

Bouger pour la vie



La pratique d'activités physiques PENDANT et APRÈS les traitements contre le cancer

Bastarache, Guillaume, kinésiologue, B.Sc.

Service de kinésiologie de la Fondation Virage – Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

Brisson, Isabelle, kinésiologue, B.Sc., D.E.S.S. en Gestion et développement organisationnel de la santé

Service de kinésiologie de la Fondation Virage – Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

Déclarations – Conflits d'intérêt réels et potentiels

Déclaration de soutien financier: le développement du service de kinésiologie « Bouger pour la vie » a été rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation du cancer du sein du Québec.

Nous n'avons aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien avec le contenu de cette présentation.

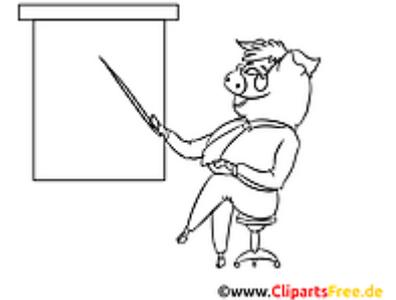
**60 secondes d'activation
gratuites!**



C'EST PARTI!

Plan de la présentation

- Identification de la problématique
- La solution : « Bouger pour la vie »
- Les résultats à ce jour
- Transférabilité du programme



Statistiques

- Augmentation du nombre de nouveaux cas de cancer de 2 % en moyenne par année depuis 10 ans (vieillessement et l'accroissement de la population)
- On estime qu'il y aura 202 400 nouveaux cas de cancer et 78 800 décès causés par cette maladie au Canada en 2016
- 60 % des Canadiens seront toujours en vie cinq ans après leur diagnostic de cancer.

Sources: Statistique Canada 2016 - projections pour 2016 basées sur des relevés statistiques de 2010 pour le Québec et 2012 pour le reste du Canada.

Statistiques



- Taux de mortalité liée à cette maladie, normalisé avec l'âge, en baisse depuis l'an 2000.
 - ✓ Amélioration dans la pratique de dépistage
 - ✓ Avancé dans les traitements
 - ✓ **Changements dans les habitudes de vie**

Sources: Statistique Canada 2016 - projections pour 2016 basées sur des relevés statistiques de 2010 pour le Québec et 2012 pour le reste du Canada.

Qu'est-ce que la recherche dit?



Déjà mis en évidence depuis plusieurs années...

- La pratique d'AP régulière :
 - ✓ Sécuritaire et efficace pour réduire les effets secondaires des traitements contre le cancer
 - ✓ Diminution du risque de récurrence
 - ✓ Amélioration de la survie
 - ✓ Amélioration de l'état de bien-être physique et psychologique

La problématique!



- **Deux tiers des personnes atteintes de cancer réduisent leur niveau d'exercice durant le traitement.**
- Les principaux facteurs de dissuasion face à l'exercice pendant le traitement: la fatigue et le manque de connaissances sur les bienfaits de l'exercice et les programmes disponibles.
- Il serait avantageux pour les patients atteints de cancer de recevoir des renseignements complets et cohérents sur l'exercice pendant le traitement du cancer.

Canadian Oncology Nursing Journal • Volume 25, Issue 1, Winter 2015 43
Revue canadienne de soins infirmiers en oncologie

Le besoin

Un service d'accompagnement des personnes atteintes par la maladie visant l'intégration d'un plan d'AP adapté à leurs besoins, selon l'étape de la maladie (**pendant** et/ou après leurs traitements).

Considérations :

- ✓ Effets secondaires des traitements
- ✓ La condition physique individuelle de la personne
- ✓ Risque accru de blessures
- ✓ Diminution de la tolérance à l'effort
- ✓ Augmentation de la fatigabilité

La solution

La multiplication de services de kinésiologie spécialisés en oncologie similaire au programme « Bouger pour la vie » de la Fondation Virage

**Qu'est-ce que
« Bouger pour la vie »?**

Qu'est-ce que « Bouger pour la vie » ?

Un service de kinésiologie spécialisé en oncologie (2013)

Objectifs:

- Diminuer les effets néfastes d'un déconditionnement physique secondaire aux traitements contre le cancer:
 - ✓ Perte de force et d'endurance musculaire
 - ✓ Risque de blessures
 - ✓ Diminution de la tolérance à l'effort
 - ✓ Fatigue accrue

Qu'est-ce que «Bouger pour la vie» ?

Objectifs (suite):

- Intégrer la pratique d'AP adaptée à la condition de santé, en tant que mode de traitement complémentaire
- Un environnement sécuritaire et riche en développement de connaissances personnelles (développer l'autonomie)

Qu'est-ce que « Bouger pour la vie » ?

