BIENVENUE !

Tout savoir sur le programme de réadaptation oncologique

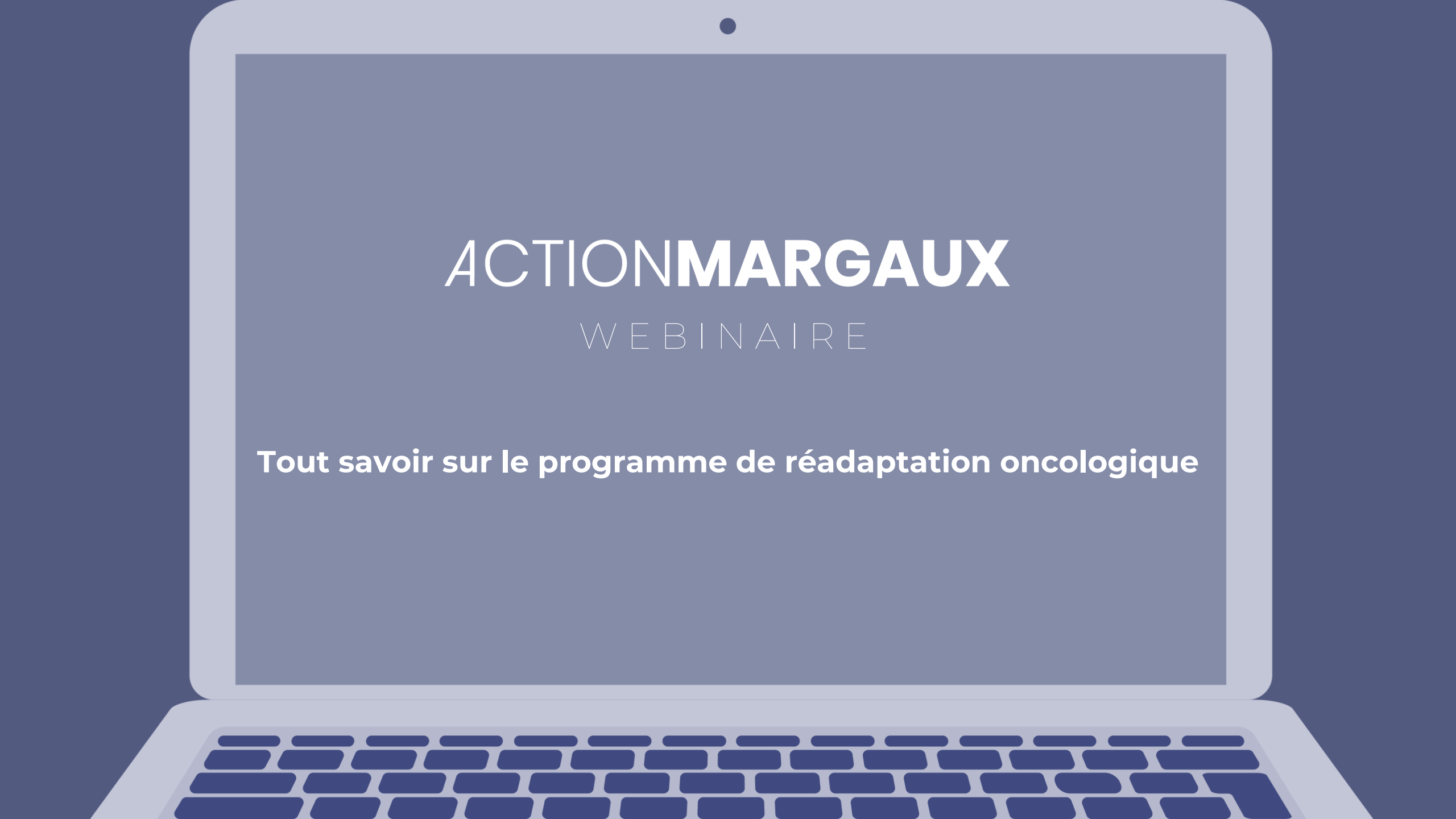
L'événement commencera à 17h00.

Avec le soutien de la

LOTERIE ROMANDE

Votre soutien compte, rejoignez-nous sur action-margaux.ch !
Ensemble, brisons le tabou du cancer au travail.

AM


ACTIONMARGAUX
WEBINAIRE
Tout savoir sur le programme de réadaptation oncologique

ACTIONMARGAUX

Tout savoir sur le programme de réadaptation oncologique

Questions
Vous pouvez poser vos questions à n'importe quel moment dans l'option Q&A.

