

En Mouvement !

28 jours pour prendre soin de moi



Programme de préhabilitation
à la chirurgie carcinologique
pour les patients de 75 ans et plus

Pourquoi mon chirurgien m'invite-t-il à participer à un programme de préhabilitation à la chirurgie ?

Ce programme vise à vous préparer à l'intervention pour **réduire les complications postopératoires**, **améliorer votre vitesse de récupération** et **retrouver plus facilement votre autonomie** après l'opération.

En quoi consiste ce programme ?

Ce programme est **gratuit**, et il consiste à vous préparer au mieux à la chirurgie en participant sur 4 semaines à des ateliers d'une heure chacun :

- **4 ateliers d'Activité Physique Adaptée (gym douce)**
- **1 atelier de relaxation**
- **1 atelier diététique**

Un livret « En Mouvement » vous accompagne durant cette période pour vous permettre de réaliser aussi des activités à votre domicile entre ces séances.

Où les ateliers ont-ils lieu ?

Ils se déroulent à LA VIE LA SANTE, une structure unique située sur le site du CHU de Poitiers, qui vous aide à **mieux vivre votre santé au quotidien**.

J'ai encore des questions !

Si vous avez d'autres interrogations, n'hésitez pas à contacter :

- **Emilie FAVARD : 05 49 44 34 41**
- **Mélanie BOUISSET : 05 16 60 42 63**

