

Suite du programme

mouvement-K :

- 🏀 accompagne les enfants et les adolescents atteints de cancer durant leur parcours de soins ;
- 🏀 aide à pérenniser les bénéfices de l'activité physique sur le long cours ;
- 🏀 crée des liens entre les enfants ou les adolescents et leur famille &
 - les médecins
 - les physiothérapeutes
 - les infirmiers.ères
 - l'hôpital
 - l'ambulatoire
 - l'école
 - les autres structures scolaires et sportives
- 🏀 soutient les enfants et les adolescents dans leur projet activité physique post programme.

Intéressé.e ?

Prenez contact avec Laetitia Marchand Aymon fondatrice et responsable de «mouvement-k».

par téléphone: +41 (0)79 308 73 10

par e-mail: laetsmove@gmail.com

et n'hésitez pas à consulter :

www.laetsmove.com /mouvement-k

www.associationpeak.ch

Laetitia Marchand Aymon

Professionnelle en APA spécialisée en oncologie

DU en APA, nutrition et cancer/ Master en Exercice, Sport,

Santé, Handicap / DU en Education physique et Sport /

Master en PNL / Diplôme d'infirmière



Avec le soutien de



mouvement-K

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - CANCER

pour
ENFANTS ET ADOLESCENTS
atteints de cancer

Programme soutenu par l'Association PEAK



et

en collaboration avec les HUG



mouvement-K

Le programme en activité physique adaptée (APA) :

- ☉ démarre dès que possible dans le parcours de soin ;
- ☉ est personnalisé et s'intègre dans le quotidien des enfants et des adolescents ;
- ☉ fixe des objectifs réalisables après une évaluation au préalable ;
- ☉ adapte les activités en fonction des âges (ludiques et variées) ;
- ☉ encourage les proches aidants (parents, fratrie, amis...) à participer au programme ;
- ☉ est encadré par des professionnels en APA spécialisés en oncologie.

Objectifs

- 1) **anticiper ou rompre** le cercle vicieux du déconditionnement physique et psychosocial ;
- 2) **accompagner** les enfants et adolescents atteints de cancer vers un mode de vie physiquement plus actif.

Effets positifs de l'APA

- ↘ de la fatigue, des douleurs, des complications à long terme ... ;
- ↗ de la tolérance aux traitements, de l'endurance, de la force et de la masse musculaire, de la souplesse, de la coordination ;
- ↗ de la qualité de vie,...

Le programme

A l'hôpital, réalisé par les physiothérapeutes des HUG ;

A domicile, réalisé par les professionnels en APA de **mouvement-K**:

3 séances/semaine :

30 à 60min./séance

1 séance en **présentiel** (à domicile ou en plein air)

1 séance par **visioconférence**

1 séance-**rappel** par **vidéos, e-mails, sms ou appels téléphoniques**



Durée du programme: 6-8 semaines et réévaluation en fonction du traitement et des besoins.

Les séances sont modulables selon l'âge, les besoins, les emplois du temps, etc.

Chaque participant reçoit un **«kit to move»** (du matériel pour bouger durant les séances)

Sous Prescription médicale et Certificat de non contre-indications à l'activité physique faits par le médecin oncologue.