

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE

www.prescriforme.fr

entente.gym.etampes@free.fr - 06 86 70 72 61

GUIDE PATIENT



Réalisation graphique : Pierre Fabre

Je suis concerné si :



ALD 30



Hypertension
arterielle



Obésité

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE

www.prescriforme.fr

Vous êtes suivis pour une hypertension artérielle, une obésité ou une affection de longue durée, votre médecin peut vous proposer une activité physique adaptée dans un club Prescri'forme



Pilates

1

1 Votre médecin vous remet :

- Une prescription médicale
- Un certificat d'absence de contre-indication
- Un carnet de suivi Prescri'Forme

2

2 Vous identifiez une association Prescri'Forme sur www.prescriforme.fr

3

3 Vous allez rencontrer un éducateur sportif avec les documents remis par votre médecin

Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

- Elle diminue le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses maladies chroniques
- Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression
- Elle limite la perte d'autonomie chez la personne âgée
- Elle contribue au bien être et à la qualité de vie

Mon médecin m'a remis un carnet de suivi, pourquoi ?

Le carnet de suivi sert de lien entre l'éducateur sportif et votre médecin qui pourront ainsi suivre votre progression. Ce suivi permettra d'adapter votre traitement.

Prenez en main votre santé en pratiquant l'activité physique qui vous convient et qui vous plait !

entente.gym.etampes@free.fr - 06 86 70 72 61