

## FICHE ACTION : CHALLENGE BOUGE TON CORPS

<b><u>Thématique</u></b>	Augmentation de la pratique d'activité physique hebdomadaire (plan régional de santé 2018-2028)
<b><u>Public cible</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout patient sédentaire ou avec une maladie chronique pour lequel l'activité physique quotidienne aurait un impact positif</li> </ul>
<b><u>Objectifs opérationnels</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equiper des patients de podomètres et les inviter à relever quotidiennement leurs kilomètres parcourus</li> <li>- Motiver les patients à marcher quotidiennement</li> </ul>
<b><u>Plan d'action</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboration</li> <li>- Recrutement</li> <li>- Lancement et remise du matériel/consignes</li> <li>- Récolte hebdo des relevés et analyse (équipe la plus marcheuse de la semaine et du challenge)</li> <li>- Célébration et remise de récompense</li> <li>- Évaluation</li> </ul>
<b><u>Professionnels impliqués</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audrey, Infirmière Asalée</li> <li>- Sylvain, Kiné</li> <li>- Marinette, Kiné</li> <li>- Delphine, Infirmière</li> <li>- Javier, Médecin</li> <li>- Morgane M, Coordinatrice</li> </ul>
<b><u>Budget</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podomètres et récompenses</li> <li>- Temps coordo</li> </ul>

<p><b><u>Evaluation à chaud</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plan d'action avait été bien pensé car il a été respecté.</li> <li>- L'analyse hebdomadaire des données a rapidement mis en lumière un intérêt à évaluer la progression de chacun plus que le classement de chaque équipe.</li> <li>- La dynamique créée par le fait d'être en équipe et d'être coaché par un professionnel de santé a créé 2 autres objectifs:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• motiver les patients à progresser</li> <li>• prendre plaisir en équipe (pour les professionnels)</li> </ul> </li> <li>- A l'issue, l'intérêt pour une communication externe est ressortie. Un affichage mettant en avant les participants et leur performance globale a été affiché en salle d'attente.</li> </ul>
<p><b><u>Evaluation à froid (1 mois après)</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce qui selon vous (les PS coachs) est une réussite :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alliance thérapeutique : un autre rapport entre PS/patients durant l'apéro et après, un potentiel de réunion et de communion à cultiver</li> <li>• Changer relations entre les PS, parler d'autres choses que les soucis des SCI/SCM, vibrer d'autres choses plus sympas</li> <li>• Rapport énergie engagée/résultat obtenu très satisfaisant. Ça a apporté + que tous les discours en séances</li> </ul> </li> <li>- Ce que vous auriez voulu améliorer :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• + de pro et donc + de marcheurs</li> <li>• Podomètres de meilleure qualité</li> <li>• Souligner le fait de récolter les résultats en km pour éviter les confusions et à avoir à convertir</li> </ul> </li> <li>- Les suites :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edition 2 du challenge : A rediscuter en 2025 après lancement du groupe de marche</li> <li>• Lancement d'un groupe de marche</li> </ul> </li> </ul>

<p><b><u>Indicateurs</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 patients participants</li> <li>- 5 professionnels de santé participants</li> <li>- 0 abandon (3 forfaits pour raison médicale)</li> <li>- 1 kiné hors MSP qui a intégré le challenge dans la prise en charge de sa patiente</li> <li>- Des retours positifs : “on refait quand?”, “ça m’a motivé”, “ça m’a fait un bien fou”, “au lieu de prendre le chemin le plus court, je faisais un detour pour faire plus de pas”, “mon enfant est venu marcher avec moi”, “maintenant, je prends mon enfant et on va marcher parce que de voir le participant avoir fait plus que moi alors qu’il a une Bouteille d’oxygène</li> </ul>
<p><b><u>La suite</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edition 2 du challenge : A rediscuter en 2025 après lancement du groupe de marche</li> <li>- Lancement d’un groupe de marche : réunion 8/11/12</li> </ul>