Step By Step Bien-être numérique

Outils pour la communauté des Sheds SBS

Interreg
EUROPEAN UNION
2 Seas Mers Zeeën
SBS
European Regional Development Fund

Services communautaires de santé physique

Le modèle des Sheds Step by Step (SBS) crée des espaces où les hommes peuvent se rencontrer et participer à des activités, ce qui les aide à améliorer leur santé physique et mentale. La création de nouveaux espaces communautaires axés sur les hommes et mettant l'accent sur la santé offre également de nouvelles possibilités d'utilisation des outils numériques de bien-être.

Les outils numériques de bien-être SBS ont été développés afin d'apporter à la communauté SBS une technologie éprouvée de contrôle et d'amélioration de la santé, et de permettre l'accessibilité à ces outils aux hommes dans les groupes et les lieux de travail plus difficiles à atteindre.

Step By Step

Bien-être numérique

Outils pour la **communauté des Sheds** SBS

Kiosques de santé interactifs

Les kiosques de santé interactifs sont des machines physiques et numériques où les personnes peuvent saisir des indicateurs de santé de base tels que leur poids et leur taille. Les kiosques peuvent également calculer l'IMC, le taux de graisse corporelle, la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'âge du bien-être (Wellbeing Age®). Cependant, le kiosque de santé ne mesure pas seulement la santé physique. Il comprend également un questionnaire plus global sur l'équilibre de vie, qui vise à évaluer le bien-être mental et physiologique.

Le kiosque est un moyen sûr et précis de donner un aperçu de la santé d'un individu, qui ne prend que cinq à huit minutes. Ensuite, chacun peut imprimer ses résultats détaillés et confidentiels ou choisir de se les faire envoyer par courrier électronique ou de les enregistrer sur son compte de bien-être personnel. Les résultats indiquent comment cet individu se situe par rapport aux normes médicales et signalent tout problème potentiel, tel que l'hypertension artérielle.

Le kiosque de santé est un élément essentiel de l'environnement du Shed car il permet aux Shedders de suivre l'évolution de leur santé. En créant un compte sur l'outil numérique de bien-être, ils peuvent également consulter leur historique sur le kiosque de santé et imprimer des historiques et des rapports de progression.

Les kiosques peuvent être déplacés facilement à différents endroits, ce qui permet aux Sheds SBS de la région d'y accéder. En ouvrant les invitations au personnel, aux bénévoles et aux employeurs locaux, les avantages en matière de santé et de bien-être du Shed SBS sont partagés avec la communauté locale. Les kiosques peuvent également être placés dans des lieux de travail plus importants.

Grâce au kiosque de santé interactif, chacun participe à son propre bien-être. La plupart des gens aiment se sentir pris en charge et offrir un bilan de santé aussi simple qu'un M.O.T. (mesures, observations, tests) peut avoir un impact énorme sur l'investissement d'un individu dans son propre bien-être. En plus d'être un outil de motivation, le kiosque de santé est également une étape vers la découverte d'éventuels problèmes de santé. Il s'agit d'un système d'alerte qui donne à l'utilisateur la possibilité de demander une aide médicale si nécessaire, ou d'un encouragement à adopter un mode de vie plus sain.

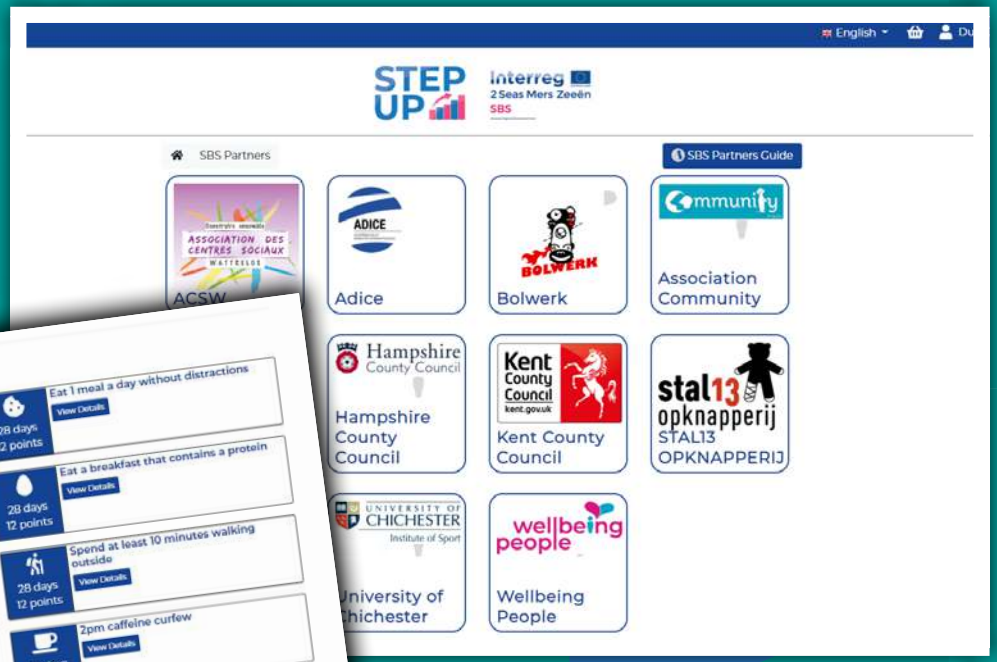
Tournées de présentation des bilans M.O.T.

