

# LA RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

La réadaptation oncologique par les APA est ouverte aux personnes suivant un traitement oncologique (chimiothérapie, radiothérapie,...).

## POURQUOI ADHÉRER À UNE TELLE PRISE EN CHARGE?

C'est un excellent moyen de se reconditionner et de retrouver goût à une activité physique.

Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière, vous vous soutenez mutuellement et prenez votre vie en main ; tout le monde poursuit en commun le même but dans un environnement convivial et motivant.

- Vous **gèrerez mieux votre fatigue**, vous allez **recharger vos batteries** et vous serez **en meilleure forme**
- Vous apprendrez à **apprivoiser votre nouveau corps**
- Votre **qualité de vie** et votre **bien-être psychique** s'amélioreront

## NOTRE PROGRAMME

Il dure 12 semaines à raison de 2 fois par semaine. Vous avez la possibilité de prolonger cette durée sur 16 semaines en fonction de votre état général.

Le suivi est assuré par un-e professionnel-le qui vous donne la confiance dont vous avez besoin pour améliorer peu à peu vos capacités physiques et atteindre vos objectifs.

Le programme est varié et adapté à vos capacités personnelles; il comprend les principales composantes de l'activité physique : endurance, force, coordination, proprioception, mobilité et souplesse.

## QUAND ET QUOI?

### Groupe 1

Lundi: 12h15 - 13h15 Nordic Walking  
Mercredi: 14h15 - 15h15 Circuit training en salle cardiofit

### Groupe 2

Lundi: 12h15 - 13h15 Nordic Walking  
Jeudi: 14h00 - 15h00 Circuit training en salle cardiofit

## COMMENT S'INSCRIRE?

Les activités physiques adaptées sont remboursées par les assurances maladies de base. Une prescription médicale de votre oncologue est toutefois nécessaire.

Si vous vous sentez concernés par notre programme, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt à notre secrétariat (T 021 619 62 70) qui vous donnera toutes les informations utiles.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

## **APRÈS LA RÉADAPTATION ONCOLOGIQUE: COURS D'ONCO-TRAINING**

Les cours d'onco-training vous permettent de maintenir et de consolider les acquis de la réadaptation oncologique. Ils se déroulent en alternance en piscine (les semaines paires) et en salle (les semaines impaires).

Les objectifs de ce cours sont identiques aux objectifs de la réadaptation oncologique.

Ces cours ne sont pas pris en charge par votre caisse maladie. **Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter au T 021 619 62 70.**

## **POUR VOUS RENDRE AU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF**

### **Transports publics**

- Bus: ligne N2 (Maladière - Désert), arrêt «Croix d'Ouchy»
- Train: gare CFF, Lausanne
- Métro: M2, arrêt « Délices »

### **Places de parc visiteurs**

Les places de parc devant la clinique sont exclusivement réservées aux médecins. Les patients recevant des soins ambulatoires dans nos centres et instituts disposent de places de parc payantes (les 15 premières minutes sont payantes).

## **CENTRE ACTIF+**

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE  
T +41 21 619 62 70, F +41 21 619 62 73, CLINIQUE-BOISCERF@HIRSLANDEN.CH  
WWW.HIRSLANDEN.CH