

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne



Projet *Pas à Pas+*

- Conseil et suivi en activité physique -

Jeudi d'Unisanté

Jérôme Spring, PhD

Département Promotion de la Santé et Préventions (DPSP)

Ce projet est financé par:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

14.10.2021

Objectif

Mettre en mouvement la population adulte sédentaire, atteinte ou à risque de maladies chroniques.

Initier un changement de comportement.

Mode de communication motivationnel (posture, collaboration)

Un modèle en 3 étapes



- 1) Apporte un 1^{er} conseil en matière d'AP
- 2) Confie le suivi
- 3') Réévaluation

- 3) Accompagne individuellement le changement de comportement
- 4) Oriente vers une activité physique

- 5) Activité physique
 - autonome (loisir, déplacement)
 - supervisée adaptée à la condition



Qui sont les bénéficiaires ?

940 bénéficiaires adressés (depuis juin 2019)

- Majorité de femme: 64 % (âge médian 53 ans)
- 93% présentent une problématique médicale*
 - Métabolique: 61%
 - Psychologique: 38%
 - Cardiovasculaire: 24%
 - BMI médian: 34 (kg/m²)
- Vulnérabilité sociale et économique

** pour les bénéficiaires adressés par un médecin*

Prescription en ligne INTRANET

www.pas-a-pas.ch

The screenshot displays the 'unisanté' intranet interface. The top navigation bar is red with white text, including 'unisanté', a home icon, and dropdown menus for 'UNISANTÉ', 'ORGANISATION', 'LOGISTIQUE', 'MÉDECINE-SOINS', 'FORMATION-RECHERCHE', and 'SANTÉ-SÉCURITÉ'. A search bar is located on the right. A yellow arrow points to the 'MÉDECINE-SOINS' dropdown menu, which is open, revealing several categories: 'Références internes', 'Références externes', 'Planning', 'Pharmacie et médicaments', 'Service Social', and 'Demandes de rendez-vous'. Below the navigation bar, there are several content blocks: 'ANNUAIRE' with a red icon, 'ACTUALITÉS' with a red icon, and a news item titled 'COVID-19 - Plan de protection' with a red 'Annonce' tag and a date of 27.05.20. Another news item is titled 'CAS en Management de la santé 2020: les inscriptions sont ouvertes!' with a red 'Formation continue' tag and a date of 26.05.2020 - 09:10. A calendar widget shows '28 MAI' and 'Colloque de formation' on 'Jeu. 28.05.2020 13:00 - Jeu. 28.05.2020 14:00'. On the right side, there is a user profile for 'Jérôme SPRING' with a 'DÉCONNEXION' button, 'Accès imed', and 'Liens utiles' section containing various links like 'COVID-19', 'idUnisanté', 'Bibliothèque', 'Site internet d'Unisanté', 'allegro', 'Liste des postes vacants', 'Unisanté', 'Annuaire CHUV', 'TRIBU', 'Service Desk informatique', 'Menus de la semaine', 'Doodle', and 'H-Oxygène'. At the bottom right, there is a 'Mes favoris' section with a 'Gérer' button.


unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

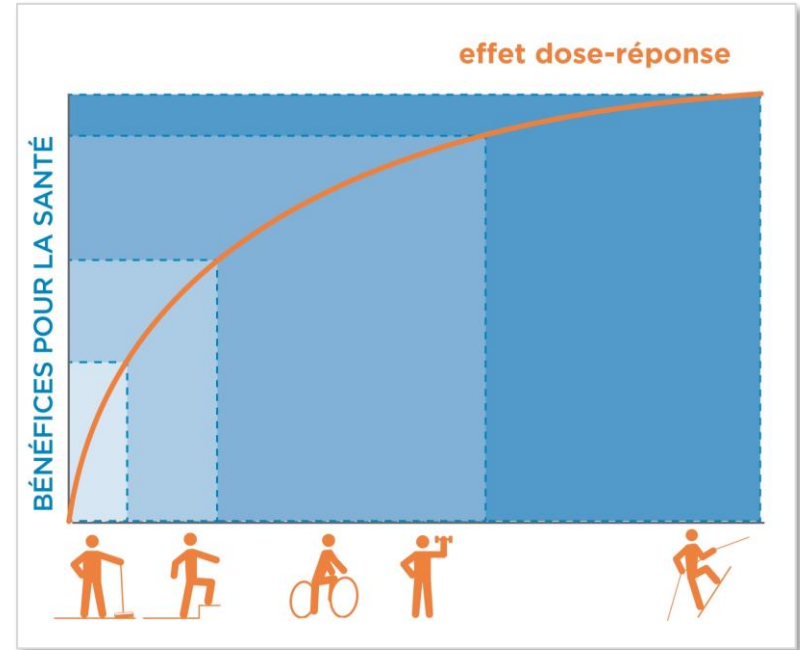
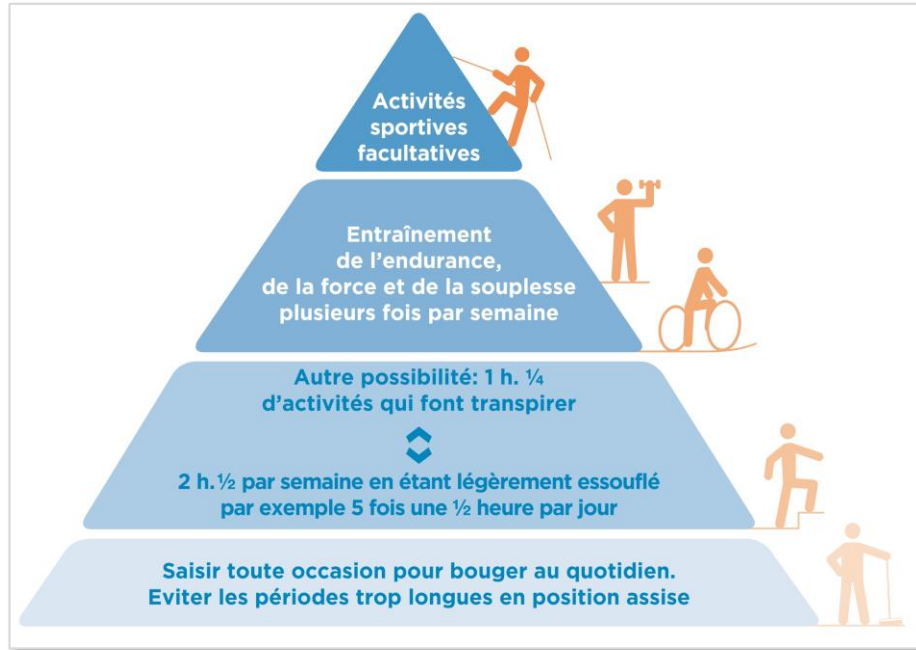
Contenu de l'accompagnement

Motivationnel et adapté en fonction des ressources/besoins

Environ 6 mois, alternance consultations/appels téléphoniques

Conseil et information	Evaluation	Planification et suivi	Accompagnement pratique	Orientation vers un prestataire d'AP
<p>Bonnes pratiques en AP, recommandations (fréquence, intensité, durée, progression)</p> <p>Options possibles pour augmenter son niveau d'activité physique</p>	<p>Niveau d'activité physique</p> <ul style="list-style-type: none">- IPAQ- Podomètre <p>Motivation au changement (stades de changement)</p> <p>Ressources physiques, psychiques et socio-économiques</p>	<p>Définition d'objectifs pour augmenter l'AP</p> <p>Suivi: entretien, téléphone, mail...</p>	<p>Bonnes pratiques (endurance, renforcement, posture, équilibre)</p> <p>Exercices à domicile (vidéo)</p> <p>Accompagnement au sein d'une offre supervisée</p> <p>Groupe d'AP avec les bénéficiaires PAP+</p>	<p>Offres d'activités physiques supervisées</p> <ul style="list-style-type: none">- Base de données des offres existantes- Plateforme qui recense les APA: www.jemebouge.ch 

Exemple de conseil et information



www.paprica.ch

Pistes d'action

- ✓ Questionner le comportement en matière d'AP
- ✓ Evaluer l'indication et la motivation au changement
- ✓ Conseil médical bref dans un esprit motivationnel
- ✓ Si nécessaire, orienter
- ✓ Encourager, soutenir et réévaluer

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

Merci de votre attention

www.pas-a-pas.ch

Contact

pap@unisante.ch

021 545 10 52

