

# L'ergothérapie et la survie au cancer

## Qu'est-ce que l'ergothérapie?

La vie est composée d'activités ou d'occupations quotidiennes significatives, comme faire une promenade avec son chien, faire du jardinage, préparer un repas, peindre, faire la lessive et s'adonner à des jeux. Les occupations font partie de la vie; elles nous définissent et elles sont le reflet de notre façon de nous percevoir. Les occupations donnent un sens à la vie.

Lorsque nous ne pouvons pas participer à des occupations quotidiennes en raison d'une blessure, d'une maladie, d'un handicap ou de circonstances sociales ou environnementales, les ergothérapeutes peuvent nous aider à trouver les solutions qui nous permettront de participer à des activités quotidiennes porteuses de sens. L'ergothérapie peut aussi contribuer à la prévention des handicaps et des maladies, tout en favorisant notre participation dans notre vie personnelle et dans nos communautés. L'ergothérapie nous aide à participer à l'occupation qu'est la vie.



## Pourquoi le domaine de la survie au cancer est-il si important?

Selon la Société canadienne du cancer, le cancer est toujours la principale cause de décès au Canada, du fait que 2 Canadiens sur 5 seront atteints d'un cancer au cours de leur vie. On s'attend à ce que 63 % des Canadiens ayant un diagnostic de cancer survivent cinq ans ou plus après avoir reçu leur diagnostic de cancer. Les survivants au cancer ont donc besoin de services pour trouver un équilibre entre leur santé et bien-être et les soins requis pour traiter leur maladie.

Les traitements pour lutter contre le cancer peuvent avoir des répercussions sur la qualité de vie et la participation à des activités significatives. Ces répercussions peuvent être, notamment, de multiples symptômes physiques, psychologiques et cognitifs, comme la fatigue, la douleur ou l'inconfort, une perte de mobilité et de capacités physiques fonctionnelles, une faible estime de soi et une image négative de soi, une réduction de la capacité de se concentrer sur des tâches et la crainte d'une récurrence du cancer. Les clients qui reçoivent des traitements pour leur cancer peuvent aussi voir leurs rôles changer au sein de leur famille, au travail et dans leurs loisirs et ils peuvent avoir de la difficulté à s'orienter dans le système de santé complexe.

## Quel est le rôle des ergothérapeutes dans le domaine de la survie au cancer?

Les ergothérapeutes examinent les besoins diversifiés et uniques des survivants au cancer. Ils mettent en œuvre des approches globales et centrées sur la personne pour aborder les objectifs du client, de même que ses besoins physiques, sociaux, émotifs et spirituels. Les interventions ergothérapeutiques sont conçues de manière à utiliser les forces résiduelles et les ressources du client, et elles sont adaptées aux capacités et objectifs changeants du client, pour l'aider à reprendre les activités qu'il doit ou désire réaliser.

## Que font les ergothérapeutes?

- Travailler avec les clients pour faciliter leur participation à des activités de la vie quotidienne en abordant leurs préoccupations émotives (dont le stress et l'anxiété) et leurs changements ou limitations physiques
- Enseigner des techniques de conservation de l'énergie et des techniques de relaxation
- Faire des suggestions pour adapter les activités ou modifier l'environnement, afin de répondre aux besoins du client
- Collaborer avec les équipes de santé interprofessionnelles afin d'offrir des soins globaux
- Inciter les survivants à prendre leur santé en charge en leur offrant un soutien adéquat
- Mettre les clients en lien avec les ressources disponibles
- Faire valoir et développer le rôle de l'ergothérapie au sein des services d'oncologie, afin d'offrir des soins de survie rentables et de grande qualité aux survivants du cancer

## Dans quels milieux les ergothérapeutes travaillent-ils?

Les ergothérapeutes travaillent avec des professionnels de la santé et d'autres professionnels dans divers endroits, comme les établissements de soins de longue durée, les services de soutien communautaire, les équipes de santé familiale, les hôpitaux, les écoles et le domicile des clients. Les ergothérapeutes travaillent également avec différentes organisations, comme les organismes gouvernementaux et communautaires, les décideurs et les fournisseurs de soins, afin d'élaborer des programmes et des ressources.

## L'ergothérapie est vraiment efficace!

*Gina a toujours été une personne très active! Depuis qu'on lui avait appris qu'elle avait le cancer du sein et qu'elle était en traitement, elle avait cessé de faire de l'exercice et elle avait moins confiance en elle, en raison de la fatigue, de la douleur, de son cerveau embrumé et des changements d'image corporelle associés au cancer. Elle avait commencé à se sentir isolée, plus faible et parfois même déprimée. Son oncologue lui a suggéré de parler avec l'ergothérapeute du programme pour les survivants du cancer. L'ergothérapeute a aidé Gina à bâtir un programme d'exercice adapté à ses nouvelles capacités physiques fonctionnelles, en vue d'améliorer son équilibre, sa force, son endurance et l'amplitude de ses mouvements.*

*L'ergothérapeute a également enseigné à Gina des techniques pour réduire son lymphoedème et sa douleur. Lorsque Gina s'est sentie prête, l'ergothérapeute l'a aidée à trouver un groupe d'exercice par la danse, et elle l'a mis en lien avec un groupe de survivants au cancer dans la communauté. Gina a commencé à se sentir plus forte et plus confiante, et elle a finalement réussi à se concentrer sur les moments où elle peut rire, chanter et danser, avoir du plaisir et se sentir heureuse. Grâce à l'ergothérapie, Gina a retrouvé la personne qu'elle était et elle a recommencé à apprécier la vie.*