Comment :

- Collaboration avec les équipes de soins du CHUM
- Enseignement de groupe : Conférence « Après cancer »
- Entretiens individuels (évaluations/suivis)
- Cours de groupe post traitements (8 semaines)
- Cours de groupe PENDANT toute la durée des traitements
- Orientation vers la poursuite du plan dans la communauté
- Suivi téléphonique 3 mois après la fin du programme
- Questionnaires d'évaluation du service

Les résultats*

Nb total de participants différents (tout type de cancer)	Nb total de participantes différentes (cancer du sein)	Nb total d'interventions	Nb de groupes d'entraînement
265	189 (71%)	974	<ul style="list-style-type: none">➤ 12 groupes post traitements (5 à 15 participants/groupe)➤ 1 groupe en continu PENDANT traitements

* En date du 30 septembre 2016

Les résultats

- **62% des gens contactés 3 mois après la fin du programme = ACTIFS**
 - ✓ 20 % = non rejoints
 - ✓ 18 % = non actifs (maladie, travail, motivation)
- Plus de 50 participants au cours PENDANT tx

**Le plus important
des résultats...**

LA SATISFACTION DE LA CLIENTÈLE!



Évaluée via un questionnaire

97%

Séances en groupe

Appréciation des rencontres

Svp encerclez ce qui représente le mieux votre perception par rapport à l'énoncé :
Dans l'échelle de 1 à 10 qui suit, 1 signifie « pas du tout » et 10 « parfaitement ».

1. Les cours en groupe étaient adaptés à ma condition physique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Le cours m'a aidé à développer mon autonomie à pratiquer des exercices à l'extérieur du groupe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Les kinésiologues m'ont aidé à doser mes efforts.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Les cours en groupe étaient donnés de façon dynamique et intéressante.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Le temps accordé aux échanges a été adéquat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Le cours a favorisé le développement de ma confiance en moi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Avez-vous des pistes d'améliorations à suggérer :

8. Commentaires ou justifications au besoin :

MERCI BEAUCOUP !

Séances individuelles

Appréciation des rencontres

Svp encerclez ce qui représente le mieux votre perception par rapport à l'énoncé :

Dans l'échelle de 1 à 10 qui suit, 1 signifie « pas du tout » et 10 « parfaitement ».

1. L'évaluation m'a aidé à comprendre mon niveau de condition physique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Le programme d'entraînement était adapté à ma condition physique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Les conseils du kinésiologue m'ont permis de comprendre mes exercices

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Les interventions du kinésiologue m'ont aidé à développer la motivation à être actif

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Le kinésiologue m'a fourni les outils nécessaires afin de poursuivre ma démarche de remise en forme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Avez-vous des pistes d'améliorations à suggérer :

7. Commentaires et justifications:

MERCI BEAUCOUP !



Commentaires généraux des évaluations de satisfaction

- Activité saine et équilibrée pour le corps;
- Excellent programme à recommander;
- Appartenance à un groupe;
- Plus en forme qu'avant la maladie;
- Aide à se sentir revivre;
- Super équipe de kinésiologues, très respectueuse de notre condition de santé, respect des limites de chacun, équipe encourageante, motivante, compétente, différentes alternatives d'exercices, à l'écoute.

Commentaires généraux des évaluations de satisfaction

A améliorer

- Pouvoir continuer une autre session pour que nous puissions sentir davantage l'amélioration et acquérir encore plus d'autonomie plutôt que de se retrouver dans un groupe de « M. tout le monde »;
- Prolonger les rencontres;
- Ce cours devrait faire partie de la réhabilitation pour tous.



Transférabilité du programme



- Planifié pour être transférable
 - ✓ Guide de procédures et protocoles écrit
 - ✓ Faible coût de démarrage (ex's fonctionnels sans appareil)
 - ✓ Faible coût récurrent
 - ✓ Les saines habitudes de vie = Recommandation d'orientation pancanadienne

Concrètement...

- Des professionnels qui croient!
 - ✓ Médecin
 - ✓ Infirmière
 - ✓ Autres professionnels
- Espace et équipements minimum
- Une équipe de kinésithérapeutes spécialisés dans le secteur santé
- Appui \$\$



© www.ClipProject.info



Fondation
cancer du sein
du Québec



Remerciements



Madame Lise
Pettigrew,
Coordonnatrice de
la Fondation Virage

Madame Sylvie
Desbiens, Assistante
chef des infirmières
pivot en oncologie
au CHUM

Dr Jean-Pierre Guay,
Radio-oncologue au
CHUM et Président de la
Fondation Virage