

VIVRE AU MIEUX AVEC SON INSUFFISANCE CARDIAQUE CHRONIQUE

L'ÉQUIPE DU RESIC-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

L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ?

Mes médicaments au quotidien

Insuffisant cardiaque, les repas de fête, les repas à l'extérieur : c'est possible !

Changez pour ma santé

Bien vivre ses déplacements et ses voyages

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

Pause méditative

Stress et Santé

Questions-réponses sur les défibrillateurs...

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque

Groupe d'échange

Une bonne assiette pour mon cœur

Le vécu des aidants

3 Bilans intermédiaires en fonction de vos besoins


4 Un bilan final


En parallèle, des entretiens avec un.e **diététicien.ne**, un.e **psychologue** et/ou une **tabacologue** peuvent vous être proposés.

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



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION


 RESIC 38 - MRSI
CHU de Grenoble Pavillon E
CS 10217, 38043 GRENOBLE CEDEX 9

 04 76 76 94 96

 resic38@chu-grenoble.fr

 www.resic38.org

 Tramway : Ligne B, Arrêt "Grand Sablon"

 Bus : 13 - 41 - 42 - 6550 - 6021

LIEUX DE RENCONTRE

Au domicile

À Voiron

Au RESIC (Pavillon E - CHU Grenoble)

Pavillon E CHU GRENOBLE
38700 LA TRONCHE

À la Maison Ressource Santé en Isère



Maintenant,
je gère mieux le quotidien

*Programme d'éducation
thérapeutique autorisé
par l'Agence Régionale
de Santé depuis 2005.*

 RESIC 38
MRSI
Maison Ressource Santé en Isère

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