



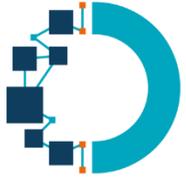
PARCOURS PERI-OPERATOIRE LORS D'UNE CHIRURGIE CARCINOLOGIQUE PROGRAMMEE chez les patients de plus de 75 ans

Jeudi 12 juin 2025

Novotel Lac – Bordeaux

Mélanie BOUISSET – CHU de Poitiers

3^{es} Rencontres SOS des en Nouvelle-Aquitaine



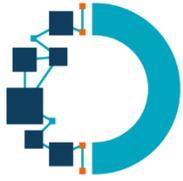
Liens d'intérêts

- Aucun



QU'EST-CE QUE LA PRÉHABILITATION EN ONCOGÉRIATRIE?

- En France, 1 patient sur 3 atteint de cancer a plus de 75 ans, ce qui entraîne une augmentation du nombre des interventions chirurgicales à envisager pour cette tranche d'âge
- Patients âgés sont plus vulnérables (fragilité, comorbidités)
- Risques accrus de déclin fonctionnel post-traitement
- **ENJEUX** : Améliorer les performances fonctionnelles en préopératoire et en post opératoire permet:
 - Moins de complications post opératoire
 - DMS post opératoire plus courte
 - Revalidation plus rapide (moins de SSR, plus de RAD direct...)
 - Moins de complications lors du traitement adjuvant
 - A 6 mois, moins de chutes, moins de réhospitalisations
 - Meilleure qualité de vie

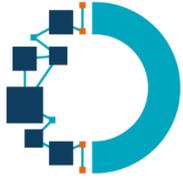


LE PROGRAMME

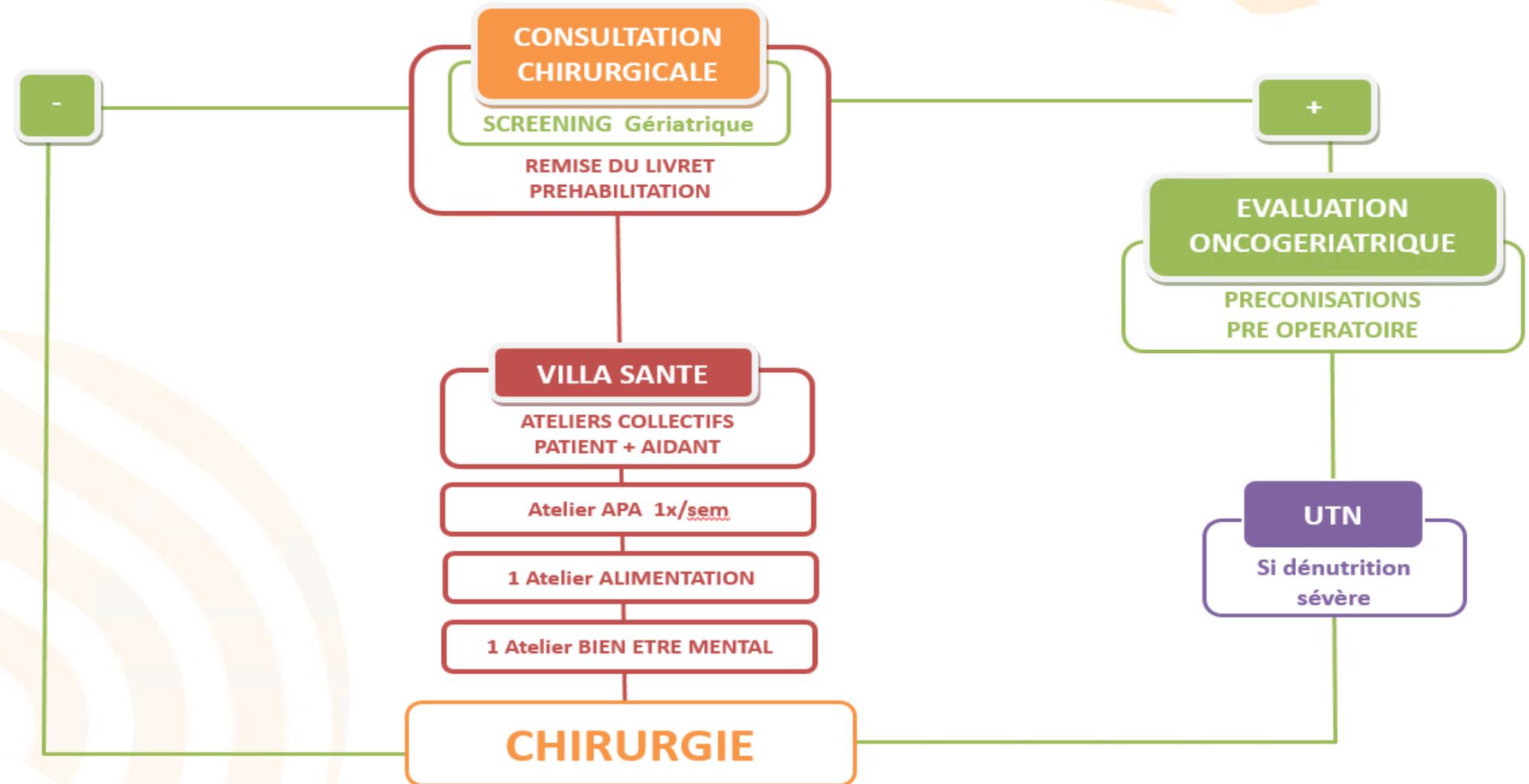
Le programme a été réalisé en collaboration avec la ***Vie La Santé*** (maison de promotion de la santé), il est devenu un ETP (programme d'éducation thérapeutique) autorisés par l'ARS en 2023. Pour les chirurgies viscérales, urologique et gynécologique.

