

VIVRE APRÈS UN AVC OU AIT

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

Le programme a pour objectif de vous accompagner à vivre au mieux avec les impacts de l'AVC sur votre quotidien.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Un AVC
c'est quoi ? les
traitements, les
signes d'alerte

Identifier les
signes invisibles

Dépasser les
signes invisibles

Groupe d'échange

Changer pour ma
santé

Groupe d'échanges
pour les aidants

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

Vie affective et
sexuelle avec une
maladie chronique

Forme et bien-être
et si je bougeais ?

Alimentation et
Santé

Pause méditative

Hypnose et
douleurs

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

Stress et santé

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.


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




RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION


 PÔLE ETP GCS MRSI
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

À 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 Ressource Santé en Isère