



## SE SOIGNER PAR LE SPORT

### SPORT SUR ORDONNANCE : CE QUE DIT LA LOI

« Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient ». - *article fondateur, 2 janvier 2016*

Le décret d'application du 30 décembre 2016 apporte des précisions sur la formation des personnes habilitées à dispenser une activité physique adaptée. En revanche, les textes n'évoquent aucun remboursement provenant de l'Etat.

Face à ce constat, et en attendant d'éventuelles évolutions, certaines mutuelles ont pris les devants en offrant des prestations aux sociétaires et en les accompagnant sur la durée.



Pour les personnes qui ont perdu l'habitude de bouger, voire qui sortent très peu de chez elles, **il existe également des programmes d'Activités Physiques Adaptées (APA)** qui, comme ce nom l'indique, sont spécifiquement élaborés pour accueillir chacun, quel que soit son âge, son état de santé ou ses capacités physiques. Les éducateurs en APA sont formés pour organiser des séances, dans diverses disciplines, comme la marche nordique, la gym douce, le Tai-Chi, le yoga, l'aquagym, la sophrologie, etc. et de faire en sorte que chacun, à son rythme et selon ses possibilités, puisse suivre le programme, progresser petit à petit et reprendre des bonnes habitudes, voire regagner en autonomie.

Pour trouver un programme d'activité physique adaptée, renseignez-vous auprès des mouvements sportifs locaux dont les organismes multisports comme :

- La Fédération Française Sport pour tous
- La FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire)
- Le groupe associatif Ciel Bleu
- Des associations locales de patients

### COMMENT PEUT-ON FINANCER CES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES ?

Il existe une possibilité si vous bénéficiez de la PCH qui est prévue pour couvrir le coût d'une aide qui peut être :

- Pour accomplir les actes essentiels de la vie
- Les déplacements dans le logement ou à l'extérieur
- Pour accomplir les démarches liées au handicap
- Pour participer à la vie sociale (aides nécessaires pour accéder aux loisirs, à la vie associative, etc...)
- Pour opérer une surveillance régulière afin d'éviter que la personne handicapée ne s'expose à un danger menaçant son intégrité ou sa sécurité à condition que le besoin soit durable et survenir fréquemment.

Dans ces conditions, on peut demander à la MDPH, dans le cadre du projet de vie personnel :

- 30 heures d'aides humaines annuelles pour « accompagnement aux démarches pour la vie courante »
- 30 heures mensuelles pour « participer à la vie sociale ».