

The background is a dark blue gradient. On the left, there are stylized palm leaves in a lighter blue shade. A repeating geometric pattern, resembling a traditional Polynesian motif, is visible in the upper left. The year '2025' is written in large, white, hand-drawn style numbers.

CALENDRIER DES SOINS DE SUPPORTS

Ce calendrier s'adresse à toutes personnes touchées de près ou de loin par le cancer désirant s'informer sur les soins de supports.

Les soins de support sont « l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades parallèlement aux traitements spécifiques lorsqu'il y'en a, tout au long des maladies graves. »

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ». Autrement dit, tous les mouvements du corps qui utilisent de l'énergie. Toute activité physique compte : les activités liées aux déplacements actifs (marcher, jouer dehors, danser, etc.), aux activités domestiques (jardiner, faire le ménage, etc.), aux activités professionnelles (fa'a'apu, pêche, etc.) et aux loisirs (va'a, nage, surf, yoga, etc.).

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la pratique d'une activité physique régulière permet de prévenir le développement de nombreuses maladies dont le cancer. Il est recommandé de pratiquer au minimum 30 minutes d'activités physiques par jour. Pour les patients atteints d'un cancer, les bénéfices de l'activité physique sont aujourd'hui de plus en plus reconnus. Les objectifs attendus dès le début du parcours de soin, sont :

- Prévenir ou corriger le manque d'endurance et de force qui découlent d'une période d'immobilisation appelé le déconditionnement physique ;
- Maintenir un poids stable et éviter une perte de poids trop importante ;
- Réduire la fatigue qui est souvent le 1^{er} symptôme à apparaître et le dernier à disparaître, et améliorer la qualité de vie pendant et après le traitement ;
- Améliorer la tolérance aux traitements et à leurs effets secondaires à moyen et long terme ;
- Allonger l'espérance de vie et réduire le risque de récurrence.

Différentes activités et différents professionnels sont disponibles sur le territoire et aident les personnes malades à améliorer leur quotidien et à se sentir mieux dans leur corps et leur esprit. Les Enseignants en Activités Physique Adaptées (EAPA), interviennent auprès des patients en leur proposant des programmes d'exercices sur mesure qui respectent leurs capacités, leurs limites, et leurs objectifs.

ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Teihoarii BUCHIN

Papeete

teihoarii.buchin@gmail.com

(+689) 89 28 85 02

MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN SÉNOLOGIE

Jenna MARTINEZ

Papeete et Pirae

jennafisio@gmail.com

(+689) 89 51 23 97

PRATICIENNE EN YOGA

Aurore NIVET

Tahiti

sophrologietahiti@gmail.com

(+689) 87 70 68 26

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Continuer de bouger



Janvier



L	M	M	D	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

★ Mois sans alcool

QUELLES SONT LES AIDES DISPONIBLES POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER ?

Durant la maladie, le quotidien est chamboulé. Connaître et comprendre ses droits en tant que malade ou proche n'est pas toujours facile. Les principales aides sont :

- LES AIDES SOCIALES

Le cancer est considéré comme une maladie de longue durée, qui est pris en charge à 100% (carnet rouge). En plus de cette prise en charge, il est conseillé de prendre contact avec un assistant social, qui réalisera un bilan social en fonction de la situation et des besoins de chaque personne. Ces travailleurs sociaux sont disponibles au Centre Hospitalier de la Polynésie Française ou dans les antennes de la Direction de la Solidarité, de la Famille et de l'Égalité.

- LES AIDES FAMILIALES

En complément de l'accès aux soins et aux droits accordés à l'ensemble des usagers de la Caisse de Prévoyance Sociale, l'attribution d'aides familiales est soumise à une évaluation sociale et aux conditions de revenus. Cette demande peut se faire au service prestation aux familles au siège de la CPS (Mamao) ou dans ses antennes.

- LES AIDES PROFESSIONNELLES

Ces aides peuvent comprendre les dispositifs d'aménagement du temps de travail, les formations pour la réinsertion professionnelle, les conseils pour gérer sa situation professionnelle, etc. Des organismes comme le SISTRA (Service Inter-entreprise Santé au Travail), ou le CPME (Confédération des Petites et Moyennes Entreprises de Polynésie française) jouent un rôle clé dans l'accompagnement des patients dans cette phase de transition.

