

PROGRAMME DE RÉHABILITATION ONCOLOGIQUE

Bouger fait partie
de votre traitement



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Fondation
privée des



Présentation

L'activité physique est une ressource efficace contre les conséquences des cancers et les effets secondaires des traitements. Elle maintient les capacités physiques et l'autonomie. Elle diminue également la fatigue et le stress. En bougeant davantage, vous favorisez votre bien-être et votre confiance en vous, et renforcez votre système immunitaire.

Le Programme de réhabilitation oncologique est proposé par une équipe spécialisée et pluridisciplinaire. Il est adapté à la condition physique et aux besoins de chacune et chacun. Il peut être suivi avant et pendant votre traitement, mais aussi après pour faciliter un retour à la vie active.

Pour qui ?

Les patientes et patients adultes suivis pour un cancer peuvent intégrer ce programme d'activité physique.

Quels objectifs ?

- ▶ Découvrir les bienfaits d'une activité physique, dans un cadre sécurisé, adaptée à vos besoins, envies et capacités.
- ▶ Disposer d'un temps d'écoute pour poser vos questions et trouver des réponses pour améliorer votre bien-être physique.
- ▶ Devenir autonome dans la pratique quotidienne de ces exercices.
- ▶ Partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.

Un programme sur mesure

Le Programme de réhabilitation oncologique se déroule sur 13 semaines. Il comprend des bilans individuels et des activités en groupe de 5 à 10 personnes.

Activités physiques en groupe

Les activités sont adaptées au niveau de chacune et chacun. L'encadrement professionnel assure une pratique individualisée au sein du groupe. Le programme propose :

- ▶ des activités en salle (60 minutes) : gymnastique, exercices d'assouplissement et d'équilibre, entraînement de l'endurance sur des machines
- ▶ des activités en extérieur (60 à 90 minutes selon le niveau) : amélioration de l'endurance (walking) et renforcement musculaire avec le mobilier urbain des parcs publics.

Séance individuelle

En milieu de programme un bilan de votre condition physique est réalisé par un physiothérapeute.

Éducation thérapeutique en groupe

Pendant les 13 semaines du programme, une table ronde est organisée chaque semaine pour répondre à vos questions en lien avec le cancer, les traitements ou tout ce qui vous tient à cœur. C'est l'occasion de partager l'expérience de chacun et chacune et d'obtenir des précisions auprès de l'équipe du programme sur la maladie et ses traitements, la nutrition, la psychologie, l'aide sociale, les médecines alternatives, les soins palliatifs, les bienfaits de l'activité physique et les traitements adjuvants comme l'acupuncture et la méditation de pleine conscience (mindfulness).

Facturation

Ce programme est remboursé dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais), par le biais de prescriptions de physiothérapie qui vous sont remises par votre médecin.

Médecins responsables du projet

Dr Alexandre Bodmer

Médecin adjoint responsable de l'Unité d'oncogynécologie médicale et du Centre du sein

Dr Thibaud Kössler

Médecin adjoint dans le Service d'oncologie et responsable du Programme des tumeurs digestives du Centre des cancers


Inscription

En cas de suivi aux HUG dans les Services d'oncologie, d'hématologie ou au Centre du sein, demandez une ordonnance à votre médecin puis contactez le secrétariat du service dont vous dépendez :

Secrétariat du Service d'oncologie
Bâtiment Prévost, 5^e étage

 022 372 98 62

Secrétariat du Service d'hématologie
Bâtiment Klein, 4^e étage

 022 372 38 38

Secrétariat du Centre du sein
Maternité, 1^{er} étage

 022 372 40 14

En cas de suivi dans le Service de radio-oncologie ou en dehors des HUG, demandez à votre médecin de vous inscrire en contactant le secrétariat du Service d'oncologie par email.

Secrétariat du Service d'oncologie
Bâtiment Prévost, 5^e étage

 022 372 98 62

rehabilitation-oncologique@hcuge.ch

Informations pratiques

Renseignements

Pour obtenir des renseignements complémentaires, contactez le secrétariat du service dont vous dépendez (voir liste sous « inscription »).

Adresse

Les bilans individuels et les activités physiques en groupe se déroulent dans la salle de physiothérapie :

Bâtiment Gustave Julliard, étage 0, salle 5D-0-200.1 à côté de l'arcade imad.

L'emplacement des activités en extérieur vous sera communiqué lors de votre inscription.

Programme répertorié par la Ligue contre le cancer.



ligue contre le cancer