

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

Mes médicaments au quotidien

L'arrêt du tabac c'est difficile : des clés pour réussir

Groupe d'échange

Pause méditative

Insuffisant cardiaque, les repas de fête, les repas à l'extérieur : c'est possible !

Stress et Santé

Une bonne assiette pour mon cœur

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



Site internet : 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.*

