

# VIVRE AU MIEUX AVEC SON INSUFFISANCE CARDIAQUE CHRONIQUE

L'ÉQUIPE DU RESIC 38 VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

## 1 Un bilan initial personnalisé

## 2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps	Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir	Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ?
Bien vivre ses déplacements et ses voyages	Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques	Changer pour ma santé
Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque	L'arrêt du tabac c'est difficile : des clés pour réussir	Mes médicaments au quotidien
Pause méditative	Une bonne assiette pour mon coeur	Groupe d'échange
Stress et Santé		Insuffisant cardiaque, les repas de fête, les repas à l'extérieur : c'est possible !

## 3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

## 4 Un bilan final

En parallèle des consultations avec un-e diététicien-ne et/ou un-e psychologue peuvent vous être proposées.

A mon rythme, j'arrive mieux à prendre soin de moi



# RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- 📍 RESIC38 - MRSI  
CHU de Grenoble Pavillon E  
CS 10217, 38043 GRENOBLE CEDEX 9
- 📞 Par téléphone au 04 76 76 94 96
- ✉ Par mail : [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)
- 💻 Site internet : [www.resic38.org](http://www.resic38.org)
- 🚊 Tramway, ligne B, arrêt « Grand sablon»
- 🚌 Bus : 13 - 41 - 42 - 6550 - 6021

## LIEUX DE RENCONTRE


**Au domicile**

**A Voiron**

**Au RESIC**

**A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère**

- Parc Héliopolis  
16 rue du tour de l'eau  
38400 Saint Martin D'Hères



*Maintenant je gère mieux  
le quotidien*

*Programme d'éducation  
thérapeutique autorisé par  
l'Agence Régionale de Santé  
depuis 2005.*

