

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

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 :

Des clés pour réussir :
 14h30 à 16h30
 Mardi 18 septembre 2018
 Mardi 23 octobre 2018
 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
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 !