

QUESTIONNAIRE MUCO_BDEX

COMMENT REpondre :

Nous nous intéressons aux raisons pour lesquelles les patients atteints de mucoviscidose pratiquent régulièrement (c'est-à-dire au moins 2 à 3 séances par semaine) ou pas, une activité physique.

Pour chacune des affirmations suivantes, cochez le score correspondant à votre propre avis (1 = pas du tout d'accord / 6 = tout à fait d'accord). Les réponses attendues correspondent à votre avis d'une manière générale (et non en phase d'exacerbation de la maladie).

Il est impératif de répondre à toutes les questions.

NOM : _____

Prénom : _____



Filleul, V., Ladune, R., Gruet, M. et al. Development and validation of the Cystic Fibrosis Decisional Balance for Physical Activity scale (CF-DB-PA). BMC Pulm Med 21, 121 (2021).

<https://doi.org/10.1186/s12890-021-01471-0>

Les raisons qui m'inciteraient à pratiquer régulièrement une activité physique sont...

| Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Pas trop d'accord | Un peu d'accord | Assez d'accord | Tout à fait d'accord |
|--|----------------------|--------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------------|
| ...cela développe mes muscles respiratoires et réduit mon essoufflement. | | | | | | |
| ...c'est l'occasion de penser à autre chose. | | | | | | |
| ...cela me fait plaisir. | | | | | | |
| ...cela améliore mon endurance. | | | | | | |
| ...cela améliore ma force et ma masse musculaire. | | | | | | |
| ...je bénéficie d'un encadrement compétent pour ma pratique. | | | | | | |
| ...cela me permet de rencontrer d'autres personnes. | | | | | | |
| ...je bénéficie de lieux adaptés à ma pratique. | | | | | | |
| ...une bonne condition physique favorise la réussite de la greffe. | | | | | | |
| ...j'ai une offre de pratique près de chez moi. | | | | | | |

Les raisons qui me freineraient à pratiquer régulièrement une activité physique sont...

| Choisissez la réponse appropriée pour chaque élément | Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Pas trop d'accord | Un peu d'accord | Assez d'accord | Tout à fait d'accord |
|--|----------------------|--------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------------|
| ...cela me fatigue trop. | | | | | | |
| ...j'ai peur d'être trop essoufflé(e). | | | | | | |
| ...je n'ai pas le temps à cause de mes contraintes familiales. | | | | | | |
| ...j'ai peur d'être contaminé(e) par des germes dans les lieux de pratique sportive. | | | | | | |
| ...je supporte mal l'effort physique. | | | | | | |
| ...j'ai peur de tousser. | | | | | | |
| ...je m'essouffle très vite. | | | | | | |
| ...je crains d'être mal vu(e) si je tousse devant les autres. | | | | | | |
| ...je n'ai pas d'offre qui me convienne près de chez moi. | | | | | | |
| ...je ne pense pas en être capable physiquement. | | | | | | |
| ...je n'ai pas l'encadrement adapté à mes besoins. | | | | | | |
| ...je désature très vite. | | | | | | |
| ...je n'arrive pas à suivre le rythme. | | | | | | |

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

Il faut traiter les leviers et les barrières séparément. On calcul un score global reprenant l'ensemble des items, et les scores spécifiques aux sous-parties.

LEVIERS :

- Score « leviers » : calcul de la moyenne sur les 10 items. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique physique encouragée. Plus le score est proche de 1, plus il sera intéressant d'intervenir sur les bénéfices apportés par la pratique physique régulière.
- Score « leviers physiques » : calcul de la moyenne des items 1, 4, 5 et 9. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique encouragée par des facteurs d'ordre physique (*i.e., amélioration des capacités physique générales*). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices physiques apportés par la pratique doivent être mis en avant et discutés.
- Score « leviers psychologiques » : calcul de la moyenne des items 2, 3 et 7. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique encouragée par des facteurs d'ordre psychologique (*i.e., amélioration du bien-être général*). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices psychologiques apportés par la pratique doivent être mis en avant et discutés.
- Score « leviers environnementaux » : calcul de la moyenne des items 6, 8 et 10. Plus le score est proche de 6, plus le participant voit sa pratique encouragée par des facteurs d'ordre environnementaux (*i.e., lieux de pratique, offres et encadrement*). Plus le score est proche de 1, plus les bénéfices environnementaux apportés par la pratique doivent être mis en avant et discutés.

BARRIÈRES :

- Score « barrières » : calcul de la moyenne sur les 13 items. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée. Plus le score est proche de 6, plus il sera intéressant d'intervenir sur les barrières rapportées par le participant.
- Score « barrières physiques » : calcul de la moyenne des items 11, 15, 17 et 22. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre physiques. Plus le score est proche de 6, plus les barrières physiques induites par la pratique (*i.e., essoufflement, saturation, fatigue*) freinent le participant. Il sera alors intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.
- Score « barrières psychologiques » : calcul de la moyenne des items 12, 14, 16, 18, 20 et 23. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre psychologiques. Plus le score est proche de 6, plus les barrières psychologiques induites par la pratique (*i.e., sentiments de peur et de capacité*) freinent le participant. Il sera alors intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.
- Score « barrières environnementales » : calcul de la moyenne des items 13, 19 et 21. Plus le score est proche de 1, moins le participant voit sa pratique physique freinée par des facteurs d'ordre environnementaux. Plus le score est proche de 6, plus les barrières environnementales induites par la pratique (*i.e., manque de temps, de structures et d'offres adaptés*) freinent le participant. Il sera intéressant d'intervenir et de discuter de ces barrières.