- L'INDEMNISATION DU CIVEN (COMITÉ D'INDEMNISATION DES VICTIMES DES ESSAIS NUCLÉAIRES)

Elle est attribuée, après avis d'une commission, aux personnes atteintes de maladies résultant d'une exposition aux rayonnements ionisants des essais nucléaires réalisés en Polynésie française entre 1966 et 1998.

CAISSE DE PRÉVOYANCE SOCIALE
Organisme de protection sociale
Papeete
info@cps.pf
(+689) 40 41 68 00

DIRECTION DES SOLIDARITÉS
DE LA FAMILLE ET DE L'ÉGALITÉ
Organisme social et familial
Papeete
secretariat.dsfe@administration.gov.pf
(+689) 40 46 58 46

MISSION DE SUIVI DES CONSÉQUENCES
DES ESSAIS NUCLÉAIRES
Papeete (HC)
saigt-loimorin@polynesie-francaise.pref.gouv.pf
(+689) 87 78 01 64 | (+689) 40 46 85 47

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Être accompagné dans mes démarches



Février



L	M	M	J	V	S	D
					01	02
03	04 [*]	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15 [*]	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

★ 4 février • Journée mondiale contre le cancer.

★ 15 février • Journée internationale du cancer de l'enfant.

COMMENT ADAPTER MON ALIMENTATION EN FONCTION DE MES BESOINS ?

Pour fonctionner, le corps a besoin d'énergie (kilocalories, kilojoules) et d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux) apportés par les aliments tels que les protéines (poulet, œuf, poisson, tofu, etc.), les lipides (huiles végétales, amandes, noix, avocat, etc.), les glucides (céréales dont riz et pâtes, fruits) et les fibres (légumes).

Pour être en bonne santé, il est conseillé :

- de prendre 3 repas par jour à heure régulière : petit déjeuner, déjeuner, dîner ;
- d'avoir une alimentation variée et équilibrée ;
- de respecter les quantités et les portions de protéines, lipides, glucides et fibres dans son assiette ;
- de faire du repas un moment convivial et d'y consacrer un temps suffisant pour l'apprécier ;
- de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour et d'éviter les boissons sucrées.

Les besoins d'un patient atteint de cancer augmentent avec la maladie et les traitements. Il est notamment recommandé d'adapter la fréquence et la quantité des repas en fonction de la tolérance, sans oublier de privilégier ce que l'on aime (alimentation-plaisir) afin de maintenir un poids stable.

Avant de prendre des compléments alimentaires, il est préférable de consulter des spécialistes en nutrition. Ils pourront analyser ton alimentation, réaliser ton bilan diététique et t'accompagner pour établir le régime alimentaire adapté à tes besoins, tes goûts, et tes habitudes.

ASSOCIATION DES DIÉTÉTICIENS DE POLYNÉSIE FRANÇAISE
Papeete
adpf987@gmail.com
(+689) 89 31 06 56

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Mieux manger



Mars



L	M	M	J	V	S	D
					01	02
03 [*]	04 [*]	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

- ★ 3 mars • Journée mondiale du cancer du sein triple négatif.
- ★ 4 mars • Journée mondiale de sensibilisation autour des maladies induites par le HPV.



QUEL ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE PEUT ÊTRE PROPOSÉ ?

Le bien être d'un individu passe par un équilibre autant physique que psychologique. À différents moments de la vie, le besoin d'être soutenu peut s'avérer nécessaire.

L'annonce du cancer bouleverse l'existence, les relations avec l'entourage et provoque souvent des troubles du sommeil, de l'alimentation, de la fatigue et de l'anxiété. L'image corporelle, également altérée, peut aussi avoir un impact sur le moral. Il est important d'identifier son mal-être, et d'accepter d'être soutenu. Cet accompagnement est indispensable pour lutter contre la maladie.

Ce soutien psychologique peut être assuré par des associations, des psychologues, des psychiatres, et l'équipe soignante. Il est parfois plus facile, de parler à une personne extérieure. Cela permet de mieux vivre ce bouleversement, de libérer la parole en facilitant la communication avec son entourage et le retour à la vie sociale et professionnelle.

D'autres méthodes passant par des approches corporelles et artistiques, telles que l'art-thérapie, la relaxation, la marche, le yoga sont également recommandées pour s'aérer l'esprit.

Parler et partager avec un professionnel ses difficultés, ses craintes, ses angoisses, ses doutes ou ses interrogations permettra de surmonter les difficultés. Oser solliciter de l'aide, est une étape primordiale du parcours de soin.