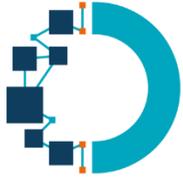
Il se déroule

- 4 semaines minimum
- 4 ateliers (gym douce, prévention de la dénutrition, relaxation et atelier optionnel)
- Un livret « En Mouvement » qui accompagne jour après jour la patient à domicile
- Suivi par l'infirmière parcours en oncogériatrie

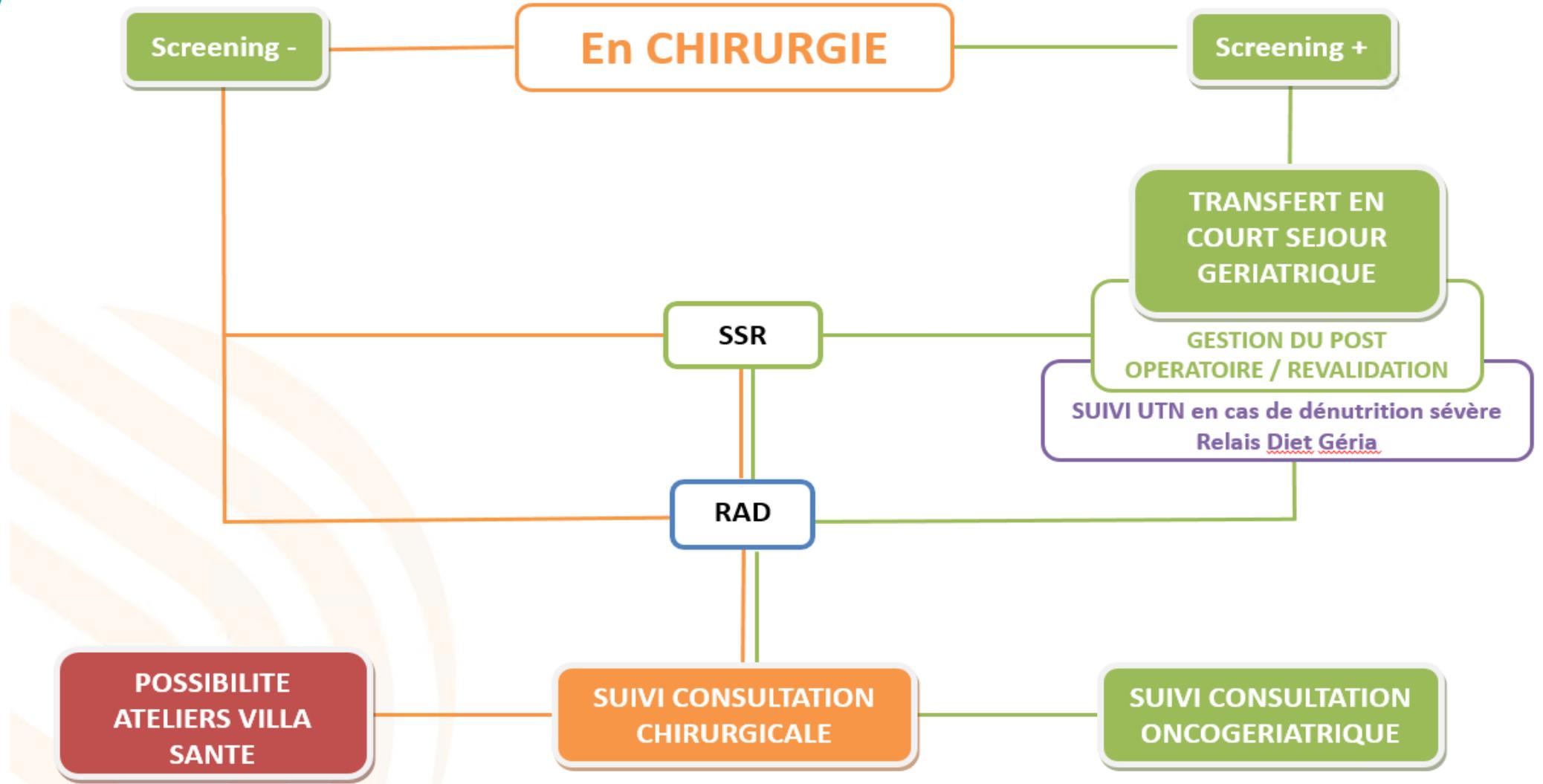


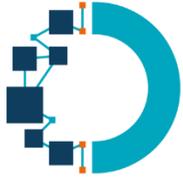
PARCOURS PRE-OPERATOIRE





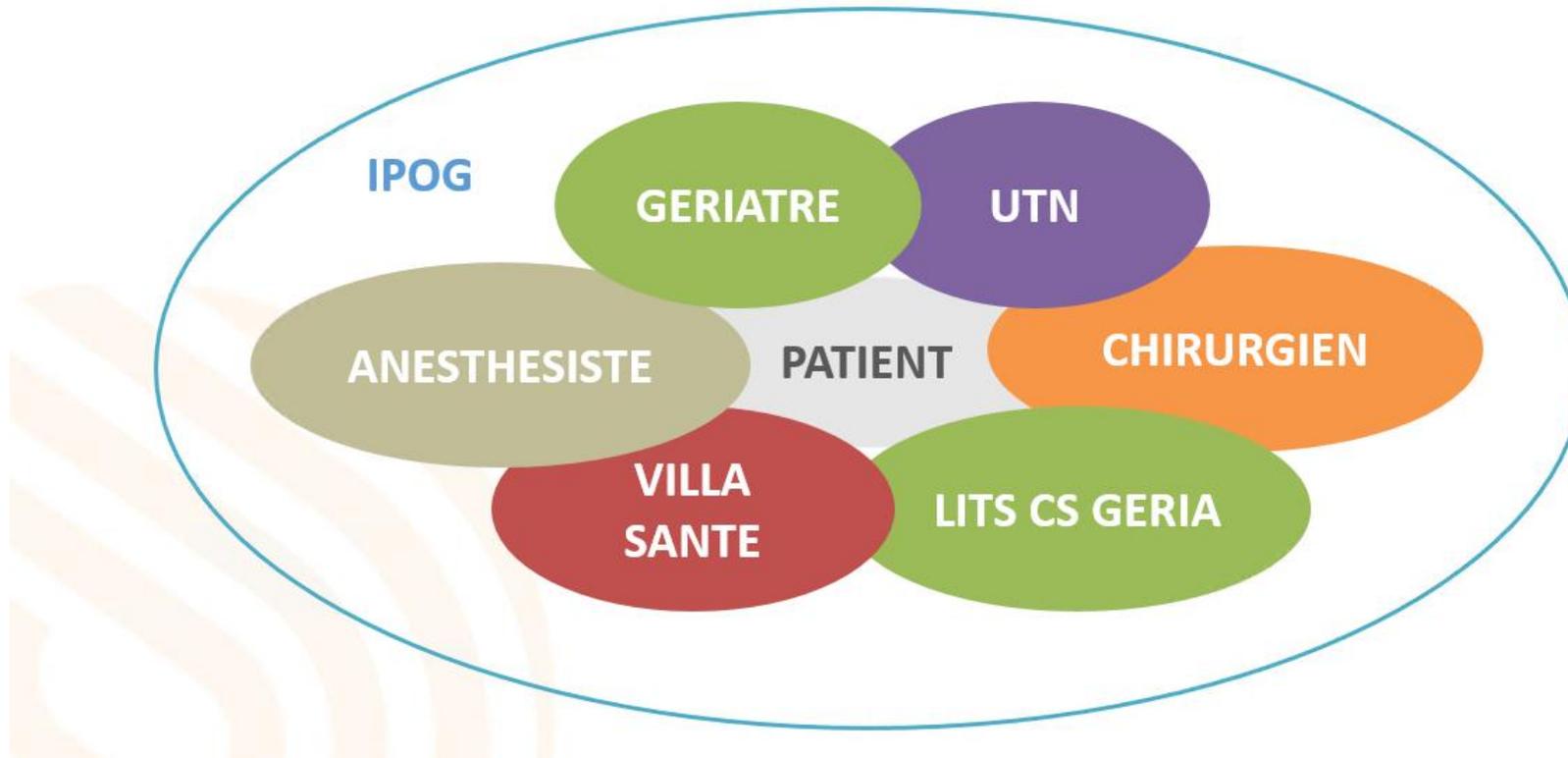
PARCOURS POST-OPERATOIRE





LE PROGRAMME

DU CÔTÉ DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ



Programme multidisciplinaire et multiprofessionnel



LE PROGRAMME DU CÔTÉ DES PATIENTS- les ateliers



Vie La Santé, site de la Milètrie, CHU de Poitiers

