

Sport Santé

Les dernières recherches montrent les bénéfices de l'activité physique dans le traitement du cancer sur différents points : augmentation de la survie, diminution du risque de récurrence, diminution de la fatigue. Ces effets apparaissent avec un niveau d'intensité de l'activité modérée mais régulière. De plus, elle permet d'augmenter la qualité de vie globale, d'augmenter l'estime de soi et de diminuer la douleur.



Le Programme d'accompagnement et de suivi à la reprise d'Activités Physiques Adaptées (APA) à destination de patients en parcours de cancérologie :

- 100 %***
- Gratuit**
- + Echange**
- + Accompagnement**
- + Soutien**

* Hors surcoût clubs ou associations sportives



Service Communication HGO - © Photos HGO - 10.2020 - V1 - CF S1000919

Programme d'accompagnement et de suivi à la reprise d'Activités Physiques Adaptées (APA) à destination de patients en parcours de cancérologie



Clinique Mutualiste La Sagesse
4 place Saint-Guénolé / CS 44345
35043 RENNES CEDEX
Tél : 02 99 85 75 75

www.clinique-rennes.fr



Sport Santé

Vous avez besoin d'aide pour reprendre une activité physique, la Mutualité Française d'Ille-et-Vilaine et la Clinique Mutualiste La Sagesse vous proposent un programme d'accompagnement et de suivi sur une année.

- Programme gratuit -

Comment cela se passe t'il ?

MEDECIN

- il vous prescrit le besoin d'activités physiques et vous fournit un certificat médical.

SÉCRETARIAT

- Un 1^{er} rendez-vous vous est proposé avec l'enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA) qui se chargera de l'accompagnement et du suivi. Ce rendez-vous dure 1h30.

Où cela se passe t'il ?

Les rendez-vous se déroulent à la Clinique Mutualiste La Sagesse : Entrée porte C / Salle d'attente - secteur chirurgie digestive et viscérale. L'enseignante APA viendra vous y chercher à l'heure définie.

Contenu de l'accompagnement et du suivi

Plusieurs rendez-vous seront proposés dans le cadre de ce suivi :

Rendez-vous 1

Lieu : SAGESSE Durée:1h30

Tests d'aptitude physique (souplesse, force musculaire, endurance...), réponses aux questionnaires, entretien motivationnel et fixation des objectifs, choix des activités à pratiquer.

Rendez-vous 2, 3 et 4

Par téléphone Durée:30 min

J+1 mois / J+2 mois / J+3 mois

Vérification des actions mises en place, assiduité, freins, difficultés rencontrées, premiers bénéfices...

Rendez-vous 5

Lieu : SAGESSE Durée:1h30

J+6 mois

1^{er} bilan avec reprise des tests et comparatif avec le RDV 1. Vérification des actions mises en place, assiduité, freins, difficultés rencontrées, bénéfices...

Rendez-vous 6

Lieu : SAGESSE Durée:1h30

J+1 an

Bilan à l'issue de la 1^{ère} année, reprise des tests et comparatif avec le RDV 1 et le RDV 5. Reprise des questionnaires initiaux et comparatifs avec le RDV 1. Analyse des freins et des bénéfices, proposition de programme en autonomie pour la suite.

**Tous les rendez-vous seront assurés par une enseignante APA.
Elle vous laissera ses coordonnées pour que vous puissiez la contacter.
Il est IMPORTANT d'honorer ces rendez-vous.**

Apport de ce programme

- + Une orientation et une mise en relation avec les clubs ou associations sportives du territoire signataires de la Charte Sport Santé Bien-être.
- + Une prise en charge financière pour 1 an à hauteur de 40€ sur l'adhésion par la Mutualité Française d'Ille-et-Vilaine.
- + Un suivi réalisé via le carnet de suivi Sport Santé de l'ARS et la DRJSCS de Bretagne.
- + Une remotivation si besoin au cours du programme et une adaptation de celui-ci en fonction des résultats des tests.

