

MES ARTÈRES ET MA SANTÉ

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP DE LA MRSI VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Vous présentez peut-être : une hypertension artérielle, trop de cholestérol, du diabète, vous fumez, êtes sédentaire, en surpoids... Votre médecin vous a alerté? Ce programme peut vous aider à trouver les stratégies pour protéger la santé de vos artères.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Changer pour ma santé	Mon coeur, mes artères, mes médicaments au quotidien	L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ? comment la surveiller ?
Forme et bien-être : et si je bougeais ?	Stress et Santé	Alimentation et santé
Bien vivre ses déplacements et ses voyages	Groupe d'échange	Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir
Pause méditative	Vivre la sexualité avec une maladie chronique	

3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins


4 Un bilan final


En parallèle, des consultations avec un-e diététicien-ne ou un-e tabacologue peuvent vous être proposées.




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


RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION


 PÔLE ETP MRSI
Parc Héliopolis 16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères

 Par téléphone au 04 76 24 90 34

 Par mail : etp@mrsi.fr

 Site internet : www.granted-crepval.fr

 Tramway, lignes B ou C, Arrêt Condillac


 Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS

A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère

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

Au Centre Hospitalier de Voiron



*En prenant confiance en moi j'ai pu
changer mes habitudes*

*Programme d'éducation
thérapeutique autorisé
par l'Agence Régionale
de Santé depuis 2017.*



**PÔLE D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT MRSI**
Maison des Réseaux de Santé Isère