

# Programme PRIO

Programme de remise en forme individualisée en  
oncologie

**Annie Jean** ,IPO, CSIO

Clinique d'oncologie  
Hôpital Pierre Le Gardeur  
CISSS Lanaudière

PhysioEtra

 **FONDATION**  
**SANTÉ**  
SUD DE LANAUDIÈRE

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière*

Québec 

# Contexte

- Plusieurs patient(e)s ayant terminé la chimiothérapie nous parlaient de:
  - leur fatigue;
  - la difficulté à reprendre leur vie en main;
  - leur douleur;
  - leurs changements corporels;
  - leurs différents symptômes persistants.
- Manque de ressources en interne et en externe, ces ressources sont coûteuses et pas toujours couvertes.
- Partenariat depuis des années avec la Fondation ( Marche course à votre rythme, dons pts/ familles...).

# Programme développé en partenariat avec Physio Extra.

- Programme basé sur 10 sem.

Évaluation semaine 1 de 30 min pour chaque individu, 8 semaines d'exercices personnalisés à raison de 2x/sem supervisé par physiothérapeute , réévaluation semaine 10 de 30 min pour chaque individu.

- 6 à 8 participants
- Utilisation de tests standardisés: 6MWT, FMS modifié, flexibilité.
- Programme individualisé:
  - \* Exercices cardio-vasculaire
  - \* Exercices de mobilité
  - \* Exercices de renforcement
  - \* Exercices de stabilisation et proprioception
  - \* Exercices d'étirement

## 3 Sessions depuis le début

- Majoritairement des femmes.
- Âge: majoritairement dans la tranche d'âge 50-60 ans.
- Plus de 80 % étaient des patientes ayant un cancer du sein.
- 75 % avaient reçu de la chimiothérapie.

# Résultats

- Taux de satisfaction générale 93 %.
- 100 % des patients ont vu une amélioration de leurs symptômes physiques et psychologiques à différents niveaux.
- 100 % des patients ont dit que le programme PRIO les avait aidés dans leurs processus de récupération de leur maladie.

Reprise activité physique

Retour au travail

Niveau d'énergie

Activités sociales

- Physio Extra a fait des mesures standardisées qui montrent l'amélioration des patients dans les différentes sphères.



