Hôpital de La Tour

Programme de réadaptation oncologique

L'activité physique, un élément essentiel dans votre parcours de soins



Le programme est soutenu par la Ligue Suisse contre le Cancer. Il est entièrement remboursé par l'assurance maladie de base (LaMal) (sous déduction faite de la franchise et des éventuels quote-part à charge).

CENTRE OTIUM SOUTIEN CANCER

OTIUM est un lieu de vie complémentaire à l'environnement médical, familial ou professionnel. On y vient pour un soin, un cours collectif, une pause dans le jardin. Pour en savoir plus : www.otium.center/fr

avac

Apprendre à Vivre Avec un Cancer : un programme européen d'éducation et de soutien proposé dans les différentes régions de Suisse, en partenariat avec le service oncologie. www.avac.ch/fr/

L'activité physique fait partie de votre parcours de soins

C'est un atout efficace pour lutter contre le cancer et les effets secondaires des traitements.

Pour qui ?

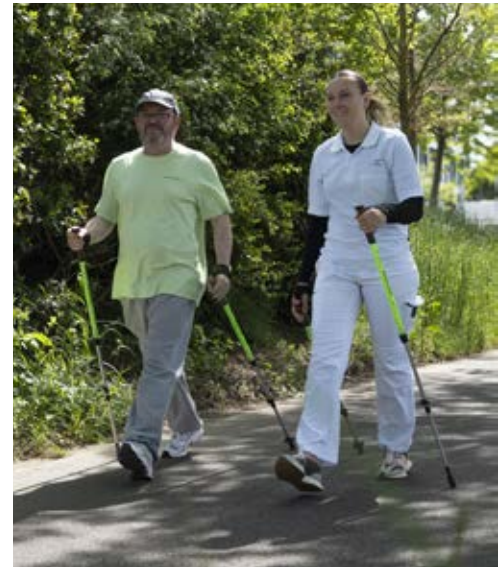
Le programme de réhabilitation oncologique s'adresse aux personnes atteintes d'un cancer. Il est bénéfique à différents stades de la maladie :

- **Avant le traitement et notamment avant une opération**
  Il prépare le corps au traitement et à la chirurgie
- **Pendant le traitement**
  Il soulage la fatigue et les autres effets indésirables. Il permet de maintenir la condition physique.
- **Après le traitement**
  il contribue au retour à la vie quotidienne.

Par qui ?

L'activité physique s'intègre dans une prise en charge pluridisciplinaire et vient compléter votre prise en charge médicale : oncologue, chirurgien, nutrition, etc.

L'équipe est composée de physiothérapeutes et éducateurs sportifs spécialisés.



48 000

nouveaux cas par an en Suisse

Pour quoi ?

La réhabilitation oncologique vise à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer. Ses objectifs principaux sont :

Objectifs physiques

- Réduire la fatigue liée au cancer
- Maintenir ou retrouver la condition physique (force, endurance, mobilité)
- Limiter les effets secondaires des traitements (douleurs, raideurs, perte musculaire)
- Favoriser l'autonomie dans la vie quotidienne
- Diminuer les récidives (sein, côlon, prostate)
- Réduire la mortalité
- Atténuer les effets secondaires des traitements

Objectifs psychologiques

- Diminuer l'anxiété et la dépression
- Renforcer la confiance en soi et l'image corporelle
- Aider à mieux gérer le stress lié à la maladie
- Améliorer le sommeil

Objectifs fonctionnels et sociaux

- Faciliter le retour aux activités quotidiennes et professionnelles
- Maintenir le lien social et lutter contre l'isolement
- Renforcer la participation à la vie familiale et sociale
- Améliorer la qualité de vie





Ce que nous proposons

Une réadaptation de 36 séances, organisées comme suit :

- 1 bilan initial avec une évaluation de vos capacités physiques afin de mieux comprendre vos objectifs
- 34 séances d'activité physique encadrées*
- 1 bilan final

Cette diversité permet de répondre au mieux à vos besoins, à vos capacités et vos envies, afin de favoriser votre bien-être tant sur le plan physique que psychologique.

Nous vous accompagnons vers l'autonomie, afin que vous puissiez poursuivre les séances chez vous, au-delà de la réhabilitation.

* Activités physiques telles que :

- Exercices en salle type fitness avec travail en endurance et renforcement musculaire ciblé
- Aquagym
- Pilates
- Nordic-Walking
- Stretching / Mobilité
- Escalade

Informations pratiques

Une équipe pluridisciplinaire pour répondre à vos besoins

Service oncologie
Une oncologue référente :
Dr Angela Pugliesi-Rinaldi
Des médecins spécialisés en oncologie médicale, en radio-oncologie et en hématologie,
Des infirmières cliniciennes

Physiothérapie cardio-respiratoire
Des physiothérapeutes et des éducateurs sportifs spécialisés

Hôpital de La Tour
Bâtiment B11
Rue de Veyrot 39
Ch-1217 Meyrin

Pour joindre le secrétariat
cardioresp@latour.ch
+41 22 719 62 42

Accès
Parking P11
Arrêt TPG « Hôpital de La Tour »
Tram 18
Bus 56, 57, 68, 71

Contacts, plan d'accès et réseaux sociaux

Hôpital de La Tour
Avenue J.-D. Maillard 3
CH – 1217 Meyrin/Genève
T +41 (0) 22 719 61 11
F +41 (0) 22 719 61 12