-3 types d'ateliers collectifs ou individuel et 1 atelier « bonus » (au choix du patient)

Bien-être mental



Activité physique adaptée



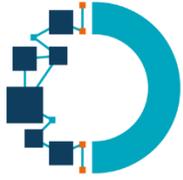
Diététique



Atelier bonus

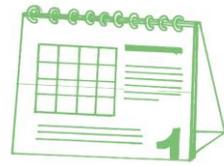


Les **ateliers** sont répartis sur 4 semaines avec 1 atelier APA par semaine. Possibilités de les faire sur ½ journée pour éviter les allers/retour



LE PROGRAMME

DU CÔTÉ DES PATIENTS- *Le livret*



Semaine type :

Semaine 1- Résumé de la semaine : Prochainement chez vous...

DIET - QUOTIDIEN (liste de courses + exemple surveiller régulièrement son poids, prendre une collation...).

/ **Journée 1 - Exercice d'activité physique adaptée : Le mouvement du jour !**

APA - EXERCICE PHYSIQUE (schéma d'exercices).

/ **Journée 2 - Exercice de respiration : Pause détente...**

PSY/ERGO - RELAXATION (exemple cohérence cardiaque, méditation...).

/ **Journée 3 - Recette de cuisine : "A table !"**

DIET - RECETTE (la liste de courses a été donnée en début de semaine...).

/ **Journée 4 - Activité physique : Facile !**

APA - QUOTIDIEN (exemple aller deux fois voir la boîte aux lettres aujourd'hui...).

/ **Journée 5 - Exercice cognitif : Mmh...**

ERGO - JEU (exemple un mot fléchés sur le thème du bonheur...).

/ **Journée 6 - Quotidien : L'astuce du quotidien !**

ERGO + SE - QUOTIDIEN (exemple utiliser un peignoir plutôt qu'une serviette de bains...).