**PSYCHOLOGUE CLINICIENNE DES
SERVICES D'ONCOLOGIE ET DE
RADIOTHÉRAPIE**

Isabelle COLLOMB

Pirae (CHPF)

isabelle.collomb@cht.pf

(+689) 40 48 65 13

PSYCHOLOGUE

Nathalie COLIN FAGOTIN

Faa'a

ncf.psychologue@gmail.com

(+689) 87 71 89 08

ARTHÉRAPEUTE

Maria José SOTOMAYOR

Papeete

majoartherapie@gmail.com

(+689) 40 45 00 05

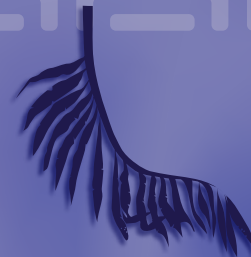
(+689) 87 79 47 76

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Être
soutenu

Avril



L	M	M	D	V	S	D
	01	02 [*]	03 [*]	04 [*]	05 [*]	06
07 [*]	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

★ Du 2 au 5 avril • Semaine RougeGorge, dédiée aux cancers de la gorge.

★ 7 avril • Journée mondiale de la santé.

QU'EST-CE QUE LES RÉUNIONS DE CONCERTATION PLURIDISCIPLINAIRE ?

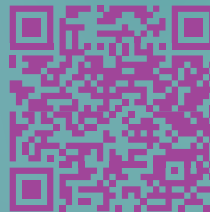
Après le diagnostic d'un cancer, il est nécessaire de réunir plusieurs médecins spécialistes pour discuter du meilleur traitement pour le patient. C'est l'une des premières étapes du parcours de soin en oncologie. Ces réunions hebdomadaires, appelées « RCP », sont des temps d'échanges entre différents spécialistes d'organe (gynécologues, urologues, pneumologues, etc.), des chirurgiens, des oncologues, des radiologues, des radiothérapeutes et des anatomopathologistes.

En Polynésie française, il existe 8 spécialités ayant recours à des RCP en oncologie : le digestif, la pneumologie, la dermatologie, l'urologie, l'oto-rhino-laryngologie (ORL), la neurologie, la thyroïde et la gynécologie.

Depuis 2022, les équipes de l'Institut du Cancer de Polynésie française organisent et coordonnent les RCP. Les agents en charge de cette mission, sont présents lors de ces réunions et s'assurent du bon déroulement de celles-ci ainsi que de la complétude des dossiers. Par la suite, ils sont garants de la transmission de ces informations aux différents médecins, dont le médecin traitant du patient.

L'objectif de la RCP est de garantir au patient que sa prise en charge soit la plus adaptée possible à sa situation. La décision qui découle de cette RCP est ensuite expliquée au patient par son médecin référent, pour mettre en place ensemble son projet personnalisé de soin (PPS).

Pour contacter
un professionnel de santé,
RDV sur www.icpf.pf



Les Réunions de Concertation Pluridisciplinaire



Mai



L	M	M	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08*	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31*	

* Mois de sensibilisation au cancer de la peau.

* 8 mai • Journée mondiale du cancer de l'ovaire.

* 31 mai • Journée mondiale sans tabac.

QUEL EST L'IMPACT DE LA MALADIE SUR LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

La sexualité est une composante importante d'une vie épanouie, et pourtant, cela reste un sujet tabou.

La vie sexuelle et intime dépend de trois piliers interactifs : biologique, psychologique et environnemental. Ceci explique les différences de besoins et de demandes d'un individu à l'autre.

La maladie cancéreuse modifie la vie quotidienne, sociale, et personnelle du malade mais aussi sa relation avec les autres et son partenaire. Certains symptômes tels que la sécheresse vaginale, la baisse du désir, l'impuissance, les douleurs, le mal-être, ont des solutions qui peuvent être simples et efficaces.

Une clé pour la satisfaction sexuelle n'est donc pas de répondre à des « normes », mais de déterminer ce qui convient le mieux à chacun.

Il est important, pour les couples, d'en parler à des professionnels formés et disponibles pour s'informer des conséquences des traitements sur la sexualité, repérer les difficultés et s'orienter au mieux vers une prise en charge adaptée.

GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN SEXOLOGUE

D^r Stéphane SAUGET

Pirae (CHPF)

secretariat.gynecologie@cht.pf

(+689) 40 48 62 01

UROLOGUE

D^r Gonzague DESREZ

Papeete

cabinet.urologie@mail.pf

(+689) 40 54 10 30

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Parler Sexe



Juin



L	M	M	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17*	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

* Juin Vert • Mois de sensibilisation sur le dépistage du cancer du col de l'utérus.

