

RESIC *News Patients*

N°23 – Juillet 2015

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

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

Mercredi 16 septembre 2015 : 14h15 à 16h30

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

Jeudi 24 septembre 2015 : 14h30 à 16h00

Insuffisant cardiaque : le repas de fête, le repas à l'extérieur, c'est possible : P. ARDISSONE

Jeudi 1^{er} octobre 2015 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Jeudi 8 octobre 2015 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 15 octobre 2015 : 14h30 à 16h00

Vivre sa sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON et B. QUIRICI

Jeudi 29 octobre 2015 : 14h00 à 16h00

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

En cours de programmation : 14h00 à 16h00 (nous rappeler début septembre si vous êtes intéressé par cette séance)

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

En cours de programmation : 14h00 à 16h00 (nous rappeler début septembre si vous êtes intéressé par cette séance)

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

Où ? → RESIC 38 CHU de Grenoble Michalon, Pavillon E, 1^{er} étage

Avec qui ? Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix.

Merci d'apporter votre classeur du réseau à toutes les séances.

NOUVEL ATELIER :

Gestion du stress : E. NOZIERE et C. BESSON

Lundi 14 septembre 2015 : 15h00 à 17h00

OU Lundi 12 octobre 2015 : 15h00 à 17h00

Pour s'y inscrire : 04 76 24 90 34

LIEU : Maison des Réseaux Sud Isère - 16 rue du Tour de l'Eau – Porte C – 38400 ST MARTIN D'HERES (plan joint)

L'été est bien installé, Protégez-vous de la chaleur !

Quelques conseils pour ne pas en souffrir :

Rafraichissez 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.

Rafraichissez-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.

Sortez couverts !

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)