



## Témoignages

«

Ce programme a facilité la transition entre la fin de mes traitements contre le cancer et le retour à mes occupations habituelles de ma vie de tous les jours. Cancer Transitions devrait, sans aucun doute, faire partie d'une suite logique aux soins. J'ai beaucoup apprécié les thèmes abordés, ils sont adaptés à la réalité. J'ai particulièrement aimé les 30 minutes d'exercices physiques, les discussions et les partages d'outils que nous avons échangés avec le groupe. Merci beaucoup! »

Geneviève

«

Bien que j'anticipais côtoyer des gens négatifs en raison de la maladie, ça été l'effet contraire. Ce programme m'a apporté beaucoup de positif et permis de rencontrer des gens extraordinaires. Les différents intervenants nous donnent les outils nécessaires pour nous aider à vaincre cette terrible maladie! En plus de l'aide professionnelle apportée, les interactions en groupe nous amènent une dimension plus positive de la maladie. Et l'animatrice est très à l'écoute, humaine et près de son groupe. Bravo! »

Guy

## QUI SOMMES-NOUS?

En collaboration avec le Réseau de la santé et des services sociaux, l'OQPAC offre des services et des activités qui visent essentiellement le mieux vivre avec le cancer.

Aller au-delà de la maladie a toujours été au cœur des préoccupations de l'OQPAC, et la personne au centre de ses actions. Depuis sa création en 1984, tant pour les personnes atteintes de cancer que pour leurs proches, l'OQPAC est un lieu d'accueil porteur d'espoir et de vie.

## L'OQPAC

Un lieu d'espoir et de vie!

## NOS COORDONNÉES

📍 1575, 3<sup>e</sup> Avenue, Québec (QC) G1L 2Y4

☎ 418 529-1425

✉ info@oqpac.com

🌐 oqpac.com

📘 OQPAC / Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer

Notre partenaire...  
pour que la vie continue!

 **Desjardins**  
Caisse de l'Administration  
et des Services publics

**cancer transitions**  
Aller au-delà du traitement

**Un programme offert gratuitement aux personnes qui ont terminé les traitements.**



Offert par  
**oqpac**  
et la vie continue...

En partenariat avec le

**CHU**  
de Québec



## CONTENU DU PROGRAMME

■ Chaque semaine, travailleur social, infirmière pivot en oncologie, kinésologue et nutritionniste, en compagnie d'une personne-ressource de l'OQPAC, animent des discussions de groupe sur différentes thématiques.

■ Chaque rencontre, d'une durée de 3 heures, débute par **30 minutes d'activité physique adaptée**.

**Séance 1.** Retour au bien-être : prenez le contrôle de votre survie

**Séance 2.** L'exercice personnalisé pour la remise en forme

**Séance 3.** La santé émotionnelle et le bien-être : de patient à survivant

**Séance 4.** La nutrition au-delà du cancer

**Séance 5.** Le suivi médical au-delà du cancer : ce que vous devez savoir

**Séance 6.** Aller au-delà du traitement : prochaines étapes vers la survie

**Séance 7.** La relance 3 à 4 semaines plus tard

## L'ORIGINE DU PROGRAMME

Le programme Cancer Transitions : Aller au-delà du traitement a été développé, implanté et évalué sur 10 sites aux États-Unis par le groupe Wellness Community ainsi que sur 6 sites au Canada par le Partenariat Canadien Contre le Cancer.

Une adaptation a été réalisée à l'Hôtel-Dieu de Québec (HDQ) en collaboration avec un groupe de cliniciens de l'HDQ et de l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC).

Depuis 2011-2012, le programme fait partie des différents services offerts à l'OQPAC.

## OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Faciliter la période de transition suivant la fin des traitements pour les personnes ayant vécu l'expérience du cancer ;
- Outiller les participants afin qu'ils puissent se réapproprier leur quotidien en misant sur la santé physique et émotionnelle ;
- Offrir un espace d'échanges avec des pairs qui vivent une même réalité, et des professionnels de la santé.

Pour se réapproprier son quotidien, son projet de vie!

## CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- Personne ayant vécu un cancer (18 ans et plus);
- Avoir terminé les traitements actifs depuis au moins 4 semaines mais pas plus de 2 ans.

Prendre note que la prise d'hormones ou autres traitements d'entretien n'est pas une limite à la participation.

Cet atelier est offert sur inscription seulement.

### Pour information et inscription :

✉ [services@oqpac.com](mailto:services@oqpac.com)

☎ 418 529-1425