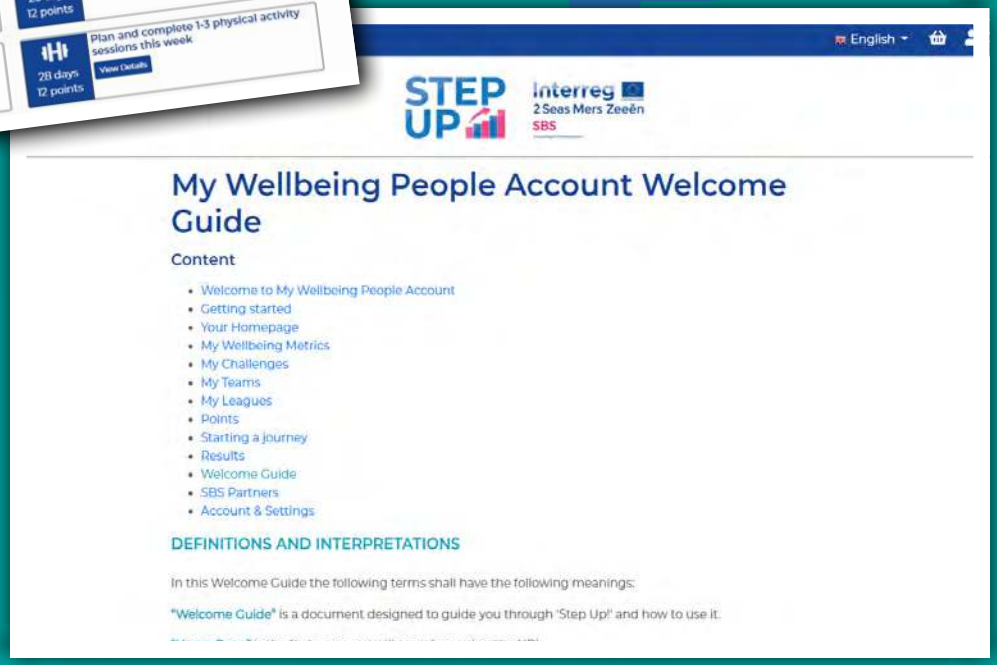
Les kiosques de santé peuvent également atteindre les membres du public par le biais de tournées de présentation des bilans M.O.T. Les unités mobiles peuvent être installées dans des lieux publics, notamment sur des parkings ou lors d'événements communautaires en plein air, et peuvent se concentrer sur les zones où les inégalités sont importantes. Les véhicules de présentation sont entièrement équipés et le personnel est disponible pour parler aux gens de leurs résultats, pour encourager l'investissement dans la communauté locale et pour promouvoir les valeurs du modèle SBS.

Les kiosques de santé peuvent être placés dans les Sheds SBS, les espaces communautaires locaux et les lieux de travail, et peuvent être déplacés entre les sites.

Step Up

L'outil numérique Step Up a été créé pour la communauté SBS. Il a été inspiré par le succès d'autres programmes électroniques qui combinaient jeux, compétition amicale et activité physique. Step Up est un programme en ligne qui combine défis individuels et travail d'équipe pour améliorer la santé mentale et le bien-être.





Caractéristiques :

Mesures du bien-être - Step Up peut être relié au kiosque de santé interactif afin que les Shedders puissent suivre l'évolution de leur santé ainsi que leurs défis.

Défis - Les défis peuvent être sélectionnés à partir d'une liste prédéfinie basée sur des données probantes mais les Shedders peuvent également ajouter leurs propres défis. Les défis personnels peuvent être fixés sur 7, 14, 21 ou 28 jours.

Équipes - Les Shedders peuvent rejoindre des équipes pour partager leurs réussites avec d'autres Shedders en créant des tableaux de classement amusants et informels.

Les équipes peuvent rejoindre des ligues, créant ainsi une compétition amicale et l'opportunité de créer des liens avec d'autres Sheds SBS.

À propos de Step by Step (SBS)

Step by Step (SBS) est un projet collaboratif mené par dix organisations. L'objectif est de développer et tester un nouveau modèle communautaire pour améliorer la santé mentale et physique des hommes.

Le modèle a été conçu pour

- Donner aux hommes les moyens de passer d'une santé précaire et/ou de l'isolement à une participation sociale saine ou à un engagement actif sur le marché du travail.
- Promouvoir une culture dans laquelle tous les citoyens, quelle que soit leur région, se sentiront suffisamment sûrs d'eux pour apporter des changements positifs et durables dans leur vie, pour leur bien et celui de la société.
- Contribuer à l'amélioration de la santé des individus, des familles, des communautés et des travailleurs.

L'objectif principal du modèle SBS est de s'engager auprès des hommes dans leurs communautés locales, en particulier ceux qui sont socialement isolés et souffrent d'une santé mentale ou d'un bien-être précaires.

Pour plus d'informations et pour trouver votre partenaire local, consultez le site www.sbs-wellbeing.eu

À propos d'Interreg

Interreg 2 Mers 2014-2020 est un programme européen qui facilite la coopération transfrontalière entre l'Angleterre, la France, les Pays-Bas et la Belgique.

SBS a été financé dans le cadre de la priorité d'innovation technologique et sociale de ce programme. L'objectif spécifique de SBS est d'accroître le développement d'applications d'innovation sociale pour rendre les services locaux plus efficaces.

Step By Step

Bien-être numérique

Outils pour la communauté des Sheds SBS

Octobre 2021

Interreg 2 Seas Mers Zeeën
SBS
European Regional Development Fund