

EN MARCHÉ !

MIEUX COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE SA MALADIE ARTÉRIELLE

L'ÉQUIPE DU RÉSEAU CREVAL GRANTED VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le programme est destiné aux personnes présentant une artériopathie (artérite) au niveau des membres inférieurs.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances en groupe ou en individuel à la carte

La meilleure façon de marcher	Vous souffrez des jambes, pourquoi ? traitements locaux et signes d'alertes	Mon coeur, mes artères, mes médicaments au quotidien
Prêt d'un podomètre		Alimentation et santé
Forme et bien-être : et si je bougeais ?	Stress et Santé	L'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est, comment la surveiller ?
Groupe d'échange	Changer pour ma santé	Pause méditative
Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir	Vivre la sexualité avec une maladie chronique	

3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

4 Un bilan final

En parallèle, des consultations avec un-e diététicien-ne ou un-e tabacologue peuvent vous être proposées.

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



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

-  GRANTED CREPvAL
MRSI
Parc Héliopolis 16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères
-  Par téléphone au 04 76 24 90 34
-  Par mail : granted@mrsi.fr
-  Site internet : www.granted-crepval.fr
-  Tramway, lignes B ou C, Arrêt Condillac
-  Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS

A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère

- Parc Héliopolis
16 rue du tour de l'eau
38400 Saint Martin D'Hères

Au Centre Hospitalier de Voiron

A Pontcharra



*Maintenant, je gère mieux le
quotidien*

*Programme d'éducation
thérapeutique autorisé par
l'Agence Régionale de Santé
depuis 2011.*



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