

VIVRE AVEC UN LYMPHOEDÈME

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

Le programme est destiné aux personnes présentant un lymphoedème au niveau des membres supérieurs ou inférieurs.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Prendre soin de sa peau	Vivre avec un lymphoedème	Parcours de soin, rééducation, mobilisation tissulaire
Yoga relaxation	La contention	
Alimentation et santé	Autobandage	Forme et bien-être : et si je bougeais ?
	Groupe d'échange	

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 échangeant avec d'autres personnes, j'ai trouvé des réponses à mes questions

Programme d'éducation thérapeutique autorisé par l'Agence Régionale de Santé depuis 2011.



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