

ima santé

PARTENAIRE DE VOTRE BIEN-ÊTRE



**Accompagnement
Bien-être**

POURQUOI ENTRER DANS UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT BIEN ÊTRE ?

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

- L'aide de professionnels pour avoir les clés d'une vie en bonne santé
- Une approche motivationnelle pour guider le changement comportemental
- Des contenus / programmes personnalisés et une écoute rassurante dans les moments clés

UN OBJECTIF : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR



EVALUATION BIEN-ÊTRE ET CONSEILS PERSONNALISÉS

Evaluer sa santé/ son bien-être en ligne



Prendre conscience des facteurs de risque liés au mode de vie et modifier ses habitudes pour se sentir mieux



Des recommandations personnalisées (nutrition, activité physique, tabac, stress, sommeil, ...)



ACCOMPAGNEMENT MOTIVATIONNEL PAR UNE INFIRMIERE

Être guidé par téléphone à chaque étape



Initier des changements, adopter un mode de vie équilibré durable et renforcer sa motivation



Conseils ciblés, aide à la définition des objectifs et axes prioritaires d'amélioration de sa santé

LES PRINCIPES DE L'ACCOMPAGNEMENT BIEN ÊTRE

UNE PLATEFORME MÉDICO-SOCIALE DÉDIÉE À L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES POUR UNE AMÉLIORATION DE LEUR BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

La plateforme d'accompagnement médico-social a pour objectif d'**encourager la prévention et d'accompagner les personnes dans la gestion et le suivi de leur santé** : bien-vieillir, maladie chronique...

Elle vous accompagne en construisant **un programme personnalisé générant un maximum d'impact** grâce à la pertinence des thèmes cliniques abordés et l'accompagnement au changement comportemental (entretien motivationnel...).

Des infirmières formées

- Des Infirmières diplômées d'état, avec **plus de 10 ans d'expérience**
- **Formation initiale et continue** sur les méthodes de coaching motivationnel et de changement comportemental

Un outil dédié et éprouvé

- **Un Outil** conçu spécifiquement pour l'amélioration de la santé et du bien être
- Qui génère et permet de suivre des **plans d'actions personnalisés** reposant sur les informations médicales

Une démarche scientifique encadrée

- Des programmes basés sur les recommandations de la Haute Autorité de la Santé et des **outils scientifiquement éprouvés**
- Mise en place d'un **comité scientifique** pour valider les contenus et la pertinence des parcours proposés