Main levée virtuelle
Si vous souhaitez intervenir, levez la main virtuelle et la parole vous sera donnée dans la mesure du possible.

Déroulement de l’événement

Déroulement

Mot de bienvenue

Christophe Barman

Réadaptation oncologique

Anne Lagger

Partage d'expérience

Bruno Vuagnoux

Témoignage

Julie Palix

Table ronde

Christophe Barman

Co-fondateur de Loyco et

Membre du comité Action Margaux

cbarman@loyco.ch

Intervenants

Les intervenants

Anne Lagger

Infirmière responsable en réadaptation oncologique chez la Ligue vaudoise contre le cancer

Bruno Vuagnoux

Professeur d'activité physique adaptée
Au centre de physiothérapie de Grangettes

Julie Palix

Patiente et psychologue chercheuse

Anne Lagger

Infirmière responsable du programme de réadaptation oncologique chez la Ligue vaudoise contre le cancer

anne.lagger@lvc.ch

ligue vaudoise contre le cancer

Programme de réadaptation oncologique

Ligue vaudoise contre le cancer
Anne Lagger

Action Margaux, Webinaire
5 octobre 2021

ligue vaudoise contre le cancer

PRÉVALENCE DU CANCER EN SUISSE

CHIFFRE/ANNÉE/SUISSE

- En **Suisse**, 317 000 personnes sont atteintes d'un cancer. Environ 170 000 femmes et 147 000 hommes vivent avec un diagnostic de cancer.3 oct. 2019
- 40’500 nouveaux cas de cancer
- 16’700 décès par année
- 64% taux de survie 5 ans après le diagnostic (mal. chronique)
- 3ème cause d’absence longue durée au travail
- 2ème cause de décès en Suisse
- Estimation de 2015 le cancer toucherait 3% de la population Suisse

Nicer : Période 2011 à 2015/office fédérale de la statistique/LSC décembre 2019

ligue vaudoise contre le cancer

RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER EN SUISSE

1 sur 2 (tous)
1 sur 6 (prostate)
1 sur 15 (poumon)
1 sur 16 (colorectal)
1 sur 32 (mélanome)

1 sur 3 (tous)
1 sur 8 (sein)
1 sur 21 (colorectal)
1 sur 28 (poumon)
1 sur 38 (mélanome)

