

**Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement !**

## Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)

**Mes médicaments au quotidien** : B. QUIRICI (et L. MARILLET)

Jeudi 30 août 2018 : 14h00 à 15h30

**Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir** : J. REYSSET (et L. MARILLET)

Vendredi 7 septembre 2018 : 14h00 à 15h30

**L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps** : A. GENTHON et N. RIPERT

Mercredi 12 septembre 2018 : 14h00 à 16h15

**Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques** : A. GENTHON (et L. MARILLET)

Mercredi 19 septembre 2018 : 14h00 à 16h00

**Bien vivre ses déplacements et ses voyages** : A. GENTHON et J. REYSSET

Mercredi 26 septembre 2018 : 14h00 à 16h00

**Une bonne assiette pour mon cœur** : O. COHARD (et L. MARILLET)

Jeudi 4 octobre 2018 : 14h00 à 15h30

**Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ?** : R. RUSCA-MESTRE (et L. MARILLET)

Vendredi 12 octobre 2018 : 14h00 à 15h30

**Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque** : A. GENTHON (et L. MARILLET)

Mercredi 17 octobre 2018 : 14h00 à 16h00

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 par téléphone au 04 76 76 94 96 ou par mail : [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)

### Stress et santé :

### Au réseau GRANTED

Mercredi 5 septembre 2018 }  
 Mercredi 3 octobre 2018 } 9h30  
 Mercredi 7 novembre 2018 } -  
 Mercredi 5 décembre 2018 } 12h30

### Arrêter le tabac, c'est difficile :

Mardi 18 septembre 2018

### Des clés pour réussir :

Mardi 23 octobre 2018

14h30 à 16h30

Mardi 20 novembre 2018

Mardi 18 décembre 2018

### \*Nouveau !

### Changer pour ma santé :

Mardi 9 octobre 2018 } 14h00  
 Mardi 4 décembre 2018 } -  
 } 16h00

### Au CH de Voiron

Mardi 25 septembre 2018 } 10h00  
 Mardi 13 novembre 2018 } -  
 } 12h30

Mardi 18 septembre 2018 } 14h30  
 Mardi 27 novembre 2018 } -  
 } 16h30

S'inscrire auprès de Marlène PRIMEL par téléphone au 04 76 24 90 34 ou par mail : [granted@mrsi.fr](mailto:granted@mrsi.fr)  
**Le plan d'accès vous sera envoyé !**

\*\*\*\*\*

## Deux acronymes pour s'aider dans le suivi et dans le quotidien :

Les signes d'alerte : EPOF	Les 4 règles de vie : EPON
Essoufflement	Exercice (faire de l'activité physique)
Prise de poids	Prendre son poids (se peser régulièrement pour prévenir les décompensations)
Œdèmes	Observance (bien suivre son traitement et ses rendez-vous médicaux)
Fatigue	Ne pas saler son alimentation (pour éviter la rétention d'eau et de sel)



## QUE PUIS-JE FAIRE SI J'AI SOIF ?

**Pendant l'été, hydratez-vous ! Demandez à votre médecin jusqu'à quelle quantité d'eau vous pouvez boire durant ces fortes chaleurs (conseils : ne pas dépasser 1.5L par jour toutes boissons confondues).**

- Evitez d'utiliser du sel et de manger des aliments salés,
- Brossez-vous les dents ou rincez-vous la bouche avec de l'eau glacée. **N'avalez pas l'eau,**
- Prenez vos médicaments avec des aliments mous, comme de la compote de pommes, afin de réserver les liquides lorsque vous avez soif,
- Sucez un quartier de citron ou mettez du citron dans de l'eau. Le goût acide aidera à éteindre votre soif,
- Sucez des bonbons (sans sucre) durs afin de stimuler la sécrétion de salive dans la bouche,
- Sucez un glaçon.

**Bon été à tous. ET N'OUBLIEZ PAS DE DONNER DE VOS NOUVELLES !**

Informations disponibles sur notre site [www.resic38.org](http://www.resic38.org)

**Contacts** : Tél. : 04 76 76 94 96 / Fax : 04 76 76 53 80 / Email : [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (fermé les weekends et jours fériés)