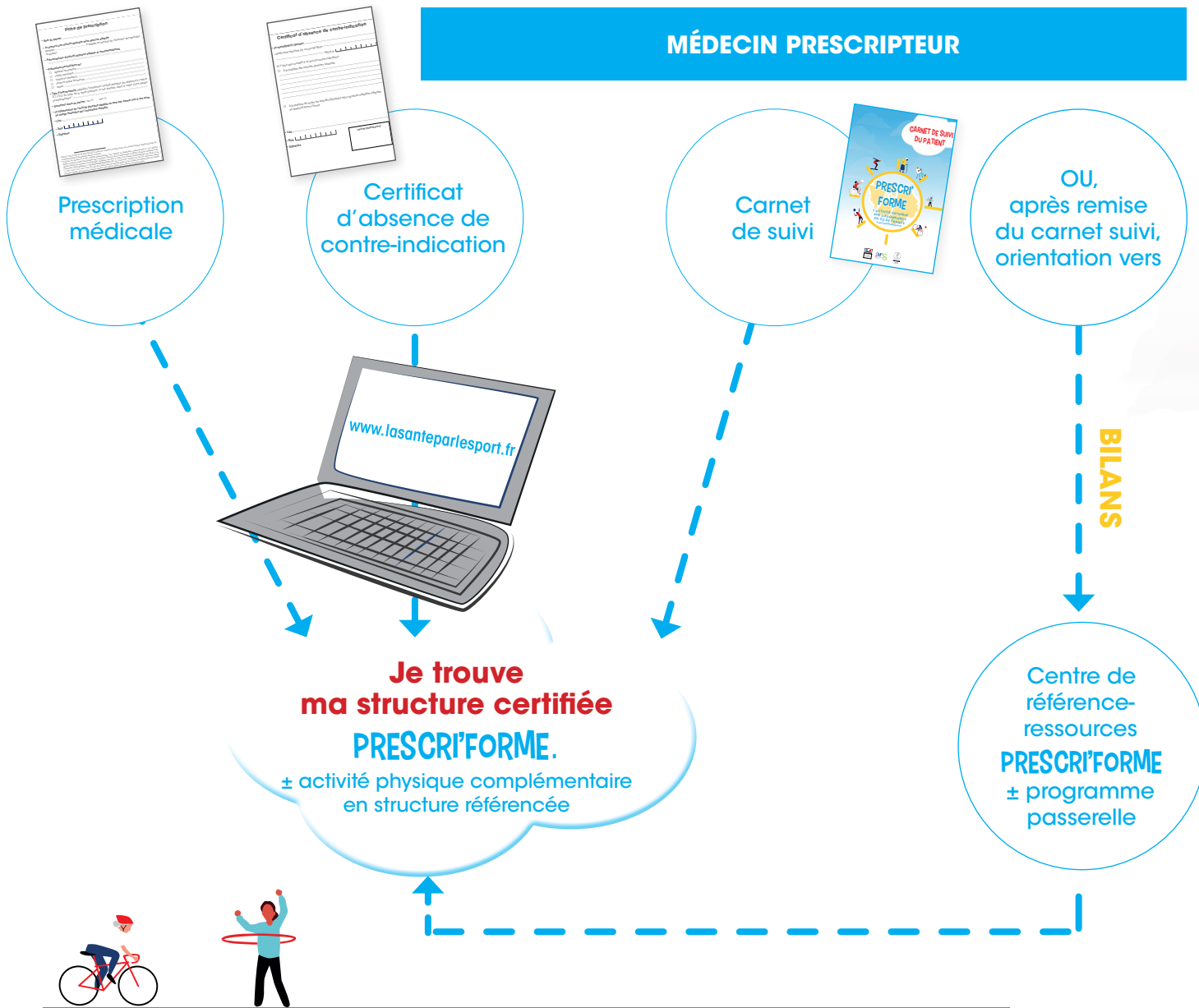


## MÉDECIN PRESCRIPTEUR



L'objectif final est la reprise d'une activité physique libre (marche, vélo, ou autre), soit directement après conseil médical, soit après parcours APA.