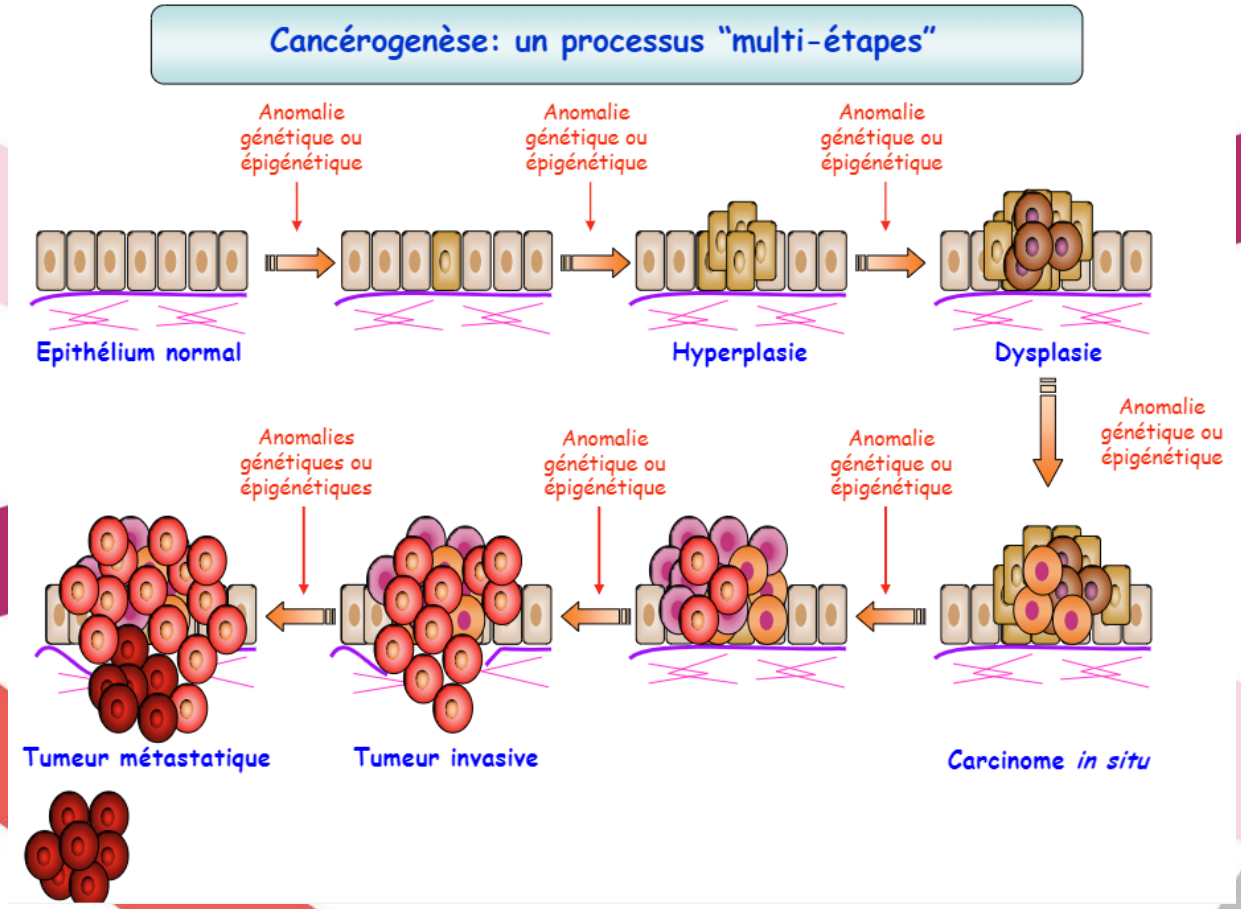
Source: NICER 2017

Lausanne, 15 juin 2018

Dr PD MER **Jean-Luc Bulliard**
Directeur scientifique des Registres VD et NE-JU des tumeurs
Jean-Luc.Bulliard@chuv.ch

IUMSP
Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

ligue vaudoise contre le cancer



TRAITEMENT
CHOIX THÉRAPEUTIQUE

Un traitement est souvent combiné

- Chirurgie
- Chimiothérapie, Thérapies ciblées - Immunothérapie
- Radiothérapie
- Hormonothérapie

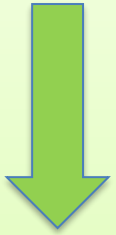
EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS

A COURT – MOYEN – LONG TERME

- Troubles digestifs, nausées, vomissements
- Fatigue, troubles du sommeil
- Douleurs articulaires, musculaires
- Troubles cognitifs (mémoire, concentration)
- Polyneuropathies
- Modifications corporelles (alopécie, perte/prise de poids)
- Et tous les autres……

COMMENT?

Comment remédier à tous ces effets secondaires ?



la réadaptation oncologique

POURQUOI?
EFFICACITÉ

- Allongement de l'espérance de vie
- Diminution de 25% des risques de récidive grâce à l'activité physique

. (Friedenreich et al. Eur J Cancer 46 : 2593,2010 – Spence et al. Scand J Med Sci Sports, 2009)

- Reprendre sa vie en main par ses propres moyens
- Retrouver sa place dans la société
- Retrouver la plus grande autonomie possible (Eberhard, 2015).

POUR QUI?

- Patient en cours ou en fin de traitements
- Désirant être accompagné pour retourner dans la vie active
- En quête de restaurer ses capacités antérieures
- Ayant besoin d'un accompagnement dans cette phase de transition
- Ayant une mobilité/condition physique minimale

COMMENT?

- Sur prescription médicale
- Programme de réadaptation oncologique
  - 12 semaines consécutives
  - 2 demi-journées par semaine
  - en groupe de 8 à 10 patients
  - activités collectives et individuelles
  - accompagnement infirmier

QUOI?

- Activités de groupe:
  - Activité physique 2x/sem
  - Danse 3x 1h
  - Information cancer 1x 1h30
  - Psycho-oncologie 3x 1h30
  - Diététique 2x 1h30
  - Compétences cognitives 2x 1h30
  - Médecine intégrative 2x 1h30

QUOI?

