



**Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement.**

## **Au réseau RESIC38 ET/OU EN VISIOCONFERENCE**

**Vous avez un ordinateur ou un smartphone ? Essayez ! c'est facile et nous sommes là pour vous aider**

**Ma vie affective et sexuelle avec une maladie chronique : A. GENTHON**

Vendredi 13 janvier 2023 : 14h00 à 16h00

**Une bonne assiette pour mon cœur : A. BELLON**

Vendredi 20 janvier 2023 : 14h00 à 15h30

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

Mercredi 25 janvier 2023 : 14h00 à 16h15

**Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : D. TERRAZ**

Vendredi 27 janvier 2023 : 14h00 à 15h30

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

Vendredi 3 mars 2023 : 14h00 à 15h30

**Mes médicaments au quotidien : N. CALOP**

Mardi 21 février 2023 : 14h00 à 15h30



**Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : F. BORREL + P. TURPIN**

Jeudi 2 mars 2023 : 14h30 à 16h30

**Bien vivre ses déplacements et ses voyages : C. BIRON**

Mardi 7 mars 2023 : 14h00 à 16h00

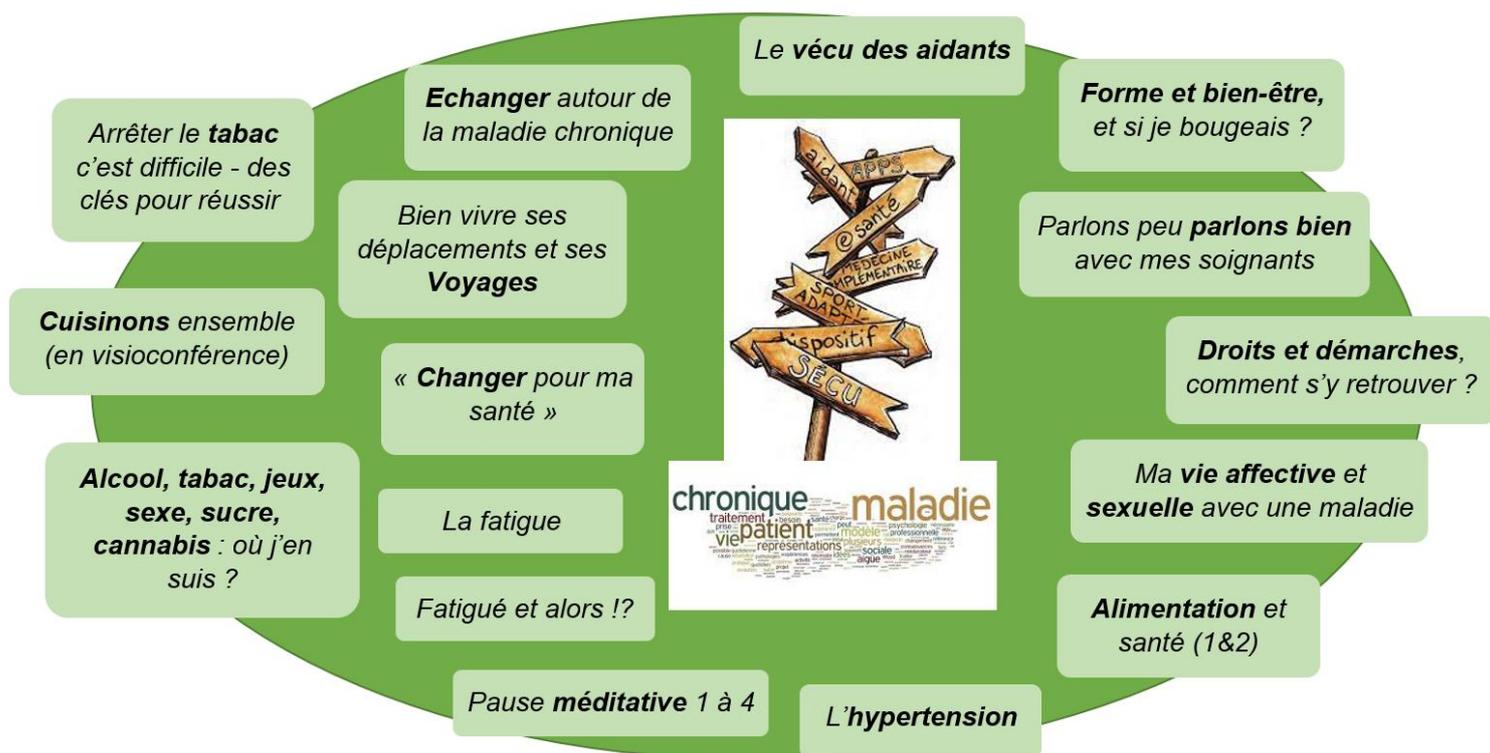
S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38  
par téléphone au 04 76 76 94 96  
ou  
par mail [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)

Et comme de coutume, vous êtes les bienvenus sur les autres ateliers collectifs transverses qui ont lieu à la MRSI à Saint Martin d'Hères (au 16 rue du tour de l'eau) ou en visioconférence :

**Contactez-nous !**

**NOUVEAUTE 2023 :**

En janvier aura lieu la première séance à destination des aidants exclusivement afin que vos proches (conjoint.e, enfant.s) puissent venir s'exprimer sur leur vécu, leurs émotions et sur la manière dont ils vivent leur quotidien. Cette nouvelle séance s'intitule « le **vécu des aidants** ».



