

# LE PÔLE ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## DE LA MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ ISÈRE

Nous sommes des professionnel·le·s de santé et patient·e·s ressources, tou·te·s s formé·e·s à l'éducation thérapeutique.

Nous comptons 4 équipes spécialisées au sein de la MRSI. Nos programmes d'éducation thérapeutique comprennent :

- des activités spécifiques à chaque maladie,
- des activités transversales sur des problématiques communes à toutes les personnes qui vivent avec une maladie chronique.

### Nos valeurs :

Chacun est unique

ÉMOTIONS  
construire ensemble  
ECHANGES  
CONSTRUIRE  
RESPECT  
ACCOMPAGNER  
ÉCOUTE  
CRÉATIVITÉ  
SOIGNANTS  
PATIENTS  
ÉCOUTE  
ÉMOTIONS  
patients + soignants = partenaires  
CONVIVIALITÉ  
construire ensemble  
CRÉATIVITÉ

Programmes gratuits  
proposés par le pôle ETP  
de la Maison des Réseaux  
de Santé Isère (autorisés  
et financés par l'Agence  
Régionale de Santé)

# NOS PROGRAMMES N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR PLUS D'INFORMATIONS

- **Mes artères et ma santé**
- **Vivre après un AVC**
- **En marche, mieux comprendre et mieux vivre sa maladie artérielle**
- **Les traitements anticoagulants au quotidien**
- **Vivre avec un lymphœdème**
- **Bien gérer sa thérapie orale au quotidien**

Contact Réseau GRANTED CREPvAl  
granted@mrsi.fr - 04 76 24 90 34

- **Diabète de type II en Voironnais**

Contact Plateforme de santé Antenne Nord Isère  
psn@mrsi.fr - 04 82 92 52 50

- **Vivre au mieux avec son insuffisance cardiaque chronique**

Contact RESIC38  
resic38@chu-grenoble.fr - 04 76 76 94 96

- **Education thérapeutique et maladies du foie**

Contact PROMETHEE Alpes Réseau  
promethee@mrsi.fr - 04 76 24 90 37

**MRSI**  
Maison des Réseaux de Santé Isère

GCS MRSI - Parc Héliopolis 16 Rue du Tour de l'Eau  
38400 St Martin d'Hères  
Tél : 04 76 24 90 30 - Mail : accueil@mrsi.fr  
www.mrsi.fr

# COHABITER AVEC SA MALADIE AU QUOTIDIEN

L'éducation thérapeutique  
peut vous aider à mieux vivre  
avec votre maladie et à  
mieux la comprendre.



**PÔLE D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT MRSI**  
Maison des Réseaux de Santé Isère

## SUIS-JE CONCERNÉ·E?

J'ai un problème de santé qui nécessite des traitements et un suivi au long cours : rendez-vous avec mes médecins, médicaments, examens, prises de sang...

Ça complique souvent le quotidien

Mon proche a un problème de santé, je souhaite comprendre sa maladie et l'aider à mieux vivre avec...

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE PEUT M'AIDER À :

**En savoir plus sur la maladie et les traitements :** me conforter dans ce que je sais et ce que je fais...

**Trouver d'autres façons de prendre soin de moi :** mieux gérer la fatigue et le stress, trouver des activités physiques qui me conviennent, me faire plaisir tout en mangeant équilibré...

Résoudre des problèmes auxquels je suis confronté.e à cause de la maladie : **m'organiser pour améliorer mon quotidien**, trouver de l'aide quand ça ne va pas...

**Etre mieux compris-e par mon entourage :** savoir comment en parler à ma famille, mes ami-e-s, mes collègues de travail...

**Me sentir moins seul-e et avoir plus confiance en moi :** en parler avec des professionnel-le-s de santé spécialisé-e-s, partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la maladie...

## EN PRATIQUE, COMMENT ÇA MARCHE ?

L'éducation thérapeutique fait partie intégrante de la prise en charge de ma maladie. Elle est **gratuite** et financée par l'Agence régionale de santé.

**JE PEUX PARTICIPER DÈS L'ANNONCE DE LA MALADIE OU À TOUT AUTRE MOMENT.**

### CONCRÈTEMENT :

**1** Je rencontre un-e professionnel-le : pour faire connaissance, exprimer mes besoins, mes attentes, mes priorités et choisir des activités. Nous convenons ensemble d'un programme personnalisé.

**2** Je participe à des séances individuelles et/ou de groupe.

**3** En fin de programme, je revois un-e professionnel-le pour faire le bilan de ce que cela m'a apporté et discuter de la suite.

**AVEC MON ACCORD, MON MÉDECIN ET LES AUTRES PROFESSIONNEL-LE-S DE SANTÉ QUI ME SUIVENT SONT INFORMÉ·E·S DE MON PARCOURS.**



# VIVRE AU MIEUX AVEC SON INSUFFISANCE CARDIAQUE CHRONIQUE

L'ÉQUIPE DU RESIC 38 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 ?

Bien vivre ses déplacements et ses voyages

Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques

Changer pour ma santé

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque

Mes médicaments au quotidien

Pause méditative

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

Groupe d'échange

Stress et Santé

Une bonne assiette pour mon cœur

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

## 3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

## 4 Un bilan final

En parallèle des consultations avec un-e diététicien-ne et/ou un-e psychologue peuvent vous être proposées.

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



# RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

-  RESIC38 - MRSI  
CHU de Grenoble Pavillon E  
CS 10217, 38043 GRENOBLE CEDEX 9
-  Par téléphone au 04 76 76 94 96
-  Par mail : [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)
-  Site internet : [www.resic38.org](http://www.resic38.org)
-  Tramway, ligne B, arrêt « Grand sablon »
-  Bus : 13 - 41 - 42 - 6550 - 6021

## LIEUX DE RENCONTRE

**Au domicile**

**A Voiron**

**Au RESIC**

**A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère Parc Héliopolis**

- Porte C  
16 rue du tour de l'eau  
38400 Saint Martin D'Hères



*Maintenant je gère mieux  
Le quotidien*

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

 **RESIC**  
Réseau  
des Insuffisants  
Cardiaques  
38

 **PÔLE D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT MRSI**  
Maison des Réseaux de Santé Isère