

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANCER

Bouger fait partie
de votre traitement



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

Pour qui?

Les patient-e-s adultes suivi-e-s 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 activité physique et cancer se déroule sur 12 semaines. Il comprend des bilans individuels et des activités en groupe de 5 à 10 personnes.

Bilan individuel au début du programme de votre condition physique réalisé par un-e physiothérapeute.

Activités physiques en groupe

Les activités sont adaptées au niveau de chacun-e. 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
- ▶ des activités en extérieur si la météo le permet (60 à 90 minutes selon le niveau) : amélioration de l'endurance (walking) et renforcement musculaire avec le mobilier urbain des parcs publics.

Education thérapeutique en groupe

Pendant les 12 semaines du programme, une table ronde est organisée chaque mois 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-e et d'obtenir des précisions auprès de professionnel-le-s sur chacun des thèmes abordés :

- ▶ la nutrition et les effets secondaires des traitements avec un-e diététicien-ne et un-e infirmier-e.
- ▶ votre maladie et ses traitements avec un-e médecin
- ▶ l'activité physique et ses bienfaits avec un-e physiothérapeute.

Bilan individuel à la fin du programme réalisé par votre physiothérapeute.

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, Service d'oncologie


Inscription

Si vous êtes suivi-e aux HUG dans les Services d'oncologie, d'hématologie ou au Centre du sein, demandez une ordonnance au médecin qui vous suit 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

Si vous êtes suivi-e dans le Service de radio-oncologie ou en dehors des HUG, demandez au médecin qui vous suit 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

readaptation.onco@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

*Ce dépliant a été réalisé par le
Département d'oncologie et la Direction
des soins en collaboration avec la
Direction de la communication.*