

RESIC News Patients

N°11 – Juin 2012

AGENDA – Séances d'Education Collectives – Septembre - Octobre 2012

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

Mercredi 19 septembre 2012 : 14h15 à 16h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Jeudi 27 septembre 2012 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 4 octobre 2012 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : P. ARDISSONE

Jeudi 11 octobre 2012 14h30 à 16h00

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

Jeudi 18 octobre 2012 : 14h30 à 16h00

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

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 ou deux personnes de votre choix.

L'été arrive, 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 T° extérieure est supérieure à la T° 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.

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)