

RESIC *News Patients*

N°15 – Juillet 2013

Vous êtes cordialement invités aux Séances d'Education Collectives de septembre-octobre 2013 !

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

Mercredi 18 septembre 2013 : 14h15 à 16h30

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

Jeudi 26 septembre 2013 14h30 à 16h00

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

Jeudi 3 octobre 2013 : 14h30 à 16h00

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, pourquoi, comment ? : M. GROROD

Jeudi 10 octobre 2013 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Jeudi 17 octobre 2013 : 14h30 à 16h00

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

Vendredi 15 novembre 2013 : 14h00 à 16h00

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et O. COHARD-CORDELLE

Vendredi 29 novembre 2013 : 14h00 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 :

Rafrichissez votre habitation

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

Dès que la T° extérieure est supérieure à la T° 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.

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, Résic 38)

