



Edition 2023

OCTOBRE ROSE

Sky Méd se mobilise



Sky Méd
PRESTATAIRE DE CONFIANCE

QU'EST-CE QU'OCTOBRE ROSE ?

Octobre Rose est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein féminin et à récolter des fonds pour la recherche.

Durant ce mois, des initiatives sont prises afin de rassembler des associations et des professionnels de santé autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein.

L'évènement est aussi consacré à l'information sur les aides à l'attention des aidants entourant les personnes atteintes d'un cancer du sein.



VOILE DE COTON une passion née de la broderie

Voile de coton est né de ma passion pour la broderie. L'idée à commencé à germer lors de la naissance de mon fils il y a 14 ans, quand j'ai reçu le protège carnet de santé en plastique de la maternité.

Depuis ce jour je proposais de temps en temps des protèges carnets de santé personnalisés et brodés à la main à la demande des parents ou de la famille. La couture est venue ensuite à la naissance de ma fille, il y a 8 ans.

En mai 2020, j'ai sauté le grand pas et j'ai créé ma structure "Voile de Coton". Aujourd'hui, je confectionne principalement des accessoires et vêtements pour enfant personnalisés à la broderie fait main.

Cette année, j'ai voulu participer au mois d'octobre rose en confectionnant des coussins cœur pour soulager les douleurs post cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie.

Pour cela, j'ai choisi l'association Karukera Phoenix.

Contact

06 90 83 08 67

voiledecoton971@gmail.com

KARUKERA-PHOENIX

Karukera-Phoenix, née en décembre 2021, est le fruit de la volonté de femmes et d'hommes animés par la volonté de se mettre bénévolement au service des hommes et des femmes atteints par le cancer. Un seul leitmotiv, mettre en commun toutes nos forces et faire évoluer la solidarité pour permettre à nos sœurs et frères de renaître et sourire à la vie.

Etant moi-même une ancienne malade du cancer, j'ai à cœur de permettre aux autres patients atteints de cette pathologie d'avoir accès à des ateliers de bien-être, de réflexologie plantaire, de nutrition... qui favorisent un mieux-être à chacun et redonnent l'espoir et le sourire.



SOUTENEZ NOS ACTIONS

Nous avons à l'actif de notre jeune association des journées de sensibilisation et prévention, des conférences-débats suivies d'ateliers pratiques avec des intervenants, des visites surprises aux malades en soins palliatifs...

Pour pouvoir pérenniser et optimiser l'aide apportée aux patients et donner vie à de nouvelles actions, votre aide nous est précieuse.

Octobre Rose au niveau national, c'est une campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et récolter des fonds pour la recherche.

Cependant, Karukera-Phoenix souhaite sensibiliser sur tous les cancers touchant femmes et hommes en Guadeloupe, outre celui du sein en particulier, ceux de la prostate, du col de l'utérus... et cela sur certaines communes partenaires.

NOS PROGRAMMES

PRÉVENTION & SENSIBILISATION

- Stand de prévention
- Atelier de sensibilisation
- Dépistages
- Informations

PSYCHOLOGIE

- Accès à des soins adaptés
- Amélioration de la prise en compte et de la prise en charge des patients
- Analyses de leurs besoins

SOINS DE SUPPORT

- Offrir à nos patients des activités en vue d'une prochaine insertion dans leur quotidien.
- Permettre aux patients de sortir de leur isolement à travers divers ateliers (réflexologie plantaire, soins sociaux esthétiques, aquagym, danse, at thérapie...).

Contact

07 82 88 22 34

karukera.phoenix@gmail.com



LE CANCER DU SEIN

parlons-en !

REPÉRER LES PREMIERS SYMPTÔMES

Au premier stade, le cancer du sein n'a habituellement pas de symptômes apparents, mais suivant le développement de la tumeur, des signes de sa présence vont apparaître.

Plus ceux-ci seront repérés rapidement, plus les chances de guérison seront élevées.

Une petite bosse ou nodule dans le sein ou sous l'aisselle qui persiste après le cycle menstruel est souvent le premier signe apparent du cancer du sein.

Généralement indolores, ils peuvent toutefois provoquer une sensation de fourmillement.

Ces nodules peuvent être repérés par mammographie bien avant qu'ils puissent être vus ou sentis.

