

Séances « forme et activité physique » (2/semaine)

L'exercice physique fait désormais partie des moyens décrits pour réduire la fatigue et améliorer la qualité de vie, quelle que soit la maladie. Son efficacité est établie et sa pratique recommandée pendant et après le traitement. L'Hôpital Privé La Casamance vous propose différents ateliers dans un but commun de réadaptation physique et de réhabilitation de l'image corporelle.

Les séances d'activité physique adaptée abordent plusieurs manières de maintenir une activité physique et de garder la forme. Différentes thématiques vous sont proposées, adaptées à chaque type de pathologie. Les séances se déroulent en groupe, au sein du gymnase équipé d'un ensemble varié de matériel (vélos, steps, ballons et autres petits matériels).

Le travail en kinésithérapie vous apprendra à vous relaxer en alliant respiration et mouvement. Le travail respiratoire sera le fil conducteur de différentes initiations inspirées en partie de médecines traditionnelles chinoises ou japonaises. Les pratiques abordées permettent de retrouver une harmonie dans le corps et l'esprit. Elles stimulent et élèvent l'énergie vitale par le partage et l'intention de chacun d'aller vers un confort et une sérénité globale.

► Pré requis :

Soins sur ordonnance établie par votre oncologue, chirurgien référent ou médecin traitant ; inscription au secrétariat de chimiothérapie.

► Rendez-vous :

Secrétariat de chimiothérapie : **04.91.88.85.13**
Horaires du lundi au vendredi de 08h à 16h.

L'appli Hôpital Privé La Casamance



Rester en contact

Être informé de nos actualités et événements.



Se repérer

Connaître nos spécialités et nos équipes.



Communiquer

Prendre rendez-vous et contacter les praticiens.



" Une référence pour votre santé "

Hôpital Privé La Casamance

33, Boulevard des Farigoules · 13400 Aubagne

04.91.88.40.00

www.hopital-privé-lacasamance.fr



Imprimé 274 - Août 2016



33, Boulevard des Farigoules
13400 Aubagne
04.91.88.40.00

C.A.P. SANTÉ



COMBATTRE AGIR PARTAGER

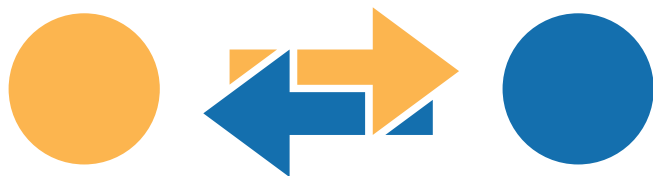
pour la Santé

Rendez-vous : 04.91.88.85.13

www.hopital-privé-lacasamance.fr

Objectifs généraux

Etre atteint de cancer soulève souvent de nombreuses interrogations, des inquiétudes et parfois même un sentiment de solitude voire de désarroi. Le programme CAP Santé vous apprend à vivre avec la maladie en préservant au mieux votre santé, malgré les traitements parfois longs et difficiles à supporter. Vous apprendrez à adapter votre alimentation pour combattre le risque de dénutrition.



Vous pourrez maintenir ou découvrir une activité physique adaptée à vos capacités. Vous aurez également la possibilité de partager et échanger avec d'autres patients et des professionnels de santé concernant tout ce qui touche à votre maladie et à ses conséquences. Enfin vous découvrirez différentes techniques de relaxation pour améliorer votre bien-être et votre confort.

Modalités pratiques

Séances de 2 heures, selon programme disponible au secrétariat de chimiothérapie (2 à 3 séances différentes vous seront proposées chaque semaine).

Lieu

Gymnase de rééducation fonctionnelle de l'Hôpital Privé La Casamance / Salle de réunion N° 13 (Bâtiment "Lou Garlaban", niveau 2).

Intervenants



Mme Natacha Torre
Diététicienne



Mme Fanny Kummel
Kinésithérapeute



Mme Meghann Monnet
Professeuse d'Activité Physique Adaptée



Mme Sophie Grosbois
Psychologue

► Public

Toutes les personnes souffrant de cancer, nouvellement diagnostiquées et en cours de traitement et de suivi.

► Calendrier

Disponible au secrétariat de chimiothérapie.

Contenu

● Séances de diététique (1/semaine) et repas thérapeutiques (1/mois)

L'alimentation représente aujourd'hui un réel soin thérapeutique dans la prise en charge du cancer. Au travers des ateliers diététiques, nous vous proposons de découvrir comment optimiser votre alimentation au cours de votre traitement. Nous aborderons ainsi les bienfaits des différentes plantes et épices qui vous aideront à minimiser les effets secondaires couramment rencontrés. Il sera intéressant de s'attarder sur la prévention de la dénutrition, par des conseils alimentaires adaptés pour maintenir une meilleure qualité de vie. Dans ce but, des repas thérapeutiques vous sont proposés une fois par mois à la cafétéria de l'établissement (préparation et dégustation de repas en groupe).

● Séances de psychothérapie de groupe (1/semaine)

Les séances de relaxation et différents types de psychothérapies peuvent vous aider à prendre du recul sur votre état de santé et vous donner les moyens de surmonter la maladie. Elles vous permettent de partager et d'échanger, de ne pas vous sentir seul. Elles sont une parenthèse pour trouver un soutien dans votre vie. Nous abordons dans ces séances des techniques de bien-être, des exercices de relaxation et de méditation, que vous pouvez reproduire chez vous et qui vous aident à mieux lutter contre le stress et l'anxiété. Des groupes de parole sont régulièrement organisés dans lesquels l'échange, la convivialité et la bienveillance sont les maîtres mots. D'autres ateliers plus spécifiques sont à votre disposition pour vous aider à retrouver un bien-être général.