

HDJ

SURPOIDS ET RÉADAPTATION À L'EFFORT

12 semaines sur la route du changement !

Ce programme s'adresse aux personnes souffrant de surpoids avec un facteur de risque cardio-vasculaire.

Il repose sur la réadaptation à l'effort avec un enseignement d'Activité Physique accompagnée d'éducation thérapeutique autour de l'alimentation et de l'hygiène de vie.

Ce programme centré autour de quatre axes : mise en place d'une activité physique adaptée, accompagnement nutritionnel, éducation thérapeutique et soutien motivationnel.



HDJ D'ÉVALUATION

Évaluation complète avec une équipe pluridisciplinaire spécialisée avec :

- 1 consultation soignante
- 1 consultation APA
- 1 consultation médecin nutritionniste

PROGRAMME DE REENTRAINEMENT À L'EFFORT

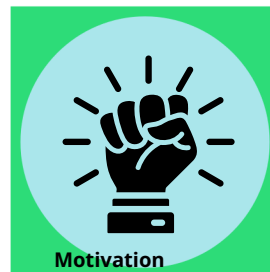
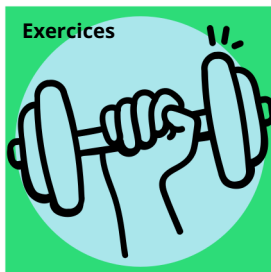
Un programme complet adapté à vous pour vous accompagner :

- Séances de réadaptation à l'effort
- Ateliers éducatifs

HDJ DE REÉVALUATION

Réévaluation complète nutritionnelle, physique et de vos besoins

Discussion de l'orientation de la suite de prise en charge



POURQUOI ?

Un programme complet qui vous permettra :

- De diminuer la surcharge pondérale et l'obésité
- De vous **réadapter** à l'effort
- De développer de la force et fonction musculaire
- De garder **vos** autonomie
- D'améliorer **vos** état de santé
- De diminuer **vos** facteurs de risque cardio-vasculaire (HTA, diabète, SAS ...) et diminuer le risque de développer certains cancers
- Diminuer le risque d'ostéoporose
- D'aider à promouvoir **une** bonne santé mentale

Un programme personnalisé et adapté à vos besoins

PROGRAMME

01

1 séance de réadaptation à l'effort par semaine avec un enseignant d'Activité Physique Adapté

Réentrainement à l'effort, développement des capacités cardio-respiratoires et musculaires.

02

1 atelier éducatif associé à chaque séance de réadaptation à l'effort

Un atelier thématique en fonction des besoins réalisés tout en marchant ou pédalant



Clinique du Chalonais 03.85.47.13.39



hdj.chy@ramsaysante.fr

<https://clinique-du-chalonais-chatenoy-le-royal.ramsaysante.fr/>