* 17 juin • Journée de sensibilisation au cancer du rein.



COMMENT PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé se définit comme « un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladies ou d'infirmités. »
Nous possédons tous, dès notre naissance, un capital santé qui nous permet de résister aux maladies.

Pour rester en bonne santé tout au long de notre vie, il est recommandé :

- D'arrêter la consommation d'alcool, de tabac et/ou de drogues, ce qui permet de réduire les risques d'apparition et de complication de différentes maladies, dont les cancers.
- D'avoir une alimentation variée et équilibrée, de dormir 8h par jour et de faire de l'exercice.
- D'entretenir des relations avec les autres (amis, famille, collègues de travail) et de cultiver le bien-être et l'épanouissement personnel.

Des professionnels de santé et des spécialistes en soins de support peuvent vous proposer des prises en charge spécifiques pour vous aider à gérer votre stress, développer la confiance en soi et accéder à plus de bien-être. Cet accompagnement vous rendra plus fort contre la maladie, et vous soutiendra dans votre parcours de vie. Des consultations d'aide au sevrage (tabac, alcool, drogues, addictions) gratuites et anonymes sont disponibles au Centre de Prévention et de Soins des Addictions (CPSA) de la Direction de la Santé.

**CENTRE DE PRÉVENTION
ET DE SOIN DES ADDICTIONS (CPSA)**

Service spécialisé en addictologie

Papeete

secretariat.cpsa@administration.gov.pf

(+689) 40 46 00 67

**ESTHÉTICIENNE
DERMOGRAPHE
ELITE Esthétique**

Papeete, Mahina, Punaauia

emma.beaute05@gmail.com

(+689) 89 68 08 48

**PROTHÉSISTE
CAPILLAIRE
Véronik Hair**

Papeete

contact@veronikhair.com

(+689) 89 51 72 00

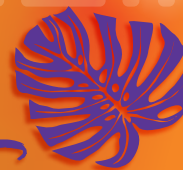
Pour + de
contacts, RDV
sur www.icpf.pf



Prendre soin de soi



Juillet



L	M	M	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 [*]	29	30	31			

★ 28 juillet • Journée internationale de l'hépatite.



COMMENT S'ORGANISENT LES ÉVACUATIONS SANITAIRES (EVASAN) EN POLYNÉSIE ?

La Polynésie, possède un vaste territoire composé de 118 îles, ce qui entraîne la dispersion de sa population. Pour bénéficier de certains traitements ou examens non disponibles, il est nécessaire de recourir à l'évacuation sanitaire (EVASAN) sur Tahiti et éventuellement à l'international (France et Nouvelle-Zélande).

La cancérologie et la cardiologie représentent les deux premiers motifs d'EVASAN en Polynésie française. Ainsi, dans le parcours du patient d'oncologie, dès l'annonce du diagnostic, le médecin peut être amené à prescrire une EVASAN. Un soutien logistique, administratif et psychologique est proposé selon les besoins du patient :

- Les assistants sociaux et psychologues des hôpitaux concernés peuvent intervenir en cas de difficultés ;
- La Caisse de Prévoyance Sociale prend en charge les frais de l'EVASAN et peut proposer un accompagnement social adapté à chaque situation ;
- Europ Assistance gère la logistique de l'EVASAN selon l'état de santé du patient (billets d'avion, demande de passeports, visa, taxi, etc.) ;
- Les associations peuvent soutenir le patient s'il le souhaite sur Tahiti ou en France.

Les infirmier(e)s de la Cellule d'Accompagnement des Patients Evasanés (Cap EVASAN) de l'ICPF sont quant à eux, les interlocuteurs privilégiés tout au long du parcours, et l'intermédiaire entre les différents acteurs cités ci-dessus. Ils reçoivent les patients et leurs familles en entretien, pour proposer une écoute et un soutien adapté à chaque étape de l'EVASAN. Ils constituent le dossier d'EVASAN et s'assurent que le patient dispose de tous les documents nécessaires tels que son passeport, son arrêt de travail et sa couverture sociale.

