

## L'association de patients

**AF3M**

**(Association Française des Malades du Myélome Multiple)**



28, rue tronchet 75 009 PARIS

Votre référent AF3M : Mr Pierre CORTES Patient expert

[www.af3m.org](http://www.af3m.org)

## L'équipe pluridisciplinaire du programme Myélome multiple

**Me Bernadette BLANDIN**, *Cadre de Santé, Coordonnateur*

**Me Céline BONA**, *Infirmière*

**Me Béatrice CALCAGNO**, *Kinésithérapeute*

**Me Marie José CAMILLERI**, *Psychologue*

**Dr Anne CHARRASSE**, *Pharmacien*

**Mr Pierre CORTES**, *Patient expert*

**Me Amélie FIGHETTI**, *Diététicienne*

**Dr Philippe HEUDIER**, *Médecin*

Contactez votre médecin référent pour y participer.

Ou le (00377) 97 98 97 88 la secrétaire transmettra vos coordonnées à l'infirmière qui vous rappellera.

# Mieux vivre avec un Myélome Multiple

## Programme Education Thérapeutique du Patient



### Un arbre de vie

Les représentations du myélome par les patients  
mis en lumière par l'artiste Louisem

# Le programme

« Le myélome multiple est une hémopathie maligne, aussi appelé cancer de la moelle osseuse. Il se caractérise par la prolifération excessive dans la moelle osseuse d'un type de globule blanc nommé plasmocyte, devenu anormal »

Environ 5 000 nouveaux cas de myélome multiple sont diagnostiqués chaque année en France,

## Nous vous proposons :

- De vous accueillir au **5° étage du bâtiment Princesse Charlotte dans le service Médecine Interne Hématologie Oncologie.**
- **D'intégrer le programme** vous permettant de participer de manière active à la prise en charge de votre maladie.
- **Un entretien individuel** avec une infirmière spécialisée permettra d'évaluer vos besoins.
- De définir ensemble vos **objectifs**.
- De participer **aux ateliers** correspondant aux objectifs retenus (atelier collectif ou individuel).
- Un bilan de fin de programme, nous permettra de connaître votre **ressenti** et l'acquisition de vos nouvelles **compétences**.

### Atelier 1

#### Connaissance du myélome

Faire le lien entre la maladie et ses symptômes / Identifier les complications et comprendre les traitements

### Atelier 2

#### Connaissance du traitement

Comprendre les traitements / Organiser et sécuriser la prise des médicaments dans le quotidien / Prendre en charge les effets indésirables de mes traitements

### Atelier 3

#### Alimentation et hygiène de vie

Reconnaître et réagir face aux premiers signes de dénutrition / Adapter ses habitudes alimentaires / Développer une réflexion critique sur l'alimentation et ses représentations

### Atelier 4

#### Activité Physique

Comprendre ce qu'est l'activité physique / Identifier les freins et comprendre les bénéfices de cette pratique / Reconnaître et évaluer la fatigue, savoir la gérer

### Atelier 5

#### Mieux vivre avec sa maladie

Partager son expérience autour du myélome

### Atelier 6

#### Savoir se ressourcer

Apprendre à repérer et à mobiliser ses ressources / gérer son stress par des techniques de relaxation