

# EN MARCHÉ !

## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DESTINÉ AUX PERSONNES PRÉSENTANT UNE ARTÉRIOPATHIE (ARTÉRITE) AU NIVEAU DES MEMBRES INFÉRIEURS

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP DE LA MRSI 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

La meilleure façon de marcher

Alimentation et santé

Groupe d'échange sur le vécu de la maladie chronique

Vous souffrez des jambes, pourquoi?  
Traitements locaux et signes d'alertes

L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ?  
Comment la surveiller ?

Stress et Santé

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

Vie affective et sexuelle avec une maladie chronique

Groupe d'échanges pour les aidants

Fatigué, et alors ?

Forme et bien-être : et si je bougeais ?

Hypnose et douleur

Pause méditative

Prendre soin de soi

**3** Bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

**4** Un bilan final


En parallèle, des entretiens avec un.e [diététicien.ne](mailto:dieticien.ne), un.e [psychologue](#) et/ou une [tabacologue](#) sont proposés.


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

 04 76 24 90 34

 etp@mrsi.fr

 www.mrsi.fr

 Tramway : Lignes B ou C, Arrêt Condillac

 Bus : 11 - C5 - 15

## LIEUX D'INTERVENTIONS

### À la Maison Ressource Santé en Isère

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

### Au Centre Hospitalier de Voiron



Maintenant,  
je gère mieux le quotidien

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



**PÔLE D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT MRSI**  
Maison Ressource Santé en Isère