



Formations interprofessionnelles ouvertes A TOUS

Animées par Baptiste BARJHOUX, pharmacien-coordonateur du RESIC38.



Mardi 22 septembre 2020 Insuffisance cardiaque +
Focus ETP + Médicaments
de l'IC + Parcours de
santé } ⇒ 14h00 – 17h00

Lundi 12 octobre 2020 Insuffisance cardiaque ⇒ 14h00 – 16h00
Les antiagrégants plaquettaires ⇒ 16h00 – 17h00

Jeudi 12 novembre 2020 Insuffisance cardiaque +
Focus ETP + Médicaments
de l'IC + Parcours de
santé } ⇒ 14h00 – 17h00

Jeudi 3 décembre 2020 Insuffisance cardiaque ⇒ 14h00 – 16h00
Les anticoagulants ⇒ 16h00 – 17h00

Mardi 15 décembre 2020 Insuffisance cardiaque +
Focus ETP + Médicaments
de l'IC + Parcours de
santé } ⇒ 14h00 – 17h00

Des formations sur l'HTA, l'ACFA, les FRCV et les défibrillateurs vont être proposées par le Dr Charlotte CASSET, cardiologue, au courant de l'automne, les dates sont à venir.

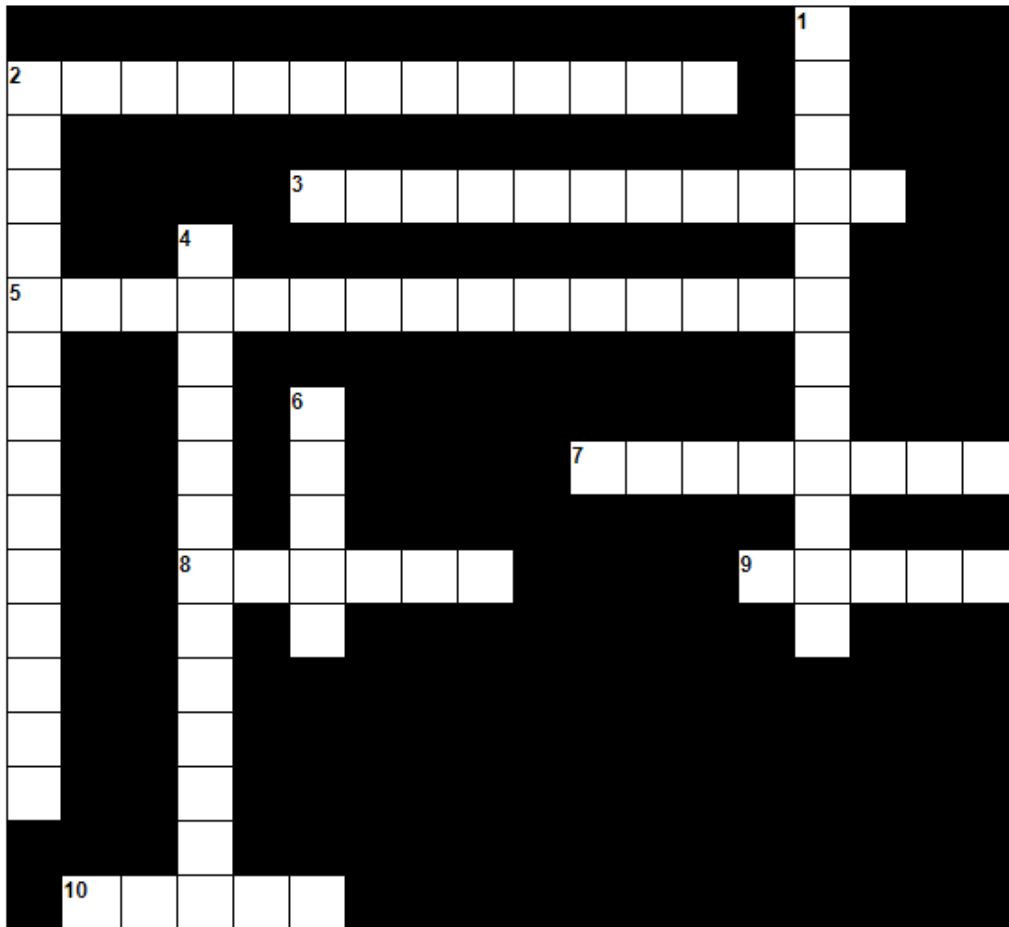
POUR LES PROFESSIONNALES FORMES A L'ETP :

Jeudi 24 septembre 2020 } Aide méthodologique pour les séances
Jeudi 10 décembre 2020 } d'éducation individuelles réalisées au } ⇒ 9h00 – 17h00
domicile du patient.