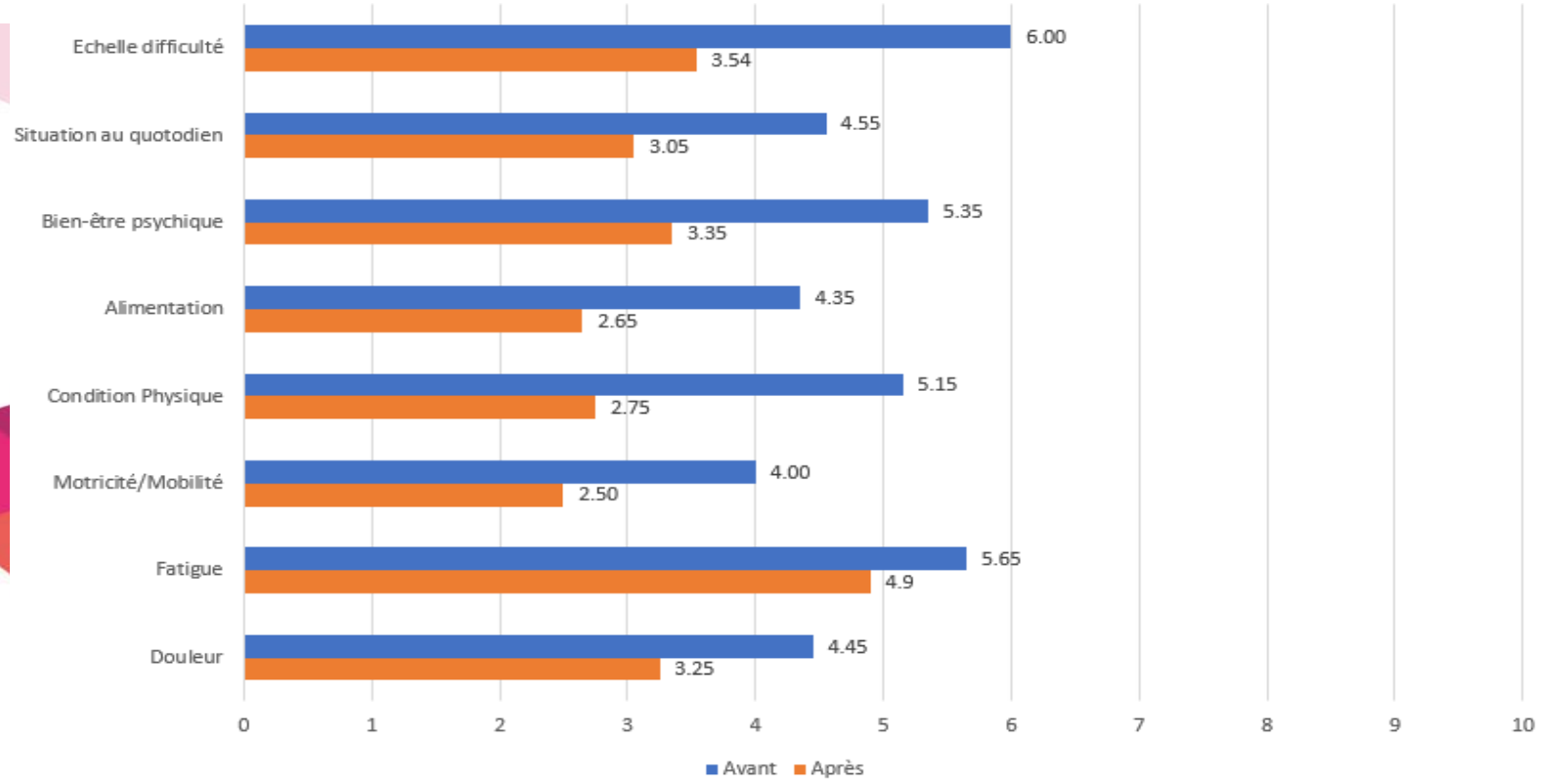
- Activités individuelles:
- En début et en fin de programme:
  - Entretien avec l'infirmière coordinatrice
  - Entretien avec un psycho-oncologue
  - Entretien avec une diététicienne
  - Entretien avec une job-coach selon besoin

COMBIEN ÇA COÛTE?