**CELLULE ACCOMPAGNEMENT
DES PATIENTS EN EVASAN**

ICPF : Cap EVASAN

Pirae (CHPF)

evasan@cht.pf | (+689) 40 48 66 26

EUROP ASSISTANCE POLYNÉSIE FRANÇAISE

**Organisme d'assistance
et de transports des patients**

Papeete

ops@europ-assistance.pf

(+689) 40 50 78 50

Pour contacter
des professionnels
de santé, RDV
sur www.icpf.pf





Cap Evagan

Août



L	M	M	J	V	S	D
				01 [★]	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

★ 1^{er} août • Journée mondiale contre le cancer du poumon.

QUELS SONT LES POSSIBILITÉS S'IL Y A UN DÉSIR DE GROSSESSE APRÈS UN CANCER ?

La fertilité désigne la capacité naturelle de concevoir un enfant. Elle peut être affectée par divers facteurs. Avec l'âge, cette capacité diminue naturellement mais certains traitements médicaux peuvent accélérer ce processus.

Certains traitements contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie) diminuent la fertilité, mais des techniques nouvelles se sont développées, élargissant le champ des indications de préservation de la fertilité. La loi bioéthique du 2 août 2021 encadre les droits des patients concernant la préservation de la fertilité, ce décret est applicable en Polynésie, d'après l'article 14 de l'Arrêté n° 16 CM du 5 janvier 2023.

Il est important pour les patients en âge de procréer de discuter des risques et des options de préservation de la fertilité avec leur médecin avant de commencer le traitement, même si ces options ne sont pas disponibles sur le territoire.

Les sages femmes et les médecins du territoire généralistes, spécialistes (gynécologues, urologues, oncologues) peuvent apporter des informations complémentaires sur les différentes techniques d'assistance médicale à la procréation (PMA) et possibilités de grossesse spontanée.

Différentes modalités de préservation de la fertilité telle que la cryoconservation des ovocytes, des spermatozoïdes ou la conservation de tissu ovarien, tissu testiculaire, ou d'embryon, ou d'autres techniques d'assistance médicale à la procréation (PMA) peuvent être proposées. Pour optimiser la prise en charge et assurer une égalité d'accès aux soins, une EVASAN pourra être envisagée dans le parcours de soin.

GYNÉCOLOGUE

D^r Laurent BONNAMY

Taravao

cabgynecotrv@gmail.com

(+689) 40 57 99 57 | (+689) 89 29 05 10

GYNÉCOLOGUE

D^r Ines LEROUX CHASSEY

Papeete (Clinique Cardella)

secgynecocardella@gmail.com

(+689) 40 46 04 37

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf





Avoir
des enfants

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- ★ Septembre Rouge • Mois de sensibilisation aux cancers du sang.
- ★ Septembre en Or • Mois de sensibilisation aux cancers de l'enfant.
- ★ Septembre Turquoise • Mois de sensibilisation à la lutte contre les cancers gynécologiques

QUEL ACCOMPAGNEMENT EST PROPOSÉ PAR LES ASSOCIATIONS ?

En Polynésie, il existe de nombreuses associations bénévoles œuvrant dans le domaine de la santé, et du cancer en particulier, et de l'accompagnement du patient et de son entourage.

Les associations de patients peuvent regrouper des personnes malades, leurs proches ou des personnes souhaitant s'investir auprès d'eux. Elles visent à soutenir, accompagner le malade durant son parcours de soin et échanger sur des problématiques communes.

Leur réseau et leur engagement font leurs forces. Leurs bénévoles aide à répondre aux différentes interrogations que l'on se pose à la suite d'un diagnostic de maladie grave, à construire un cercle de connaissance en toute confiance et à rompre le sentiment de peur et de solitude.

Certaines proposent par exemple de réaliser les rêves des enfants malades, de participer à des ateliers de bien être, de soutenir les patients lors de leur EVASAN et d'échanger lors de sessions d'information pour mieux vivre la maladie. Elles sont aussi le porte-parole des malades auprès des institutions publiques et travaillent en partenariat étroit avec l'Institut du Cancer de Polynésie française et les structures de soins.

Les événements organisés par ces associations permettent de sensibiliser le grand public à la cause qu'elles défendent comme le dépistage du cancer, de collecter des fonds pour financer leurs actions de soutien aux personnes malades et de mettre en avant la force de l'entraide et de la communauté pour lutter contre la maladie.

ASSOCIATION D'ACCOMPAGNEMENT **Ligue contre le cancer**

Papeete

vahineura.helme@gmail.com

(+689) 87 33 77 77

ASSOCIATION D'ACCOMPAGNEMENT **Amazones Pacific**

Papeete

projetamazonespacific@gmail.com

(+689) 87 38 90 39

ASSOCIATION D'ACCOMPAGNEMENT **Association 193**

Faa'a

association193@gmail.com

(+689) 40 82 06 00

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Les Associations



Octobre



L	M	M	J	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

★ Octobre Rose • mois de sensibilisation au cancer du sein.



