



CHARTRE D'ENGAGEMENT

Cette programmation représente un temps de coordination important pour obtenir l'ensemble des examens, tests et consultations et nous insistons sur le fait que toute annulation non anticipée est source d'une importante désorganisation et de délais d'attente non justifiés pour d'autres patients.

De ce fait, si vous ne vous présentez pas à l'un des RDV, sauf raison dument justifiée, vous ne serez plus prioritaire dans la programmation des HDJ.

La nouvelle programmation d'HDJ dépendra de la disponibilité d'un créneau horaire.

BÉNÉFICES



Il est aujourd'hui démontré que la pratique régulière de l'exercice physique contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques (cancer du sein et du colon, maladies cardiovasculaires, etc.) et au traitement de certaines pathologies.

La pratique régulière d'activité physique permet d'impacter positivement la qualité de vie physique et mentale, les capacités d'endurance, les qualités musculaires etc.

L'APA régulière permet aussi de diminuer les posologies de certains traitements au long cours.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Transports en commun :

RER B & C : Saint Michel - Notre Dame

MÉTRO 4 : Cité

BUS (LIGNES) : 21, 38, 85, 96, 47, 69, 74, 24.

VOITURE : Pas de parking à l'Hôtel-Dieu

VÉLIB : Station rue d'Arcole

Hôpital Hôtel-Dieu
1 place du Parvis Notre-Dame
75004 PARIS

cims.htd@aphp.fr

Secrétariat

Christelle PERNELET
Tel : 01.42.34.82.65

Nathalie FUTRE
Tel : 01.42.34.87.66

Infirmières :

Valérie GUYERDET
Tania LEMAITRE

Enseignants APA :

Léa BENKRITLY
Pierre FERRAND
Vincent GOYAT
Emma LERONDEAU
Corentin VEROT



RÉHABILITATION PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE >>

LIVRET D'ACCUEIL

Pr P. THOREUX
Chef de service

Joël ROSSOLIN
Cadre de santé

2024



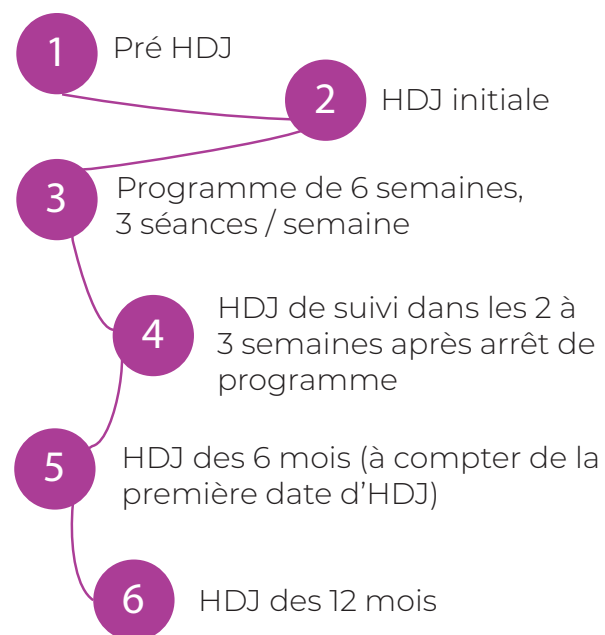
Programme de réhabilitation par l'APA

CONSULTATION D'INCLUSION

Consultation avec un médecin du Sport à l'Hôpital Hôtel-Dieu soit sur le plateau de la réhabilitation par l'activité physique adaptée (A2, 2ème étage) soit au Centre de Diagnostic et thérapeutique (Entrée : 1 rue de la Cité).

A la suite de la consultation, la programmation de l'hospitalisation de jour (HDJ) et des séances se font auprès de la secrétaire du service.

DÉROULEMENT



HOSPITALISATION DE JOUR

Que comprend la pré-HDJ :

- ─ Ostéodensitométrie dans le service de radiologie
- ─ Remise d'une ceinture actimètre par un EAPA dans le service du CIMS, permettant la mesure de votre niveau d'activité physique sur 7 jours.

Que comprend la demi-journée d'HDJ :

- ─ Entretien d'accueil avec une infirmière du service. Elle réalisera : un électrocardiogramme ; une bandelette urinaire ; une prise des constantes (pouls, tension artérielle, saturation en oxygène).
- ─ Consultation médicale
- ─ Épreuve d'effort avec spirométrie
Entretien avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA) + tests de condition physique
- ─ Consultation spécialisée +/- examen(s) complémentaire(s) si nécessaire

SÉANCES

Ce que vous allez faire pendant vos séances :

- ─ Environ 1 heure de renforcement musculaire, d'étirements, de souplesse, et/ou d'activités physiques et sportives adaptées (basketball, tir à l'arc...)
- ─ 30 minutes d'entraînement cardiorespiratoire sur vélo
- ─ 1 séance d'éducation à la santé par semaine

INFORMATIONS

Chaque semaine, vous aurez une consultation de suivi avec un médecin du service et/ou une consultation de suivi avec un médecin spécialiste (oncologue, pneumologue, rééducateur, médecin pathologie professionnelle).

Affaires à emmener pour vos séances & HDJ :

Une bouteille d'eau
Un pantalon type jogging ou legging
Une paire de baskets
Une serviette et un gel douche