- Coût d'un programme env. CHF 3800.- / patient
- Activités prises en charge par la LAMal (activité physique, psycho-oncologie, diététique)
- Activités non couvertes prises en charge par la LVC ainsi qu'une participation du patient

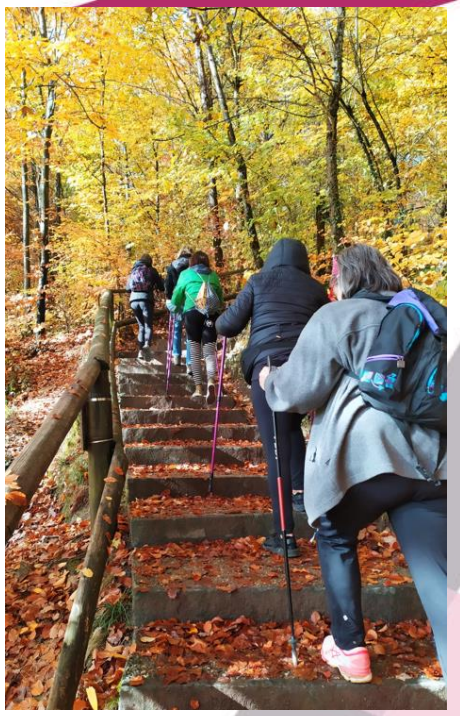
EVALUATION DES SYMPTÔMES

ECHELLE DE DIFFICULTÉ (N=30, 2020-2021)



EVALUATION DES SYMPTÔMES
TÉMOIGNAGES

- Tout mon corps s'est remis en mouvement
- J'ai pris des décisions pour moi
- J'ai retrouvé confiance en moi, en mon corps
- La première fois que je ne me sentais plus malade
- J'ai pu partager dans le groupe et ainsi épargner mes proches
- J'ai pu faire le plein de ressources positives pour la suite de ma vie



TAKE HOME MESSAGE
GRACE A VOUS

Je me soigne

ET

Je me reconstruis

ligue vaudoise contre le cancer

HTTPS://YOUTU.BE/O-KSW9SNP6W

Bruno Vuagnoux

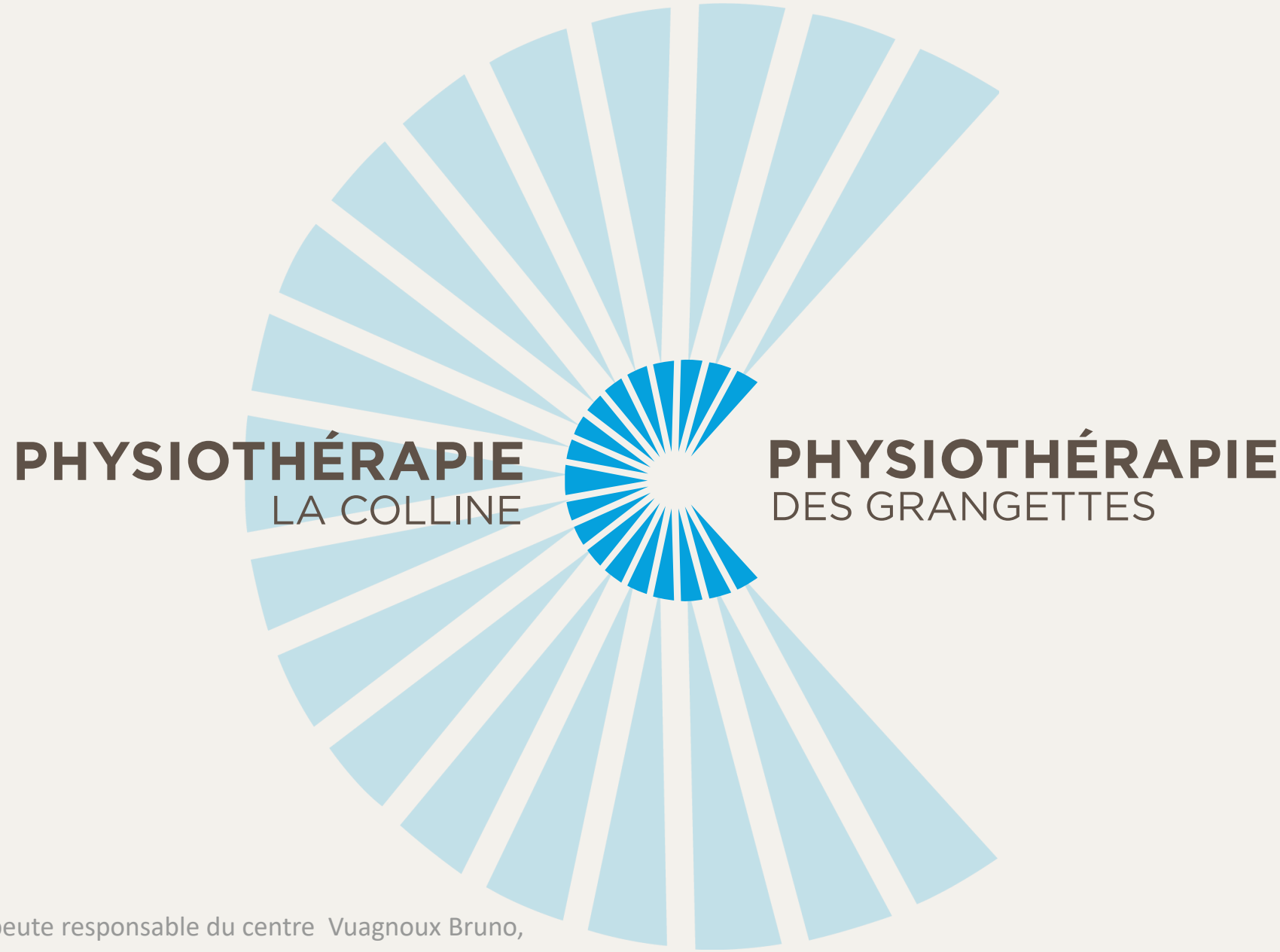
Professeur d’activité physique adaptée, spécialisé en réadaptation oncologique au Centre de physiothérapie de Grangettes