*Ces échanges sont intéressants et profitables pour tous les professionnels ayant animé des séances individuelles au domicile du patient mais aussi pour ceux n'en ayant pas encore fait.
De plus, nous avons besoin de vos retours d'expériences pour améliorer nos pratiques*

COMMENT S'INSCRIRE ?

Auprès de l'équipe du RESIC38 par téléphone au 04 76 76 94 96 ou par mail : JDisdier@chu-grenoble.fr
Toutes nos formations ont lieu au réseau RESIC38 (un plan vous sera envoyé lors de votre inscription).

Jeux d'été – Mots croisés Insuffisance cardiaque**Définition**

- 1 – Principal facteur de risque de l'insuffisance cardiaque
- 2 – *horizontalement* : Stimulateur cardiaque implantable capable d'identifier et de traiter les arythmies
verticalement : Phase aigüe de l'insuffisance cardiaque
- 3- Médicaments pour diminuer la rétention d'eau et de sel et aider à uriner
- 4 – Médicaments pour ralentir et réguler le rythme cardiaque
- 5 – Professionnel médical de proximité à consulter en première intention en cas de signes d'alerte
- 6 – A surveiller au moins une fois par semaine en cas d'insuffisance cardiaque
- 7- Régime alimentaire conseillé pour les personnes insuffisantes cardiaques
- 8 – Un des signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque
- 9- Muscle creux situé au milieu de la poitrine qui a une fonction de pompe pour assurer un débit de sang dans l'organisme
- 10 – Réseau de coordination et d'éducation thérapeutique pour les personnes insuffisantes cardiaques.

Menu d'été compatible avec l'insuffisance cardiaque

Frais, peu salé et goûteux, source de protéines et d'énergie : expérimentez vous aussi !

Midi :

Salade de riz colorée

Fromage blanc

Fruit de saison : pêche, cerises, abricots, nectarine



Soir :

Soupe froide de courgette et menthe

Tartines de chèvre frais

Semoule au lait

Les recettes

Salade de riz colorée (pour 2 personnes) :

- 1 tomate, 1/2 concombre, 1 poivron
- 1 verre de riz cru
- 4 œufs
- Herbes aromatiques selon votre goût : basilic, menthe, persil, ciboulette, aneth, coriandre,...
- Assaisonnement : 2 pincées de sel, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de colza, jus de citron ou vinaigre

Faire cuire le riz à l'eau ainsi que les œufs (mollet 6 min, durs 9 min), puis les laisser refroidir. Pendant ce temps, rincer et couper les légumes en dés, et les herbes aromatiques finement. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier puis assaisonner.

Soupe froide de courgette et menthe et tartines de fromage de chèvre frais (pour 2 personnes) :

- 1 belle courgette
- 2 à 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Rincer puis couper la courgette en tronçons. La recouvrir d'eau. Pendant ce temps, hacher finement quelques feuilles de menthe fraîche. Une fois cuite, la mixer, en ajoutant la quantité d'eau qui permet d'obtenir la consistance désirée. Ajouter la crème fraîche et la menthe et mixer à nouveau. Compléter l'assaisonnement avec un peu de poivre, ou d'autres épices (curry ou muscade par exemple). Servir avec 2 tranches de pain tartinées de fromage de chèvre frais.

Semoule au lait (à préparer la veille) (pour 2 personnes) :

- 250ml de lait
- 20g de semoule fine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre

Dans une casserole, porter à ébullition le lait avec le sucre. Ajouter la semoule et remuer sans cesse sur feu doux jusqu'à épaississement. Verser dans des ramequins. Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4h.

Toute l'équipe du RESIC38 vous souhaite un BEL ETE et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels.

