

RESIC *News Patients*

N°19 – Juillet 2014

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

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

Jeudi 11 septembre 2014 : 14h00 à 16h00

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

Mercredi 17 septembre 2014 : 14h15 à 16h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Jeudi 25 septembre 2014 : 14h30 à 16 h00

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

Jeudi 2 octobre 2014 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 9 octobre 2014 : 14h30 à 16h00

Insuffisant cardiaque : le repas de fête, le repas à l'extérieur, c'est possible : P. ARDISSONE et O. COHARD-CORDELLE

Jeudi 16 octobre 2014 : 14h30 à 16h00

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

Vendredi 17 octobre 2014 : 14h00 h à 16h00

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.

L'été arrive, Protégez-vous de la chaleur !

Quelques conseils pour ne pas en souffrir :

Rafraîchissez 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.

Rafraîchissez-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.

Évitez 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.

Évitez 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)