- Ma vie affective et sexuelle avec une maladie chronique : « parler de son rapport à l'autre, à son propre corps... »
- Bien vivre ses déplacements et ses voyages : « reprendre confiance et pourquoi pas se projeter dans les transports et d'autres projets »
- Forme et bien-être, et si je bougeais ? « prendre conscience de ses activités du quotidien, explorer les notions de sédentarité, les recommandations mais surtout de plaisir »
- La fatigue 1 et 2 : « partager ses difficultés, trouver ensemble des stratégies pour la juguler ou vivre au mieux avec »
- Alcool, tabac, jeux, sexe, sucre, cannabis : où j'en suis ? « se poser des questions, avoir envie d'échanger sur mes consommations, sur certaines conduites »
- Arrêter le tabac c'est difficile - des clés pour réussir : « réfléchir, parler du tabac et de sa consommation »
- Alimentation et santé / « cuisinons ensemble » : « partager ses expériences, ses envies autour de l'alimentation / cuisiner ensemble chacun dans sa cuisine en visio ! »
- Droits et démarches : comment s'y retrouver ? « se repérer dans son parcours de santé, chercher et trouver des clés pour mieux s'orienter »
- Groupe d'échange et de parole autour de la maladie : « rencontrer des personnes vivant avec une maladie chronique, partager son vécu »
- Stress et santé : « aborder la notion de stress et expérimenter des outils pour aider à mieux le maîtriser dans son quotidien »
- Pause méditative 1 à 4 : « pratiquer la pleine conscience et ressentir ce que cela produit sur soi »
- Changer pour ma santé : « se pencher sur les comportements de santé et sur ses déterminants, ce qui les influence »
- L'HTA qu'est-ce que c'est ? Comment la surveille-t-on ? « en savoir plus cette notion et sur la manière de la surveiller »
- Parlons peu, mais parlons bien avec mes soignants : « comment se préparer aux rdvs médicaux, comment les mener et vivre « l'après »
- Le vécu des aidants : un espace dédié exclusivement aux aidant.e.s pour leur permettre de s'exprimer et de partager autour de l'impact de la maladie sur leur proche sur lui.elle.

Les ateliers autour de l'AMYLOSE CARDIAQUE ont toujours lieu à la clinique mutualiste :

**Vous souhaitez participer à un atelier ?  
Vous avez des questions sur votre maladie ?  
Parlez-en avec l'équipe soignante !**

## NOUS JOINDRE

- ☎ 04 76 70 89 61
- ✉ scarabee.ghmg@avec.fr
- 🌐 www.ghm-grenoble.fr



Les messages téléphoniques et la messagerie électronique sont relevés le mercredi

## PLAN D'ACCÈS

📍 **Lieu de rendez-vous :**  
6, rue Raspail, 38000 Grenoble



## POUR QUI ?

Toute personne qui présente une amylose cardiaque, quel que soit le type d'amylose.



## OBJECTIFS ?

- Prendre le temps de vous écouter ;
- Répondre à vos questions ;
- Vous accompagner dans la prise en charge de votre maladie.

## NOTRE ÉQUIPE

- Patients ressources
- Médecin généraliste
- Cardiologues
- Diabétologues
- Infirmières
- Psychologue
- Diététiciennes
- Tabacologue
- Secrétaires médicales



## avec le groupe hospitalier mutualiste de grenoble

EDUCATION THERAPEUTIQUE  
GHM GRENOBLE



## ATELIERS AMYLOSES

Soutenus par le programme SCARabée

“ Mieux appréhender  
mon amylose cardiaque ”

Référence : XX-XXX- XXXX  
Version n°X du XX/XX/XXXX

## 2 ATELIERS SPÉCIFIQUES SUR L'AMYLOSE (en présentiel ou en visio)

**ATELIER 1 : Mieux comprendre mon amylose**  
*Comprendre les mécanismes de la maladie*

**ATELIER 2 : Vivre avec mon amylose**  
*Mieux comprendre les symptômes et gérer les médicaments, le suivi, etc.*

Possibilités de participer à des ateliers plus généraux via le programme SCARabée.

## LES AUTRES ATELIERS TRANSVERSAUX

- Et maintenant, qu'est-ce que je peux manger ? Chasser les idées reçues sur l'alimentation
- Plaisir et équilibre dans mon assiette : Comment conjuguer plaisir et alimentation équilibrée
- Décodons ce que nous mangeons : Mieux comprendre les étiquettes et score de nos aliments
- Et si je perds l'appétit... que faire ? Comment éviter la dénutrition et la perte de poids
- Mon corps bien dans ses baskets : l'activité physique adaptée à ma maladie pour me sentir bien
- Le stress, ça vous parle ? Comprendre comment fonctionne mon stress
- Gérer mon stress : Déjouer le cercle vicieux de l'anxiété
- (re) Partons ! Comment organiser au mieux mes voyages/déplacements
- Haute Tension à SCARabée : Mieux comprendre l'hypertension artérielle

Possibilités également de rencontres individuelles qui vous intéressent avec les professionnels suivants :

- Diététicienne
- Psychologue
- Tabacologue

En cas d'insuffisance cardiaque, nous travaillons en collaboration avec le programme RESIC38 afin d'orienter les patients qui nécessiteraient un accompagnement.