QUELLE PRISE EN CHARGE EST PROPOSÉE EN CAS DE DOULEUR ?

La douleur est définie selon l'OMS comme : « Une expérience sensorielle et/ou émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite dans ces termes. »

Elle peut être difficile à quantifier car le ressenti est différent pour chacun. Quelle que soit son intensité elle doit être prise en compte, prévenue et traitée.

La douleur liée à la maladie cancéreuse engendre des répercussions importantes sur la qualité de vie, le moral, la vie professionnelle, les relations avec les proches etc. Il existe des équipes spécialisées dans cette prise en charge.

Il est important d'en parler à son médecin référent afin qu'il puisse proposer les meilleures options thérapeutiques. Aujourd'hui, la très grande majorité des douleurs peut être soulagée par des médicaments comme la morphine dont la dose sera adaptée en fonction de l'intensité et du type de la douleur ressentie. Il existe aussi d'autres prises en charge non médicamenteuses (hypnose, sophrologie, acupuncture, utilisation antalgique du chaud/froid).

ÉQUIPE MOBILE
D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE SOINS PALLIATIFS DU CHPF
Pirae (CHPF)
emsp@cht.pf
(+689) 40 48 58 63

INFIRMIER LIBÉRAL
FORMÉ EN GESTION
DE LA DOULEUR ET TENS
Thibault LE BRIS
titi.fclp@hotmail.com
(+689) 89 57 15 71

OSTÉOPATHE FORMÉE
EN DRAINAGE LYMPHATIQUE
Méridith SUTRA
Pirae
meredithsutra@gmail.com
(+689) 87 78 88 76

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Agir sur ma douleur



Novembre



L	M	M	J	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

* Novembre • mois de sensibilisation au cancer de la prostate.



QUI ACCOMPAGNE LES PROCHES ET LES AIDANTS ?

Selon les habitudes et les relations de confiance, chacun trouve sa place auprès de la personne malade. Qu'il soit membre de la famille, ami ou collègue de travail, le proche est avant tout celui qui va pouvoir apporter son soutien. Au quotidien, il s'agit de maintenir au mieux les liens préexistants pour que le patient se sente entouré et soutenu. Les membres de la famille proche et les conjoints ont une place particulière, car ils sont partie intégrante du quotidien de la personne malade à l'hôpital et à la maison.

Les informations nécessaires pour mieux prendre en charge la personne malade peuvent être données par le médecin avec l'accord du patient. Cependant, pour les aidants, les informations reçues peuvent être nombreuses, complexes, et difficiles à accepter.

L'écoute et l'accompagnement de l'entourage méritent également une attention particulière. Les associations de patients sont attentives à ces besoins et peuvent proposer des moments de rencontres et d'échanges pour atténuer le poids du quotidien. Si nécessaire, un soutien peut être sollicité auprès des différents professionnels de l'accompagnement et une aide financière auprès de la CPS (Aidant Feti'i).



Les informations médicales de la personne malade lui appartiennent, c'est le secret médical. Cependant, les médecins informent la personne de confiance de toutes informations nécessaires à la prise en charge (poursuite ou arrêt des traitements par exemple). Le patient doit penser à désigner une personne de confiance qui sera son porte-parole pour exprimer ses souhaits et sa volonté tout au long du parcours de soin. Celle-ci peut être un membre de la famille, un ami, un voisin, mais aussi le médecin traitant.



ASSOCIATION DE PROMOTION
DU DÉVELOPPEMENT DES SOINS PALLIATIFS EN PF
Mania Te Miti
Papeete
association.maniatemiti@gmail.com

ARTHÉRAPEUTE
Elise MILLOT
Papeete (Clinique Mamao)
elisemillot37@gmail.com
(+689) 87 25 48 25

Pour + de contacts,
RDV sur www.icpf.pf



Aider mes proches



Décembre

L	M	M	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



*Aupuru Ia'Ōe,
Prends soin de toi !*



40 47 35 15



contact@icpf.pf

et

*Retrouvez nous sur
nos réseaux sociaux !*



icpf.polynesie



ICPF Polynesie

★ : Dates clés | En gras : Vacances scolaires | En rouge : Jours fériés