

VIVRE AVEC UN LYMPHOEDEME

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

Le programme est destiné aux personnes présentant un lymphœdème 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 lymphœdème	Parcours de soin, rééducation, mobilisation tissulaire
Yoga relaxation	La contention	Forme et bien-être : et si je bougeais ?
Alimentation et santé	Auto bandage	Fatigué, et alors ?
Groupe d'échanges pour les aidants	Groupe d'échange	
	Hypnose et douleur	

3 Bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

4 Un bilan final

En parallèle, des entretiens avec un.e [diététicien.ne](https://www.dieteticien.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



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



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 Ressource Santé en Isère