

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

⇒ **SEANCES COLLECTIVES AU RESIC38 (04 76 76 94 96) :**
CHU Michallon, Pavillon E, 38700 LA TRONCHE, 1^{er} étage

Inscriptions possibles
par téléphone,
courrier ou mail.

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

Mercredi 13 septembre 2017 : 14h00 à 15h30

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

Mercredi 20 septembre 2017 : 14h00 à 15h30

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

Vendredi 22 septembre 2017: 14h00 à 16h15

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON et L. MARILLET

Mercredi 27 septembre 2017 : 14h00 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : N. ROYER

Mercredi 4 octobre 2017 : 14h00 à 15h30

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

Mercredi 11 octobre 2017 : 14h00 à 16h00

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et J. REYSSET

Mercredi 18 octobre 2017 : 14h00 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Jedi 26 octobre 2017 : 14h00 à 15h30

⇒ **SEANCES COLLECTIVES AU GCS – MRSI (04 76 24 90 34) :**
Maison des Réseaux Sud Isère - 16 rue du Tour de l'Eau – Porte C – 38400 ST MARTIN D'HERES

Stress et santé : E. NOZIERES / C. BRESSE

Mercredi 20 septembre 2017 : 10h00 à 12h00 (atelier théorique)

Mercredi 11 octobre 2017 : 10h00 à 12h00 (atelier théorique)

Mercredi 15 novembre 2017 : 10h00 à 12h00 (atelier pratique)

Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir : M. FONTAINE

Mardi 19 septembre 2017 : 14h30 à 16h30

Mardi 17 octobre 2017 : 14h30 à 16h30

Mardi 21 novembre 2017 : 14h30 à 16h30

Mardi 19 décembre 2017 : 14h30 à 16h30

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 (conseils : 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. **N'avalez pas l'eau,**
- 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 DONNER DE VOS NOUVELLES !