programme. Il n'y a aucune obligation pour les adhérents de participer au programme de sport santé adapté en rhumatologie.

Article 2 : Objectifs et publics :

Proposer, à des personnes atteintes de Rhumatismes inflammatoires chroniques (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, Rhumatisme Psoriasique), Ostéoporose, Arthrose et Douleurs Chroniques : Lombalgie Chronique/ Fibromyalgie, en particulier aux personnes présentant des critères défavorables à l'initiation et au maintien d'un niveau suffisant d'activité physique, un cycle éducatif et sportif en Activités Physiques Adaptées (APA) dans un but d'amélioration de leur état de santé.

Article 3 : Cadre :

Les différents intervenants soignants et sportifs s'engagent à travailler dans le cadre réglementaire des textes de loi ainsi que des référentiels de bonnes pratiques professionnelles relatifs à l'activité physique sur prescription, chacun dans son cadre de compétence respectif ; les différents intervenants soignants et sportifs doivent être réglementairement qualifiés.

Chaque professionnel intervenant auprès des patients sera rémunéré par l'association sur la base des devis signés. Les rémunérations s'effectueront chaque trimestre après présentation de la facture.

Les différents intervenants soignants et sportifs n'ont aucune obligation d'adhérer à l'association Rhumatism'Alp

Article 4 : Valeurs communes partagées :

Accueil de tous, respect de l'autre, de l'éthique et de la déontologie, bienveillance, solidarité, promotion de la mixité sociale, empathie, écoute, accompagnement, esprit collaboratif, non concurrence, échange, partage, confidentialité, accessibilité financière. Toute activité professionnelle sera délivrée dans l'intérêt des patients.

Article 5 : Engagements partagés

- être référencés parmi les participants à l'action ;
- se former à la prescription ou à la mise en pratique de l'APA pour le public accueilli, aux modalités de la démarche motivationnelle ;
- contribuer à la promotion du dispositif et à l'inclusion de pratiquants ;
- ménager un accueil spécifique à ce public en structure de pratique d'APA, repérer les personnes nécessitant un accompagnement ;
- contribuer à l'inter-professionnalité et au partage d'une culture commune, par ex. via la participation à des réunions de suivi de l'action, à des séances de formation communes ;

respecter la place et le rôle de chacun, le cadre collaboratif, en s'intégrant dans une véritable « équipe de soins » au service d'un patient donné ;

- informer les bénéficiaires, chacun à son niveau, respecter ses droits et volontés, le secret professionnel et l'ensemble des règles relatives à l'échange, au partage, et à la protection des données individuelles, notamment les données confidentielles à caractère médical ;
- respecter les modalités de travail en commun définies collégialement (cf Article 6)

Article 6 : Modalités de travail en commun :

Animer et participer aux réunions et réflexions visant à :

- définir les outils collaboratifs partagés (charte collaborative, fiche d'information des bénéficiaires du dispositif, modalités formelles de prescription des APS, fiche de retour d'information de l'intervenant sportif au médecin prescripteur ...) ;
- protocoliser le parcours médico-actif dans le cadre de l'action ;
- construire le cycle éducatif « sportif » ;
- déterminer le contenu des programmes d'APA ;
- définir les modalités d'échange et de partage des données confidentielles à caractère médical et les conditions techniques de partage de ces données, relatives aux bénéficiaires des activités ;
- accomplir la ou les tâches assignées dans le parcours médico-actif défini collégialement ;
- utiliser les documents-types consensuels ;
- évaluer les résultats du dispositif, notamment en vue d'une amélioration des pratiques professionnelles.

Article 7 Modalités de sortie/exclusion :

Tout signataire du règlement intérieur reste libre de quitter le dispositif à sa demande (il doit en informer le responsable du dispositif par écrit), sans avoir à le justifier. Le signataire souhaitant se retirer du dispositif cessera d'être rémunéré à la date annonçant son départ, sans préavis défini exigé.

Fait à :

Le :

Nom, Prénom et Signature (+Tampon éventuel)

