

PRESCRI' Bouge

Du sport santé sur ordonnance

EN PAYS Voironnais

VOUS ÊTES

- Âgé de plus de 60 ans
- Atteint d'une affection de longue durée / d'une maladie chronique / en situation de surpoids, obésité, hypertension artérielle
- Éloigné de la pratique

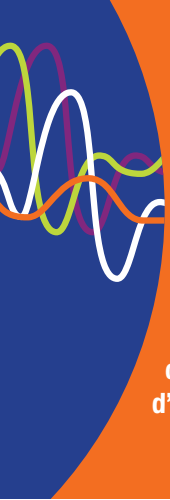
Parlez-en à votre médecin et contactez-nous !



Prescri' Bouge

Le dispositif Sport Santé porté par le CDOS Isère

PAYS Voironnais
Communauté du Pays Voironnais



Dans le cadre de son action en faveur des seniors, le Pays Voironnais met en place un dispositif de sport-santé sur ordonnance, en partenariat avec le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOSI). « Prescri'Bouge » consiste ainsi à proposer une offre d'activités adaptées pour bien vieillir.

C'EST QUOI ?

La pratique d'activités physiques adaptées à ses besoins et capacités.

POUR QUI ?

Les personnes âgées de plus de 60 ans, atteintes d'une affection de longue durée ou d'une maladie chronique ou porteuses de facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle) ou éloignées de la pratique.

POURQUOI ?

- Exercer une activité physique et diminuer la sédentarité.
- Retarder l'apparition de complications et/ou la perte d'autonomie.
- Adopter un comportement bénéfique à sa santé.




COMMENT ?





Pour en bénéficier, il faut :

- > Que votre médecin traitant vous remplisse le **certificat d'activités physiques** ci-après.
- > Prendre ensuite contact avec le dispositif Prescri'Bouge (coordonnées au dos).

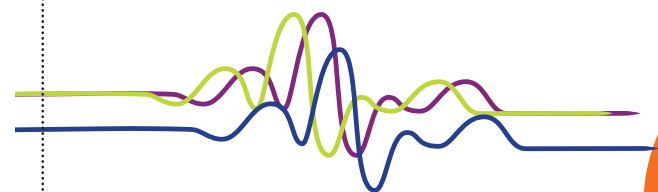
→ PRESCRI' Bouge

Un accompagnement vers la pratique

- 1  **ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE** avec Prescri'Bouge.
- 2  **RENDEZ-VOUS** avec Prescri'Bouge pour effectuer un bilan de condition physique ainsi qu'un entretien pour choisir une ou plusieurs activités.
- 3  **ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ** en association ou avec un professionnel en APA (*Activité Physique Adaptée*).

→  **POSSIBILITÉ D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ** par Prescri'Bouge sur les premières séances.
- 4  **SUIVI TÉLÉPHONIQUE** à 1 et 2 semaines pour validation de l'activité puis à 1, 3, 9 mois de pratique.
- 5  **RENDEZ-VOUS BILAN** au bout de 12 mois.
- 6  **SUIVI TÉLÉPHONIQUE** à 15, 18, 21 et 24 mois.

Objectif final
Pratique autonome en association ou avec des professionnels spécialisés



CERTIFICAT médical

Je soussigné, D^r
certifie avoir examiné ce jour, M./Mme
..... né(e) le ... / ... / ...

Et n'avoir constaté aucune contre-indication médicale à la pratique de l'activité physique et sportive adaptée à sa santé.

PRESCRIPTION médicale

Nom du patient :

Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée pendant, à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.

Préconisation d'activité et recommandations (activités, fréquence, intensité...):
.....
.....

Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique¹), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire²:
.....
.....

Document établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'Assurance maladie.

Lieu

Cachet professionnel

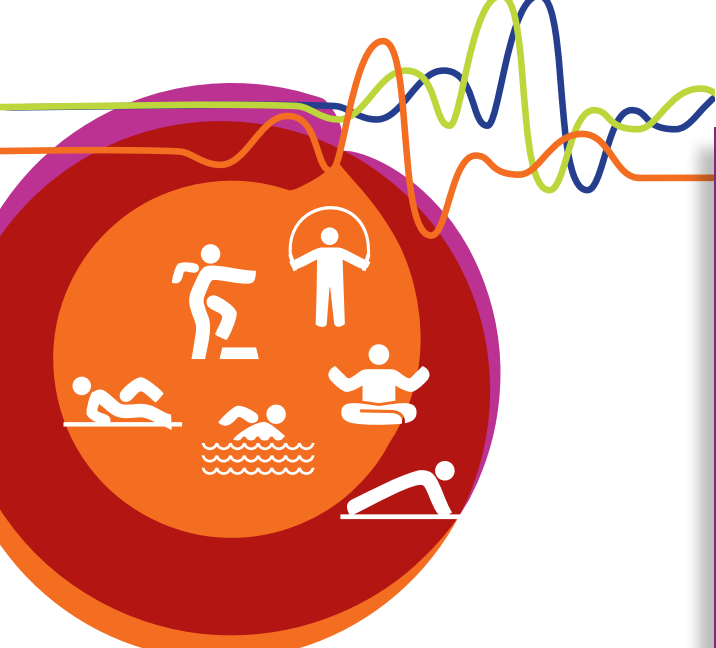
Date

Signature :

¹ Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.

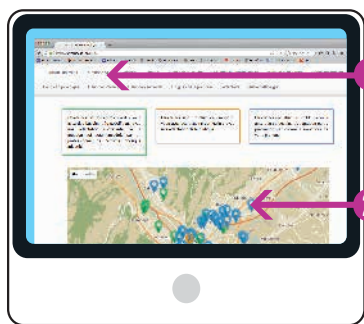
² Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire [cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du Code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée].





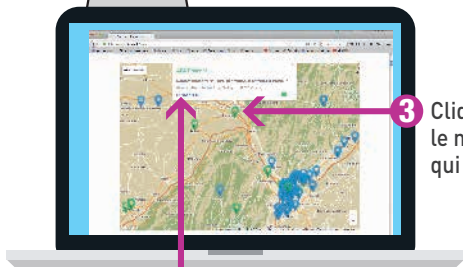
Un annuaire DES ACTIVÉS

➔ www.prescribouge.fr
Rubrique « Offre de pratique »



1 Choisir le type de public correspondant
(ex. : personne âgée)

2 Se géolocaliser



3 Cliquer sur le marqueur qui vous intéresse


4 Cliquer sur « en savoir plus » pour accéder aux informations complémentaires

Contactez-NOUS



**Dispositif sport-santé
porté par le Comité Départemental
Olympique et Sportif de l'Isère**

 info@prescribouge.fr

 06 03 93 60 69 (Accueil départemental)

www.prescribouge.fr

 www.facebook.com/PrescriBouge/

 **Jennifer MATITA**
*Chargée de mission Plateforme sport-santé
Prescri' Bouge sur le Pays Voironnais*

 06 46 00 65 29

 jennifer.matita@paysvoironnais.com