b.vuagnoux@physio-desgrangettes.ch

PHYSIOTHÉRAPIE
DES GRANGETTES

HIRSLANDEN
CLINIQUE DES GRANGETTES

AM



Fiacre Damien, Physiothérapeute responsable du centre Vuagnoux Bruno, APA

WEBINAIRE CANCER ET TRAVAIL

Programme de réadaptation oncologique au centre de Physiothérapie des Grangettes

PHYSIOTHÉRAPIE LA COLLINE
PHYSIOTHÉRAPIE DES GRANGETTES
HIRSLANDEN

PRÉSENTATION DE NOTRE CENTRE

Centre de physiothérapie et de réadaptation en oncologie au sein de la clinique des Grangettes, créé en Septembre 2020 par des professionnels de santé pour répondre à la demande des patients.

Equipe pluridisciplinaire composée de 14 physiothérapeutes et 3 maitres de sport en activités physiques adaptées.

Nous faisons partie intégrante du Pôle Oncologie à la clinique des Grangettes (Centre du sein, Centre de la prostate, Centre des maladies digestives)

Collaboration sur site avec le centre de médecine préventive et intégrative permet de proposer un programme complet (psycho oncologie, onco-nutrition, acupuncture, réflexologie, hypnose).

QUE PROPOSONS NOUS ?

Soins de Physiothérapie au centre ou à domicile

Programme de réadaptation physique en oncologie

Une prise en charge et un suivi thérapeutique à tous les stades de la maladie et à tous les niveaux.

