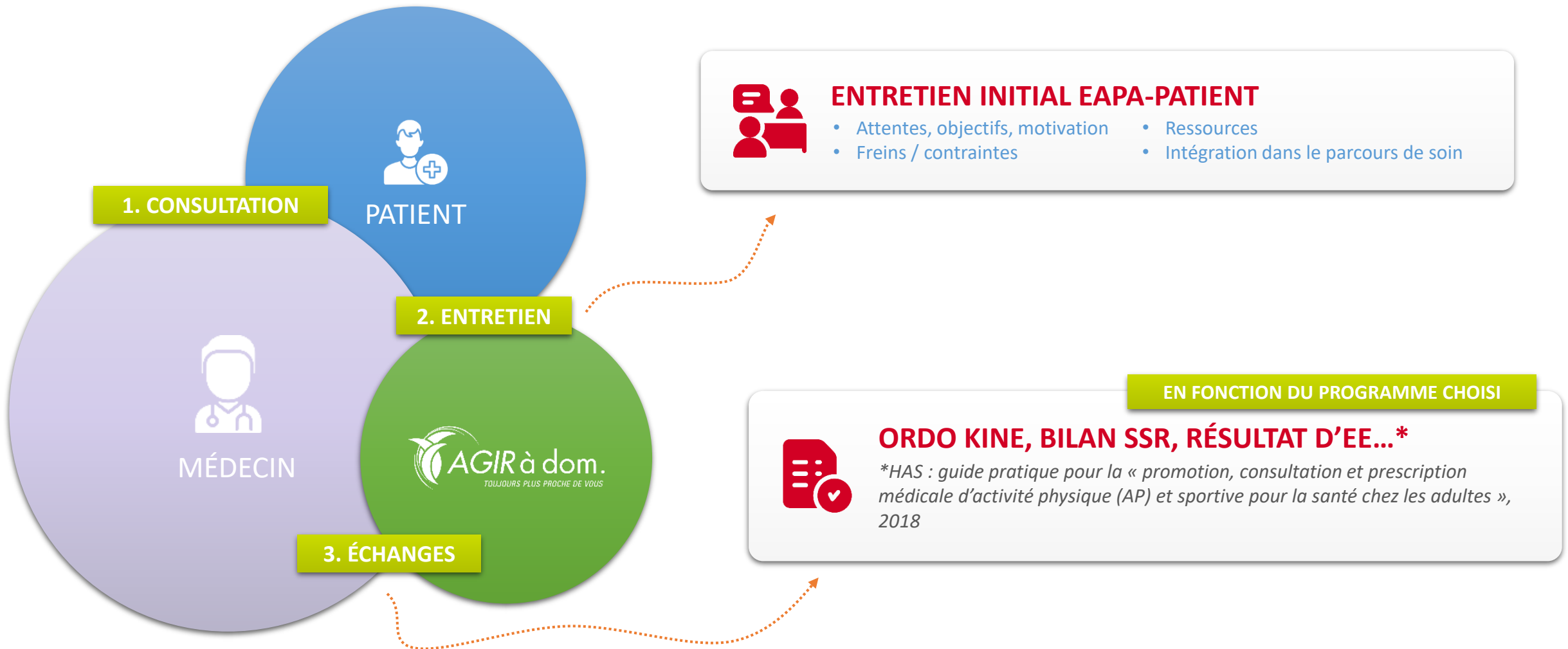


Le bon programme au bon moment



COUP DE POUCE

(au sein de ce pop-up est il possible de faire un lien « pour aller plus loin » qui pointerait sur le pop-up « bien vivre » ?)

3 THÉMATIQUES, 3 COUPS DE POUCE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



DIÉTÉTIQUE



TABAC

LA PRISE EN CHARGE



IDENTIFICATION DU BESOIN
VISITE DE SUIVI DES PRESTATIONS MÉDICALES



RÉCEPTION DE LA DEMANDE



1 APPEL TÉLÉPHONIQUE



ORIENTATION VERS DES RESSOURCES
LOCALES



COMPTE-RENDU GLOBAL DE LA PEC

Ateliers BIEN'VIVRE



3 THÉMATIQUES

AU CHOIX

Écouter, comprendre et prendre soin de mon corps

À vos plats, prêts, bougez !

Le QUIZ des idées reçues sur l'activité physique et l'alimentation

Des Stress & Vous

(Déstressez-vous)

1 FOIS PAR MOIS



EN VISIO OU EN

PRÉSENTIEL

POUR TOUS LES PATIENTS

Des petits groupes pour plus d'échange

FLYERS ET AFFICHE
À VOTRE DISPOSITION



UNE ÉQUIPE

EXPERTE

CO-ANIMÉ PAR :

Un EAPA (Enseignant en Activité Physique Adaptée) et un Diététicien

FORMATION

- 40 HEURES ETP
- Formés au maintien de la pédagogie en Visio

AUTON'HOME

**SUR
3 MOIS**



INITIATION



**ENTRETIEN
MOTIVATIONNEL**



**PLAN D' ACTIONS
PERSONNALISÉ**



**ORIENTATION VERS DES
RESSOURCES LOCALES**

À LA CARTE



COORDINATION AVEC UN KINÉ LIBÉRAL*



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Limiter la sédentarité et augmenter l'activité physique de loisir,
- Réentraînement : renforcement musculaire et endurance générale, renforcement musculaire spécifique (SpiroTiger®, électrostimulation des quadriceps).



**ÉVALUATION NUTRITIONNELLE CONSEILS
DIÉTÉTIQUES**



SOUTIEN AU SEVRAGE TABAGIQUE

- Évaluation de la dépendance,
- Aide à la décision.

VISITES



Installation & Bilan

SUIVI



Appels
téléphoniques
individualisés en
fonction du besoin

* Ordonnance kiné « séance de renforcement musculaire des 4 membres à faire pratiquer par un MK ».

** EE demandée selon les recommandation de l'HAS.

Bouger en visio

DE QUOI S'AGIT-IL ?



DECOUVREZ
NOTRE VIDÉO

SCANNER LE QR CODE



PROGRAMME D'APA SUR 3 MOIS



PRESCRIPTION

Certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'activité physique en visio.



FORMATION DE SÉCURITÉ EN VISIO



FLYERS À VOTRE DISPOSITION