Un gonflement sous l'aisselle, une douleur ou sensibilité dans la poitrine hors du cycle menstruel sont autant d'autres signes avant-coureurs.

Un changement de taille soudain : grossissement aussi bien que rétraction, ne doit pas être pris à la légère.

Tout changement de taille, de texture, couleur de la peau (l'aréole, le téton, marbrures) toutes modifications générales de l'aspect de votre poitrine doivent être prises très au sérieux et nécessitent un dépistage approfondi chez un praticien.

LE DÉPISTAGE, DES GESTES SIMPLES et nécessaires pour chacune !

L'auto-examen des seins ou auto-palpation regroupe un ensemble de gestes simples qui, pratiqués tous les mois, après les règles, vous permettent de bien connaître vos seins, de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin.

L'auto-examen constitue un atout de plus pour votre santé mais ne se substitue en aucun cas à votre visite régulière (au moins annuelle) chez votre gynécologue ou médecin.

L'AUTO-EXAMEN DES SEINS

L'auto-palpation est une pratique très positive et importante pour toutes les femmes si elle procède d'abord d'une meilleure connaissance de son corps, de ses changements, de ses métamorphoses, lors des diverses étapes de la vie.

L'AUTOPALPATION DEVRAIT ÊTRE RÉPÉTÉE AU MOINS UNE FOIS CHAQUE MOIS, À LA MÊME PÉRIODE (DE PRÉFÉRENCE QUELQUES JOURS APRÈS LES RÈGLES).

AUTO-PALPATION DES SEINS

les bons gestes



Debout devant le miroir, **OBSERVEZ VOS DEUX SEINS**. Les bras levés, puis baissés et dans différentes positions pour tenter de détecter des signaux d'alerte.



PALPEZ CHAQUE SEIN avec les trois doigts de la main opposée en effectuant de petits cercles avec le bout des doigts, fermement et attentivement. Cherchez toute grosseur ou induration anormale sous la peau. Commencez par la partie externe puis vers le centre.

PALPEZ ÉGALEMENT LA ZONE SITUÉE ENTRE LE SEIN ET L'AISSELLE comprise, et celle au niveau des ganglions sous la clavicule.

PRESSEZ DÉLICATEMENT LE MAMELON et vérifiez qu'aucun écoulement ne se produit. Si c'est le cas, prévenez votre médecin sans attendre.

LES SIGNAUX D'ALERTE

écoulement, crevasses, bosse, démangeaisons, asymétrie, rougeur, écaillage, peau qui pèle, peau d'orange, peau dure/épaisse, apparition des veines, rétraction du mamelon

ÉCOUTEZ-VOUS !

Vous avez un doute ?
Faites-vous dépister !

LES PETITS CONSEILS BEAUTÉ

de la Cabine de Nanou

Pour aider mes clientes atteintes du cancer j'ai recours à deux techniques pour redessiner leurs sourcils : le microblading et le hairstroke.

Elles peuvent être pratiquées avant le début de la chimiothérapie pour garder un effet bonne mine malgré le traitement, ou post-chimiothérapie (environ 6 mois après). Le but est de faire un dessin des sourcils qui semble le plus naturel possible.



Par :
Aida NANKIN
Esthéticienne, formatrice
et experte en maquillage
depuis 2015.

LE MICROBLADING

pour un sourcil plus vrai que nature

Issu d'une gestuelle asiatique ancestrale, le microblading, aussi appelée technique 6D, est apparu en Europe vers 2013. Il s'agit d'un maquillage semi-permanent qui permet de restructurer un sourcil de manière "plus vraie que nature".

Il s'agit réellement d'une calligraphie des sourcils réalisée à l'aide d'un stylo métallique et de nano aiguilles réunies sur une même ligne qui forment une fine lame. Cela permet d'obtenir une réplique parfaite du sourcil naturel idéal en une heure de temps seulement. Elle redessine le sourcil et comble les trous en traçant un trait ultra fin qui imite le poil à la perfection. Effet naturel garanti dès la fin de la prestation !

Après la première séance, une séance de retouche est nécessaire environ trois semaines après pour fixer le travail de pigmentation et lui assurer une longue durée d'environ un an. Cette technique consiste en effet à pigmenter les couches supérieures de l'épiderme à l'aide d'aiguilles. On se situe seulement à 0,2-0,3 mm sous l'épiderme. Ainsi les capillaires ne sont pas abîmés, on ne touche pas les bulbes et il n'y a pas de problème de repousse de poils.

