

SERVICES GRATUITS EN ACTIVITÉ PHYSIQUES

Offerts aux usagers ayant reçu un diagnostic de cancer du sein

L'activité physique est un allié de taille car il peut aider à :

- Diminuer l'intensité de plusieurs effets secondaires liés à vos traitements (douleurs, fatigue, anxiété, etc.)
- Améliorer votre qualité de vie, votre sommeil et vos capacités physiques
- Améliorer l'efficacité de la médication
- *Diminuer votre risque de récurrence*

Si vous désirez être contactée afin *d'évaluer vos besoins en activité physique*, veuillez remplir l'encadré suivant *puis laisser cette feuille à l'attention de la kinésiologue au Secrétariat du Centre des maladies du sein.* :

Votre NOM :
Votre # dossier (sur la carte d'hôpital) :
Je préfère être contactée par :
<input type="checkbox"/> Téléphone
<input type="checkbox"/> Courriel
(Adresse courriel : _____)

Vous pouvez également préciser ici vos besoins si vous le désirez :

- J'aimerais avoir des recommandations d'exercices pour prévenir ou **diminuer les effets secondaires** liés à la chimiothérapie que je reçois ou que je vais recevoir (fatigue, douleurs, etc.)
- J'ai des **questions** concernant l'activité physique
- J'aimerais **bouger davantage**, tout en respectant mes limites
- J'aimerais avoir des **informations générales** sur l'activité physique en contexte de traitement pour un cancer du sein
- Autre : _____

****Notez bien que vous avez accès aux services jusqu'à 6 mois après la fin de vos traitements.****

Au plaisir de vous rencontrer,

Catherine Marier, B.Sc. Kinésiologie
D.E.S.S Exercices thérapeutiques

CHU de Québec-Université Laval, Hôpital du Saint-Sacrement
418-682-7621
Courriel: catherine.marier@chudequebec.ca

