

Pour qui ?

Patientes majeures traitées pour un cancer du sein par une hormonothérapie ainsi que les proches (conjoint, aidant)

Pourquoi ?

- **Comprendre** les effets du traitement oral
- **Contrôler** des symptômes associés
- **Améliorer** la qualité de vie (nutrition, sport, hygiène de vie...)
- **Repérer** les signes d'alerte et les interférences médicamenteuses
- **Adapter** son traitement au quotidien
- **S'adapter** à la maladie, à ses conséquences physiques, psychologiques et psychosociales
- **Découvrir** d'autres techniques pour gérer son stress, ses émotions...
- **Accompagner** dans le parcours

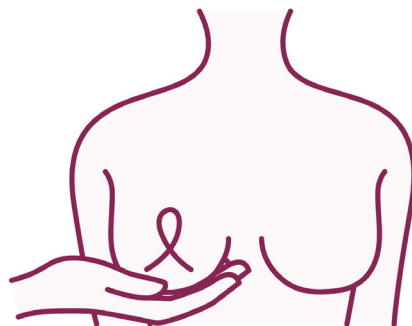


Info pratiques

Ce programme est ouvert à toutes.
Pour y participer vous pouvez :

- Contacter Mme Karine Lecouflet, infirmière d'éducation thérapeutique
☎ 04 91 80 69 49
✉ klecouflet@hopital-saint-joseph.fr
- Vous pouvez également consulter sur Internet le site des programmes d'éducation

www.oscarsante.org



HÔPITAL SAINT JOSEPH Marseille
26 boulevard de Louvain
13 285 Marseille cedex 08

Retrouvez toutes nos informations sur le site Internet :
www.hopital-saint-joseph.fr

et sur les réseaux sociaux



Hôpital Saint Joseph Officiel



EDUCATION THERAPEUTIQUE

SÉNOLOGIE

HORMONOTHÉRAPIE

Bien gérer sa thérapie orale
au quotidien

Un programme entièrement gratuit et sans obligation

Quel sont les bénéfices d'un programme d'éducation ?

- Mieux connaître la thérapie orale
- Mieux connaître les effets secondaires
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Exprimer les difficultés, les craintes...
- Mieux gérer le stress, la douleur...
- Etre plus autonome dans la vie quotidienne
- Réduire les problèmes de santé
- Adopter un mode vie adapté
- Etre mieux compris par mon entourage
- Avoir des conseils diététiques

Tous ces ateliers sont réalisés en présence d'une infirmière, afin de mettre en application des objectifs pédagogiques et d'évaluer les compétences acquises. Elle assurera le lien avec votre médecin.

Programme

ATELIERS COLLECTIFS ou INDIVIDUELS
(selon les cas et la demande)
par thème

1. ATELIER

« Gestion de la maladie »

Thérapies orales - Effets secondaires

- Présentation du traitement, lien avec la maladie
- Présentation des effets secondaires de la thérapie orale et solutions

Animé par un(e) médecin, une infirmière

Durée 2h

2. ATELIER

« Nutrition »

- Connaître et adapter les apports nutritionnels
- Exprimer ses difficultés

Animé par une diététicienne, une

Infirmière

Durée 2h

3. ATELIER

« Gestion des conséquences physiques et psychologiques de la maladie et des traitements »

Espace de rencontre et d'échanges

Animé par une psychologue, une

infirmière

Durée 2h

4. ATELIER

« Activité Physique Adaptée - APA »

Intégrer dans la vie de tous les jours une activité physique

Animé par un éducateur médico-sportif

Durée 2h

5. ATELIER

« Approche psychocorporelle »

Découverte de l'hypnose ou de la sophrologie

Animé par des infirmières hypnothérapeutes et une sophrologue

Durée 1h30

📞 Suivi téléphonique :

- Il assure un lien lors des périodes sans consultations pour que la patiente ne se sente pas livrée à elle-même
- Se déroule entre les ateliers et les séances individuelles