

Prescrivez de l'activité physique à vos patient·e·s!

Le programme de conseil et suivi Pas à Pas+ d'Unisanté accompagne les personnes insuffisamment actives dans la reprise et le maintien d'une activité physique.



Aujourd'hui, 80% des coûts de la santé sont imputables à l'ensemble des maladies non transmissibles. L'activité physique régulière protège contre l'apparition de ces pathologies (diabète, maladies cardiovasculaires et certains cancers). Elle en favorise également le traitement. Pas à Pas+ (PAP+) teste une solution concrète qui passe par les professionnel·le·s de la santé et du social afin qu'ils repèrent les personnes à risque et les incitent à participer à ce programme pour se (re)mettre en mouvement.

Les professionnel·le·s de la santé et du social - médecins, infirmier·ère·s, assistantes sociales et assistants sociaux, etc. - confient le conseil et le suivi en activité physique aux spécialistes en Activité physique adaptée du Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). Titulaires d'une maîtrise universitaire, ces professionnel·le·s du mouvement et de l'accompagnement motivationnel agissent sur une période de 3 à 6 mois et fournissent :

- Conseils et informations (outils et techniques pour un mode de vie actif) ?
- Evaluation de la condition physique ?
- Planification d'un programme d'activité physique adaptée ?
- Accompagnement dans la pratique d'une activité physique ?
- Orientation vers des prestataires d'activités physiques encadrées?

Le projet se déploie aujourd'hui à Lausanne, Nyon, Morges, Yverdon, Vevey et Rennaz. Il est intégralement financé par Promotion Santé Suisse et les prestations sont ainsi gratuites pour les personnes concernées. PAP+ vise à expérimenter la prestation et à formuler des recommandations pour sa potentielle pérennisation.

Un site internet permet d'adresser aisément les demandes de suivi en ligne.

pas-a-pas.ch