TECHNIQUE :
manuelle

DURÉE :
entre 6 et 12 mois

AVANT/APRÈS



LE HAIRSTROKE

une restructuration réaliste et durable

C'est un maquillage semi-permanent consistant à recréer la ligne de sourcil poil à poil, à l'instar d'un trompe-l'œil, à l'aide d'une aiguille à la grande précision de tracé.

Cette technique consiste en effet à pigmenter les couches supérieures de l'épiderme à l'aide de micro aiguilles. On se situe seulement à 0,5 mm sous l'épiderme.

Loin des lignes artificielles et de "l'effet stabilo" qui ont fait la mauvaise réputation du maquillage permanent, le HAIRSTROKE comble les manques, apporte de la densité, intensifie la tête du sourcil ou redessine une pointe mal formée, avec un rendu étonnamment naturel. De la même manière, on peut ainsi camoufler une cicatrice.

TECHNIQUE :

électrique

DURÉE :

entre 15 et 24 mois



La Cabine de Nanou

Grand camp Abymes

06 90 37 43 53



LE DIFFUSEUR PORTABLE

un dispositif de perfusion innovant



DIFFUSEUR JEDIMED : le dispositif médical qui facilite votre quotidien

Afin de favoriser l'autonomie des patients, les équipes Sky Med proposent un dispositif de perfusion innovant : le diffuseur JEDIMED.

Ce diffuseur portable autonome, adapté à la prise de traitement à domicile permet le maintien de l'autonomie et favorise la mobilité (absence de pied à perfusion/potence).

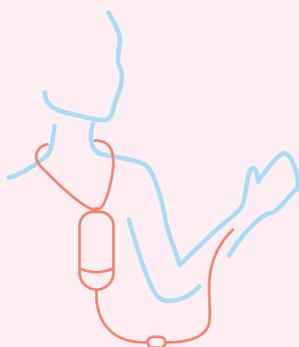
Ce dispositif sécurisé (sécurité et respect du débit, pression positive maintenue en fin de perfusion pour éviter tout reflux qui risquerait d'obturer la voie) vous accompagne dans vos activités quotidiennes.

POUR QUEL TYPE DE TRAITEMENT ?

- Hydratation
- Antibiotiques
- Chimiothérapie

COMMENT LE PORTER ?

Après avoir été perfusé, placez le diffuseur JEDIMED autour de votre cou, dans votre sac, sous votre lit...



RECETTES CNO

compléments nutritionnels oraux



HACHIS PARMENTIER D'IGNAMES

- 300g CNO plat mixé bœuf/légumes
- Cives, 1 oignon, persil, 1 gousse d'ail
- 300g d'ignames
- 100g de steak haché mixé
- 20cL de lait ½ écrémé
- 30g de fromage râpé
- 10g de beurre

Pour 2 portions

Préparation

& cuisson : 30min

Epluchez lavez et couper les ignames. Les faire cuire dans de l'eau salée.

Faire revenir dans une poêle, 2 c.à.s d'huile, oignon haché, cives, ail, persil. Y ajouter le steak haché mixé puis le CNO. Avec les morceaux d'ignames cuits, réaliser une purée additionnée du lait et du beurre. Salez, poivrez.

Préchauffer le four à 180°.

Dans un plat à gratin, disposer le mélange CNO/steak haché. Le recouvrir de purée d'ignames. Parsemer de fromage râpé. Enfourner quelques minutes en mode grill.



SMOOTHIE BANANE MANGUE

- 1 CNO liquide goût neutre
- 1 petite banane
- 1 mangue
- Arômes (cannelle, zeste de citron, muscade, vanille, amande...)
- 10g de sucre ou miel
- 10g de lait concentré sucré
- 4 glaçons

Pour 2 portions

Préparation : 10min

Dans un mixeur, déposer tous les ingrédients, les mixer quelques minutes afin d'obtenir une texture lisse. À servir frais dans l'immédiat de préférence.



Sky Méd

PRESTATAIRE DE CONFIANCE

Contact

05 90 38 47 74

 www.skymedical.fr

