

VIVRE APRÈS UN AVC OU AIT

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

Le programme a pour objectif de vous aider à comprendre votre accident et réagir au mieux en conséquence.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Un AVC c'est quoi ?	Les signes d'alerte, les facteurs de risque cardiovasculaire	Identifier et dépasser les signes invisibles
Les traitements		
Alimentation et santé	Vivre la sexualité avec une maladie chronique	Forme et bien-être : et si je bougeais ?
Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir	Bien vivre ses déplacements et ses voyages	L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ? comment la surveiller ?
Groupe d'échange	Pause méditative	
Changer pour ma santé Uniquement sur Voiron		Stress et Santé

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.


J'ai trouvé des réponses à mes questions auprès d'une équipe bienveillante



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

A domicile



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

*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