

I used to be really active! Since getting diagnosed with cancer and undergoing treatment, I've stopped exercising. I feel less confident because of the cancer-related fatigue, pain, lymphedema, brain fog and body image changes. I've started to feel isolated and weaker, even depressed. My oncologist suggested I speak to an occupational therapist in the Cancer Survivorship Program.

The occupational therapist helped me :

- **Adapt** exercises to meet my different physical abilities while working to improve balance, strength, range of motion, lymphedema and pain.
- **Find** a dance-based group exercise class to get in touch with my body.
- **Find community resources** to connect and socialize with other cancer survivors during a difficult time.
- **Get on with my life** and focus on moments of happiness when I laugh, sing and dance, have fun and feel happy.



J'ai toujours été une personne très active! Depuis qu'on m'a appris que j'avais le cancer et que je suis en traitement, j'ai cessé de faire de l'exercice. J'ai moins confiance en moi, en raison de la fatigue, de la douleur, d'un lymphœdème, d'un cerveau embrumé et de changements d'image corporelle associés au cancer. J'ai commencé à me sentir isolée, plus faible et même déprimée. Mon oncologue m'a suggéré de parler avec l'ergothérapeute du programme pour les survivants du cancer.

L'ergothérapeute m'a aidée :

- **à adapter** des exercices pour répondre à mes capacités physiques actuelles, tout en améliorant mon équilibre, l'amplitude de mes mouvements et ma force, et en réduisant mon lymphœdème et ma douleur.
- **à trouver** un groupe d'exercice par la danse pour reprendre contact avec mon corps.
- **à trouver des ressources communautaires** pour entrer en contact avec d'autres survivants du cancer et socialiser avec eux pendant les périodes difficiles.
- **à reprendre ma vie** et à me concentrer sur les moments où je ris, je chante et je danse – des moments où j'ai du plaisir et je me sens bien.

Because of occupational therapy, I'm starting to feel more like myself again and enjoy life.

Grâce à l'ergothérapie, je commence à retrouver la personne que j'étais et à apprécier la vie.