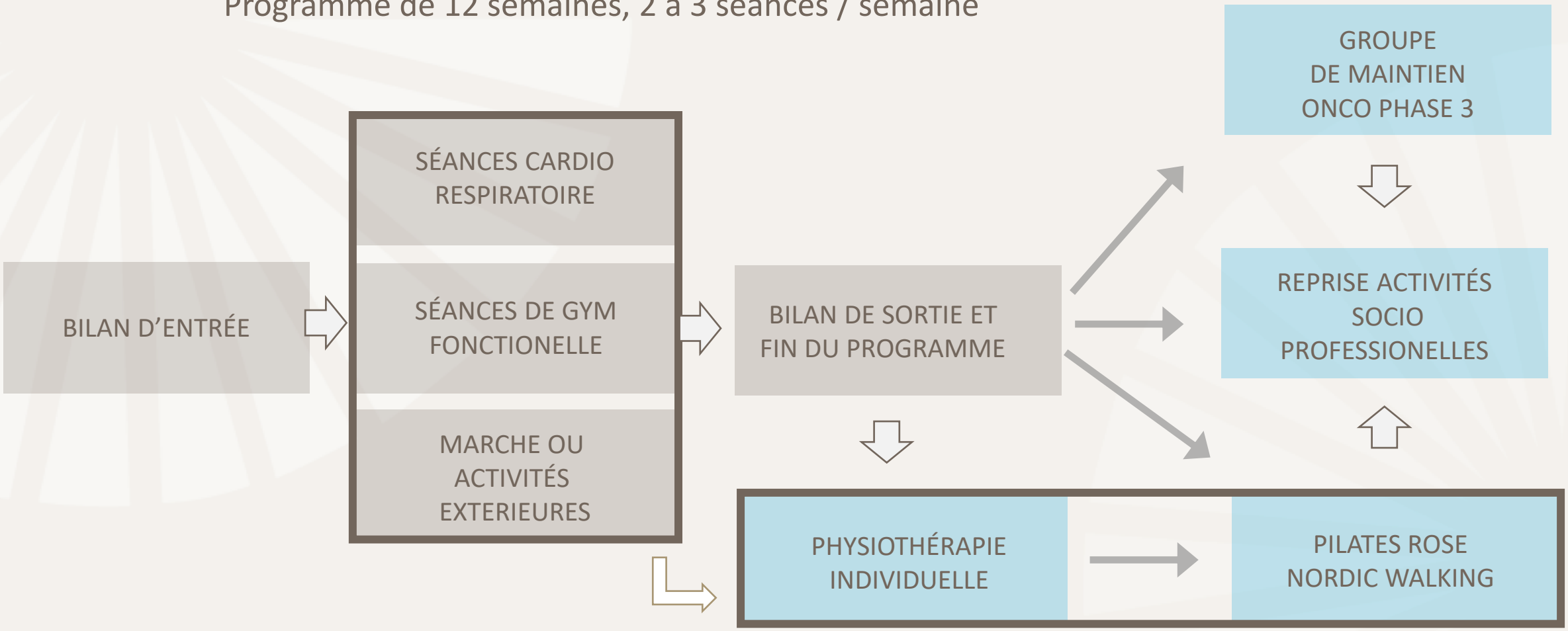
Soins de Physiothérapie en Clinique

Pilates Rose, Nordic Walking

Groupe de maintenance onco training

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

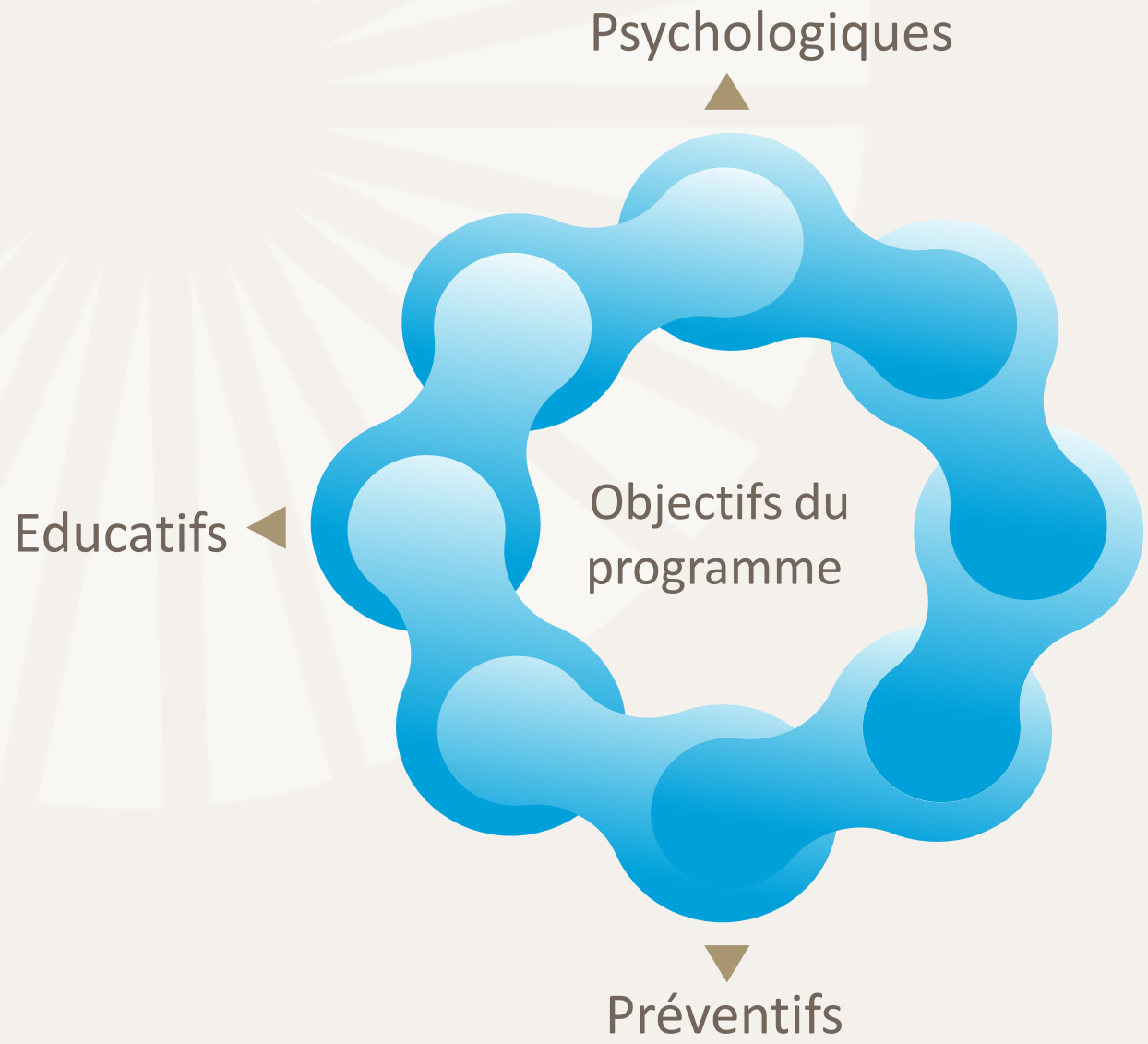
Programme de 12 semaines, 2 à 3 séances / semaine



