

RESIC *News Patients*

N°26 – Juillet 2016

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

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

Vendredi 16 septembre 2016 : 14h00 à 16h15

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : M. GROROD

Vendredi 23 septembre 2016 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 29 septembre 2016 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : P. ARDISSONE

Jeudi 06 octobre 2016 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Vendredi 14 octobre 2016 : 14h30 à 16h00

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : B. QUIRICI

Vendredi 4 novembre 2016 : 14h00 à 16h00

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

Jeudi 10 novembre 2016 : 14h00 à 16h00

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

Jeudi 17 novembre 2016 : 14h00 à 16h00

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. NOZIERE et C. BRESSE

Lundi 19 septembre 2016 : 15h00 à 17h00 (atelier théorique)

Lundi 17 octobre 2016 : 15h00 à 17h00 (atelier théorique)

Lundi 14 novembre 2016 : 15h00 à 17h00 (atelier pratique)

L'arrêt du tabac : pourquoi c'est difficile ? Et si vous y arriviez ? : M. FONTAINE et C. BRESSE

Mardi 11 octobre 2016 : 14h30 à 16h30

Mardi 13 décembre 2016 : 14h30 à 16h30

Comment s'inscrire ? → Par mail / par téléphone / par courrier

L'été s'installe, protégez-vous de la chaleur !

Quelques conseils pour ne pas en souffrir :

Rafrichissez votre habitation!

Pour cela, aérez tôt le matin et tard le soir, en provoquant des courants d'air.

Dès que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.

Rafrichissez-vous !

Prenez régulièrement dans la journée des douches ou bains frais et laissez-vous sécher à l'air libre. Humidifiez-vous les bras.

Chez vous, restez plusieurs heures dans les pièces les plus fraîches ou climatisées.

Pensez à utiliser les brumisateurs et ventilateurs.

Evitez les activités demandant trop d'énergie (sport, jardinage, bricolage) aux heures les plus chaudes.

La nuit, remplissez votre bouillote d'eau fraîche.

Protégez-vous du soleil !

Munissez-vous d'un chapeau, de lunettes de soleil, de vêtements légers.

Evitez tant que possible de sortir à l'extérieur durant les heures chaudes (11h – 18 h) ou restez à l'ombre.

ET N'OUBLIEZ PAS DE DONNER DE VOS NOUVELLES ! (famille, voisinage, Résic38)