DRJSCS ARS  
<http://ile-de-france.drjscs.gouv.fr/> <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/>

## GUIDE PRATIQUE POUR LE PATIENT

Graphiste / Illustratrice : Julie Guillem



## Qu'est-ce que PRESCRIFORME :

### L'activité physique sur ordonnance en Ile-de-France ?

Votre médecin, lors d'une consultation, vous propose de reprendre ou de démarrer une activité physique bénéfique pour votre santé dans le cadre de votre affection de longue durée et/ou d'obésité et/ou d'hypertension artérielle.

Cette activité physique est souvent nommée « sport santé ».

Il ne s'agit pas d'une pratique de compétition mais d'une activité physique adaptée à vos possibilités et à vos attentes, à choisir avec l'aide de votre médecin.

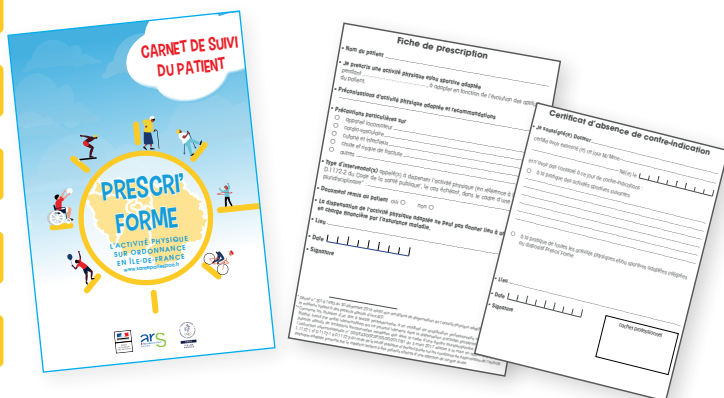
Le site internet [www.lasanteparlesport.fr](http://www.lasanteparlesport.fr) recense tous les clubs sportifs et structures certifiés PRESCRIFORME proposant ces activités.

Votre médecin vous remet **une prescription médicale** avec les éventuelles précautions à prendre selon votre état de santé pour une durée de 6 mois à un an, **un certificat d'absence de contre-indication** et le **carnet de suivi PRESCRIFORME**.

Une nouvelle consultation sera nécessaire à la fin de la prescription pour réaliser un bilan et la renouveler si besoin.

Muni de votre prescription médicale, de votre certificat d'absence de contre-indication et de votre carnet de suivi, vous prenez rendez-vous avec un éducateur sportif au sein d'un club ou d'une structure certifié PRESCRIFORME.

Les professionnels du sport PRESCRIFORME sont formés à la pratique d'une activité physique sécurisée et adaptée en termes d'intensité et de durée, ainsi qu'à l'accueil, la prise en charge de publics porteurs de maladies chroniques. Ils seront à votre écoute et attentifs à vos préoccupations tout au long de votre parcours « sport santé ».



## Vos questions sur PRESCRIFORME

### • Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

La pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée à élevée contribue au bien-être et à la qualité de vie globale, diminue le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, réduit le stress, l'anxiété et la dépression et limite la perte d'autonomie et le risque de chute chez la personne âgée.

### • Mon médecin m'a remis un carnet de suivi.

#### - Pourquoi ?

Le carnet de suivi, remis par votre médecin, sert de lien entre votre médecin et l'éducateur sportif. Vous en êtes le seul détenteur. Il est le reflet de votre engagement dans le dispositif PRESCRIFORME.

#### - Comment le remplir ?

Vous pouvez le remplir seul après chaque séance ou avec l'aide de l'éducateur sportif. Il est important que vous indiquiez les événements marquants concernant votre qualité de vie, motivation et état physique tout au long de la prise en charge PRESCRIFORME.

### • Mon médecin m'a orienté vers un centre de référence-ressources PRESCRIFORME.

#### - Qu'est-ce que c'est ?

Au vu de votre situation médicale et motivationnelle votre médecin a souhaité une évaluation plus approfondie pour votre reprise d'activité physique. Il vous a donc orienté vers un centre de référence-ressources PRESCRIFORME.

#### - Pourquoi y aller ?

Dans ce centre de référence-ressources PRESCRIFORME, vous trouverez des professionnels de la santé (médecin, kinésithérapeute...) et des professionnels du sport (éducateur, sportif, enseignant APA) qui pratiqueront des bilans plus spécifiques pour vous accompagner vers une reprise d'activité physique adaptée à votre état de santé.

