

Hôpital du Valais
Spital Wallis

Le plan d'action

Bouger plus...respirer mieux



Karin Lörvall
Physiothérapeute spécialisée
Coordinatrice

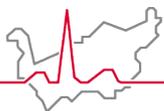
Dr Bernard Egger
Pneumologue

Le plan



Hôpital du Valais
Spital Wallis

- Introduction – Pourquoi ce plan d'action Bouger plus... respirer mieux
- Deux objectifs
- Comment se fixer un objectif
- L'objectif des animateurs / le rôle de l'animateur
- Quand
- Exercice pratique avec les futurs animateurs



Ce plan d'action a deux objectifs

1. Améliorer la capacité physique : bouger plus au quotidien...
2. Augmenter le sentiment d'efficacité personnelle

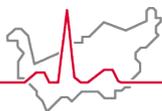
La définition du sentiment d'efficacité personnelle ou d'auto-efficacité :

« La conviction qu'a un individu d'être capable d'organiser et de réaliser les actions nécessaires à l'accomplissement d'une tâche » (Bandura 1997)

L'auto-efficacité :

- composante importante dans la motivation de changer
- personne qui se sent capable de produire un comportement et qui peut mener à des résultats importants pour elle, plus elle sera motivée à adopter ce comportement.





Hôpital du Valais
Spital Wallis



Mieux vivre **BPCO**[®]
avec une
Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive
Un plan d'action pour la vie

« Bougez plus... respirez mieux »

Mon plan d'action pour bouger plus dans mon quotidien

J'ai choisi de prendre en charge ma vie avec ma BPCO. Cette décision, « l'autogestion », correspond à une décision d'être désormais actif face à ma maladie.

Mon plan d'action m'aide à mettre en pratique mes choix. Les étapes d'un plan d'action réaliste sont établies chaque semaine avec ma coordinatrice lors des ateliers.

Ecrire sur le tableau:

Quoi?

Combien?

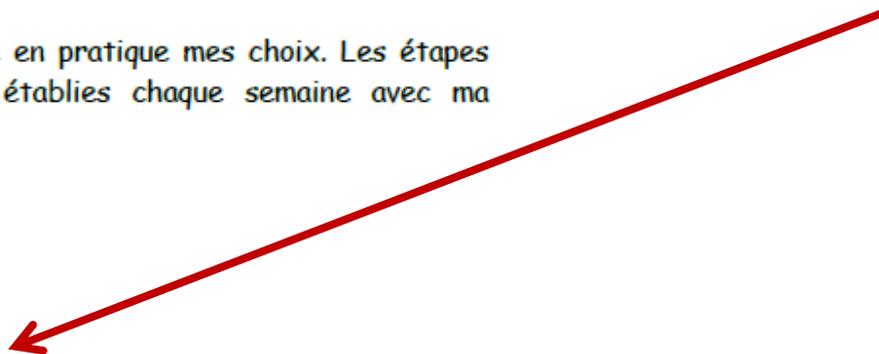
Quand?

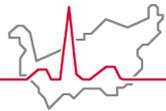
Fréquence?

Niveau de confiance pour atteindre mon objectif jusqu'à le prochain atelier?

J'aimerais...
(pas je devrais)

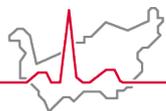
UNE action très
précise qui
répond aux
questions





Objectifs SMART

- **S**pécifique : « je vais chercher le pain, à pied jusqu'à la boulangerie, 2 fois par semaine »
- **M**esurable : « l'aller-retour dure environ 15 minutes (ou le nombre de mètres) »
- **A**tteignable : « Est-ce que je vais y arriver ? » => indice de confiance supérieur ou égal à 7/10
- **R**écompense : amélioration physique, mentale, augmentation de l'estime de soi.
- **T**ype : « comment vais-je m'y prendre pratiquement ? »



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Plan d'action « Bougez plus....respirez mieux »

Semaine 1 : du 14/10/2013 au 20/10/2013

« *J'aimerais rejoindre mes potes à la pétanque à pied* »

« *Trois fois* par semaine »

« Le/les ... *mardi, jeudi et samedi* jour/s de semaine)

« Mon niveau de confiance est de **8.** »

Semaine 2 : du 21/10/2013 au 27/10/2013

But atteint de la semaine 1 : oui non

Si non pour quelle raison :

Mon nouvel objectif :

« *J'aimerais refaire le même plan d'action que la semaine passée*»

« *Quatre fois* par semaine »

« Le/les*lundi, mardi, jeudi, samedi* (jour/s de semaine)

« Mon niveau de confiance est de**7**..... »

Semaine 3 : du 28/10/2013 au 03/11/2013

But atteint de la semaine 2 : oui non

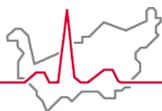
Si non pour quelle raison : *trop fatigué*

« *J'aimerais rejoindre mes potes à la pétanque à pied* »

Une fois par semaine »

Le/les ...*mardi*... (jour/s de semaine)

« Mon niveau de confiance est de**9**..... »



Vais-je réussir? Si ma réponse est de 7 ou plus, mon plan d'action réaliste. Si ma réponse est inférieure à 7, j'examine mon plan d'action :
J'imagine : quels obstacles vais-je rencontrer? Arriverai-je à les surmonter? Dois-je modifier mon plan d'action pour avoir plus de confiance dans ma réussite ?



Semaine 1 : du ___/___/___ au ___/___/___

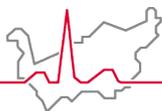
« J'aimerais »
« »
«fois par semaine »
« Le/les(jour/s de semaine) »
« Mon niveau de confiance est de »

Semaine 2 : du ___/___/___ au ___/___/___

But atteint de la semaine 1 : oui non

Si non pour quelle raison :.....

« J'aimerais »
« »
«fois par semaine »
« Le/les(jour/s de semaine) »
« Mon niveau de confiance est de »



Astuces/rappels pour atteindre mes objectifs :

- Je prends mon médicament à inhaler préventif si j'en ai un.
- Je suis à l'écoute de mon corps (respiration, battements du cœur, douleurs musculaires).
- J'expire les lèvres pincées pour respirer moins vite
- J'adopte les positions de mon corps pour réduire l'essoufflement.
- Plus mon activité physique est régulière, moins l'effort est rude !
- Je partage mon plan d'action avec quelqu'un dans mon entourage, voire même je pratique mon activité avec il/elle.
- Si je n'y arrive pas, je contacte les autres personnes du groupe.
- Je contacte ma coordinatrice.

Mes astuces pour bouger plus :

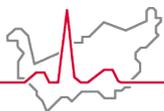


L'objectif chez les animateurs

En tant qu'animateur on est aussi « modèle » pour les participants. « Personne – modèle » est un outil pédagogique très fort.

L'objectif chez les animateurs devrait être :

- simples**
- maximum trois fois/semaine**
- 7 au minimum**
- TOUJOURS REUSSIR**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Comment établir un plan d'action Bouger plus...

Un animateur demande à l'autre :
Quel est ton plan d'action?

Quoi?

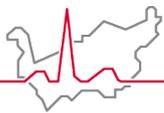
Combien?

Quand?

Fréquence?

Niveau de confiance pour atteindre mon
objectif jusqu'à le prochain atelier?

J'aimerais....



La semaine d'après les animateurs restituent leur plan d'action avant que les participants le font à tour de rôle. Dès le premier atelier jusqu'au dernier atelier.

A vous...lancer les plans d'actions avec les futurs animateurs

Nos expériences

Vos questions 😊