

# RESIC *News Patients*

N°18 – Mars 2014

**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 14 mai 2014 : 14h15 à 16h30

**Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD-CORDELLE**

Jeudi 22 mai 2014 : 14h30 à 16h00

**Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : D. TERRAZ**

Jeudi 5 juin 2014 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 12 juin 2014 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 19 juin 2014 : 14h30 à 16 h00

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

Mercredi 25 juin 2014 : 14h00 h à 16h00

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

Jeudi 3 juillet 2014 : 14h00 à 16h00

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

**Où ?** → RESIC 38 CHU de Grenoble Michalon, Pavillon E, 1<sup>er</sup> 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.*

## PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE ADAPTEE ET PROGRESSIVE

### Pourquoi ?

Améliorer sa capacité respiratoire et la circulation sanguine  
Optimiser le fonctionnement des muscles

### Comment ?

Par des exercices d'endurance à type de marche ou de vélo  
Par des exercices segmentaires, permettant de faire travailler un muscle ou groupe de muscles

### Où ?

En pleine nature  
Cabinet kiné ou à domicile  
En club, salle ou Cœur et Santé à l'hôpital Sud :  
Mr Brunet 06 85 85 59 42  
Mr Musso 06 74 09 85 27  
En Réadaptation Cardiaque à Sud