DÉROULEMENT DU PROGRAMME DE RÉADAPTATION PHYSIQUE EN ONCOLOGIE

PHYSIOTHÉRAPIE LA COLLINE
PHYSIOTHÉRAPIE DES GRANGETTES
HIRSLANDEN

OBJECTIFS DU PROGRAMME DE RÉADAPTATION PHYSIQUE EN ONCOLOGIE



=

- Améliorer la qualité de vie
- Reprendre une activité socio professionnelle comme celle d'avant

BIENFAITS ET POINT DE VUE DU THÉRAPEUTE

- Estime de soi confiance en son corps
- Tonus musculaire, mobilité et capacités fonctionnelles
- Diminution fatigue et douleurs
- Effet motivationnel du groupe
- Traitements médicamenteux mieux supportés
- Sécurité dans un encadrement professionnel
- Prise en considération des capacités physique et besoins de chacun

RECOMMANDATIONS ET RÉALITÉ SUR LA RÉADAPTATION

L'activité physique est le traitement qui a le plus fait ses épreuves dans le traitement de la fatigue relative au cancer (+ que les médicaments)

Pour diminuer le risque de rechute, on recommande 3 heures d'activité physique modéré à intense (marche, vélo sur terrain plat, jardinage,…)

Seulement 13 % des personnes atteintes de cancer arrivent à faire 150 minutes d'exercice par semaine

Stout NL et al. 2017; McTiernan et al, 2019
Gerber LH, 2017
Beuchat-Mamie, S., Sperisen, N. et al. 2018

REPRISE DU TRAVAIL ET RÉADAPTATION

- Moins d’appréhension et de stress à reprendre le travail.
- Moins de fatigue, se sent plus fort physiquement
- Programme d'exercices adaptés aux gestes et postures du travail (conseils d'hygiène de vie et ergonomie)
- Effectuer un programme complet (soins ind et AP) et reprendre une activité professionnelle sont parfois difficiles à concilier.

TÉMOIGNAGE D'UNE PATIENTE - HELENE

Bibliographie

Beuchat-Mamie, S., Sperisen, N., Molnar, P., & Koçer, S. (2018). Activité physique et cancer. *Praxis*.

Stout NL, Baima J, Swisher AK, Winters-Stone KM, Welsh J: A systematic review of exercise systematic reviews in the cancer literature (2005-2017). PM R 2017;9:347-384.

Gerber LH: Cancer-Related Fatigue. PhysMed Rehabil Clin N Am 2017;28:65-88.

Mc Tiernan et al. 2019 : Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review.

PHYSIOTHÉRAPIE
LA COLLINE

PHYSIOTHÉRAPIE
DES GRANGETTES

Vous remercie de votre écoute.

HIRSLANDEN

Julie Palix

Patiente et psychologue chercheuse

Julie.Palix@chuv.ch

Table ronde

Bonnes pratiques

Questions
Vous pouvez poser vos questions à n'importe quel moment dans l'option Q&A.

Main levée virtuelle
Si vous souhaitez intervenir, levez la main virtuelle et la parole vous sera donnée dans la mesure du possible.

Replay

Disponible
la semaine prochaine sur les
réseaux !

Save the date !

Lundi 6 décembre à 16h30

«Comment rebondir professionnellement après une atteinte à la santé?»

Merci !