

ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

On y va !, la démarche pour vous
faciliter la prescription d'activité
physique en Pays de la Loire.

onyva-paysdelaloire.fr

FACILITER LA PRESCRIPTION ET LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR VOS MALADES CHRONIQUES

En tant que médecin en Pays de la Loire, **vous pouvez prescrire de l'activité physique à vos patients** ayant une maladie chronique. Portée par l'Agence Régionale de Santé et la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, **la démarche On y va ! est fondée sur deux convictions fortes.**

C'EST PROUVÉ, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE MAINTENIR ET D'AMÉLIORER LA SANTÉ DES MALADES CHRONIQUES.

L'objectif de On y va !

c'est **de réduire la sédentarité de vos patients** ayant une maladie chronique, **de les inciter à bouger plus régulièrement**, afin d'améliorer leur état de santé.

Les bénéfices

de l'activité physique en prévention secondaire ou tertiaire chez les patients atteints de pathologies chroniques sont démontrés par de nombreuses études de bonne qualité méthodologique. (Inserm, 2019)*



“ Un conseil écrit a 2 fois plus d'impact qu'un conseil oral ” (Swinburn et al. 1998)

ON LE SAIT, LA PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PLUS SIMPLE EN THÉORIE QU'EN PRATIQUE.

La prescription d'activité physique peut susciter de nombreuses questions. Comment rédiger une ordonnance ? Vers quelles activités orienter le patient ? On y va ! s'engage à vous faciliter la prescription, en proposant :



Une plateforme téléphonique régionale :
02 40 09 75 36



Une **cartographie en ligne** des intervenants de l'activité physique ou sportive adaptée



Des outils et des supports d'informations dédiés



Un site internet avec des ressources et des informations pratiques :
onyva-paysdelaloire.fr

ON Y VA !, COMMENT ÇA MARCHE ?



LE PARCOURS COMMENCE FORCÉMENT PAR UNE CONSULTATION MÉDICALE.

Vous identifiez un intérêt chez votre patient à faire davantage d'activité physique et/ou à diminuer sa sédentarité.

Vous lui proposez de lui prescrire de l'activité physique.

En cas de refus, adressez-lui le conseil minimal suivant :

« Je comprends. Sachez qu'aujourd'hui les recommandations pour la santé sont de pratiquer 30 minutes par jour une activité physique dynamique et de limiter le temps passé assis. Je suis disponible pour en discuter avec vous lorsque vous le souhaitez. »

S'il accepte, 2 options se présentent à vous pour l'orienter :



Vous réalisez le bilan éducatif pour construire un programme adapté à votre patient. Vous lui remettez la prescription avec vos recommandations.

VOUS REMPLISSEZ LA PRESCRIPTION SUR PRO.ESANTE-PDL.FR

et la remettez à votre patient sur support papier. Votre patient appelle la plateforme régionale au **02 40 09 75 36**.

Un bilan éducatif est réalisé :

par téléphone ou dans une Maison Sport-Santé. Ce bilan vous est transmis.



DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À PRATIQUER AU QUOTIDIEN lui sont recommandées, et selon son état de santé et ses envies,

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE ADAPTÉE encadrée dans un club, une structure privée (éducateurs sportifs), par un enseignant en activité physique adaptée ou par un professionnel de santé* s'il présente des limitations fonctionnelles sévères



* Kinésithérapeute, ergothérapeute ou psychomotricien

À SAVOIR : Les séances d'activité physique ne sont pas remboursées par l'Assurance Maladie. Cependant, votre patient peut se renseigner auprès de sa complémentaire santé : certaines prennent en charge des forfaits d'activité physique.

ORIENTER UN PATIENT VIA LA PLATEFORME RÉGIONALE

PRÉREQUIS :

Faire une demande d'inscription sur www.pro.esante-pdl.fr en demandant l'accès au parcours "On y va !".

Vous recevrez votre identifiant et mot de passe par email.

Si vous possédez déjà un compte, demandez l'accès au parcours "On y va !" en écrivant à l'adresse : parcours@esante-paysdelaloire.fr.



Credit photos : Getty Images - Création graphique : nobilita

AVEC VOTRE PATIENT :

- Connectez-vous sur www.pro.esante-pdl.fr
- Accédez au parcours régional "On y va !".
- Recherchez votre patient ou créez-lui un dossier.
- Ajoutez à l'équipe de prise en charge :
 - Une Maison Sport-Santé locale que vous connaissez,
 - ou, à défaut, l'équipe régionale "On y va !" pour qu'elles accèdent à votre prescription.
- Complétez alors cette prescription.
- Exportez celle-ci en PDF, imprimez-la, et remettez-la à votre patient.

POURQUOI " ON Y VA ! " ?

On y va !, c'est un coup de pouce, un déclic. C'est un accompagnement pour **se mettre en mouvement et aller mieux**. C'est aussi une démarche concertée entre acteurs du sport et de la santé pour permettre aux malades chroniques de mieux vivre avec leur maladie et de faire de l'activité physique leur meilleure alliée.

POUR EN SAVOIR PLUS

Des questions sur le dispositif ?
Des besoins de sensibilisation/formation ?

Contactez la plateforme régionale au **02 40 09 75 36**
ou rendez-vous sur le site web dédié : onyva-paysdelaloire.fr

Vous y trouverez la cartographie des activités de la région, ainsi que de l'information et de la documentation.

UN PROJET PORTÉ PAR :



**PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



AVEC LE CONCOURS DE :

- la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise (SRAE) Nutrition des Pays de la Loire,
- le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives (CREPS) des Pays de la Loire,
- le Comité Régional Olympique et Sportif des Pays de la Loire (CROS),
- les Unités de Formation et de Recherche des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFR STAPS) des Pays de la Loire,
- la Région Pays de la Loire.