

Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement d'ici la fin de l'année 2019 !

Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)

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

Mercredi 25 septembre 2019 de 14h00 à 16h15

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et P. TURPIN

Jeudi 3 octobre 2019 de 14h30 à 16h30

Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A. GENTHON et P. TURPIN

Vendredi 11 octobre 2019 de 14h30 à 16h30

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON et P. TURPIN

Mardi 15 octobre 2019 de 14h30 à 16h30

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD

Vendredi 25 octobre 2019 de 14h à 15h30

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Mercredi 13 novembre 2019 de 10h00 à 11h30

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE

Vendredi 15 novembre 2019 de 14h00 à 15h30

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : J. REYSSET

Mardi 19 novembre 2019 de 14h à 16h

Insuffisant cardiaque, le repas de fête, le repas à l'extérieur : c'est possible ! : N. ROYER

Mercredi 11 décembre 2019 de 14h00 à 15h30

A la maison des réseaux (Saint Martin d'Hères)

Au CH de Voiron

Changer pour ma santé :

Mardi 24 septembre } 14h30
Mardi 26 novembre } -
16h30

Arrêter le tabac, c'est difficile :

Des clés pour réussir :

14h30 à 16h30

Mardi 10 septembre 2019 } 14h
Mardi 22 octobre 2019 } -
Mardi 19 novembre 2019 } 16h
Mardi 10 décembre } -

Stress et santé :

Mercredi 4 septembre } 9h30
Mercredi 2 octobre } -
Mercredi 6 novembre } 12h30
Mercredi 4 décembre } -

Mardi 1 octobre } 10h00
Mardi 3 décembre } -
12h30

Pause Méditative :

Lundi 2 septembre } 14h00
Mercredi 9 octobre } -
Mercredi 6 novembre } 16h00
Lundi 2 décembre } -

Groupe d'échange et de parole :

Lundi 2 septembre } 14h00
Lundi 7 octobre } -
Lundi 4 novembre } 16h00

Nouveautés

- Vous pouvez désormais nous retrouver à Voiron pour des séances collectives animées par nos intervenants habituels, une fois par an pour l'ensemble de nos séances (prochaine session prévue en hiver 2019/2020).
- Durant l'été, les séances éducatives continuent sous format « individuel » : n'hésitez pas à nous contacter pour que nous vous en proposons et venions à votre domicile.

Florence, Julie, Baptiste, Laurent, Mélanie et Emeline vous accueillent avec plaisir soit par téléphone, soit au réseau, **de 9h00 à 17h00** pour toutes questions, échanges,... **du LUNDI AU VENDREDI** durant tout l'été.

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 (conseil : 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.
- 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 NOUS DONNER DE VOS NOUVELLES !