/ **Journée 7 - Bilan de la semaine + Bien-être mental : Comment vous sentez-vous ?**

PSY - EXERCICE (exemple identifier ses personnes ressources, le journal de la gratitude...).

Faire 6, puis 8, puis 10 répétitions, avec 45 sec de pause entre chaque

Niveau de difficulté :
 Plus facile ●●
 Plus difficile ●●●

Si l'exercice 2 est trop difficile, ce n'est pas grave : refaites le 6, & puis 8 à l'aise, puis 10 à l'aise, puis 12 à l'aise, puis 14 à l'aise, puis 16 à l'aise, puis 18 à l'aise, puis 20 à l'aise.

Le mouvement du jour !

Prenez à l'aise un verre d'eau et mettez-le sur la table.

Exercice 1 : Bien assis, le dos droit, inspirez en levant le bras à l'apogée. **Mon ressenti :** ●●●

Exercice 2 : Inspirez en levant le bras vers le haut. Poussez à l'aise garder les coudes le long du corps. **Mon ressenti :** ●●●

Exercice 3 : À présent, tendez les bras simultanément au-dessus de votre tête en inspirant. **Mon ressenti :** ●●●

Exercice 4 : Inspirez en levant le bras à l'apogée. **Mon ressenti :** ●●●

Semaine 1 Jour

Faire 6, puis 8, puis 10 répétitions, avec 45 sec de pause entre chaque

Mon ressenti durant les exercices :
 ●●●
 ●●●
 ●●●

Si vous le souhaitez, vous pouvez reproduire le même exercice debout, en vous tenant à votre chaise.

Le mouvement du jour !

Le défi du jour !

Prenez à l'aise un verre d'eau et mettez-le sur la table.

Allez chercher votre journal ou une baguette de pain à pied !

Semaine 1 Jour

Pause méditation...

Prenez une position confortable et laissez votre souffle aller et venir...

Sentez comme votre poitrine et votre ventre bougent sous l'effet de la respiration...

Observez le mouvement de l'air qui circule dans votre corps, passant par votre nez, votre gorge et vos poumons...

Imaginez l'air qui circule dans tout votre corps, votre torse, vos jambes, vos bras, vos mains. Ressentez tout votre corps qui respire...

Si votre mental est agité, ne culpabilisez pas et revenez peu à peu à votre respiration, sans forcer.

Vivez juste l'instant présent et lâchez prise...

10 min

Si cet exercice vous a fait du bien, n'hésitez pas à le refaire tout au long de la semaine.

Semaine 2 Jour

Mmh...

SUDOKU !

Le but est de remplir toute la grille avec une série de chiffres (de 1 à 9) différents qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne.

		2						4
8	5							6
6	1					3	7	9
7	9	4	2	9	8			
8	3	5	6		9			
7		5			8			
6		4	8	7	5			
8			1		4			
2			9	8	3	1		
4	1	2		5				
1	3	5	6		2			

Niveau de difficulté : Moyen

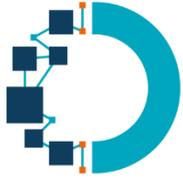
Niveau de difficulté : Facile

Semaine 2 Jour

"A table !"

Ma liste de courses pour 2 personnes :

- 100g de champignons de Paris
- 100g de tomates
- 100g de courgettes
- 100g de poivrons
- 100g de carottes
- 100g de céleri
- 100g de persil
- 100g de ciboulette
- 100g de basilic
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
- 100g de origan
- 100g de fenouil
- 100g de aneth
- 100g de cerfeuil
- 100g de estragon
- 100g de tarragon
- 100g de basilic
- 100g de ciboulette
- 100g de persil
- 100g de menthe
- 100g de sauge
- 100g de thym
- 100g de romarin
-



FREINS ET LEVIER DU PROGRAMME

PROBLEME DU TRANSPORT

=> Pas pris en charges

Transports Solidaires de la Vienne ou Titi Floris , suffisant?

PROBLEME DE DELAIS POUR LA VLS



PROBLEME D'INCLUSION PAR LES CHIRURGIENS

PROBLEME D'ADHESIONS DES PATIENTS

