

## Renseignements et inscription

### Pôle ETP GCS-MRSI

Parc Héliopolis  
16 rue du Tour de l'Eau  
38400 Saint Martin d'Hères

**04 76 24 90 34**

[granted@mrsi.fr](mailto:granted@mrsi.fr)

<http://www.granted-crepval.fr>

## Différents lieux d'action

- St MARTIN D'HERES
- Centre Hospitalier de VOIRON

## SORTIR de sa bulle

COMPRENDRE

Etre  
compris

Trouver des solutions

Une nouvelle  
DYNAMIQUE

Le groupe  
m'a RASSURE

Etre RESPECT  
ECOUTE  
Convivialité

Mieux vivre au quotidien

Pas de jugement

CONSTRUIRE  
ENSEMBLE

ECHANGES

**J'améliore mon quotidien  
avec  
l'éducation thérapeutique**



## « Mes artères et ma santé »

**Programme d'Education  
thérapeutique**  
pour les personnes  
présentant  
**un risque cardio-vasculaire**

Coordonné par le  
**Pôle éducation thérapeutique  
du GCS-MRSI**





---

## « Mes artères et ma santé »

---

**Nous vous proposons un programme pour vous aider à trouver les bonnes stratégies pour protéger la santé de vos artères.**

## Pourquoi un programme pour les personnes à risque cardiovasculaire ?

---

**Vous présentez peut être :**

- **une hypertension artérielle**
- **trop de cholestérol**
- vous avez ou non un **diabète**
- vous êtes peut-être **fumeur**
- vous êtes **sédentaire**, en **surpoids...**

Cela peut avoir une incidence sur la santé de vos artères.

**Votre médecin, votre cardiologue vous ont alerté,**

**et...**

Vous vous posez des questions à ce sujet. Vous désirez modifier certaines habitudes...

**Des professionnels de santé peuvent vous aider.**

Au cours de ce programme vous pourrez aborder **tout ce qui vous préoccupe concernant votre santé.**

Ce programme est **gratuit**, seul les frais de transport restent à votre charge.

Ce programme est proposé en **complément de la prise en charge habituelle.**

## Votre médecin traitant ?

---

Il sera tenu informé avec votre accord en début et fin de programme par courrier .

## En pratique ?

---

**Dans un 1er temps un entretien individuel** avec un médecin ou une infirmière vous sera proposé, afin de faire le point sur vos besoins.

**Et dans un 2ème temps un choix d'ateliers collectifs où vous pourrez d'échanger sur :**

- **L'hypertension artérielle**, et sa mesure à la maison
- **La maladie artérielle**
- Que faire pour **préserver ses artères.**
- **Comment changer** son quotidien pour améliorer sa santé
- Pourquoi et comment avoir une **activité physique adaptée**
- La gestion du **stress**
- **Des repas équilibrés** pour préserver ses artères
- **Vos médicaments** et leurs rôles pour vos artères
- Vos difficultés **autour du tabac**
- Les difficultés autour **de la sexualité**

**Puis différents entretiens individuels** pour vous aider à mettre en œuvre les objectifs que vous vous serez fixés.

Au cours de ce programme, vous trouverez une **écoute attentive** ainsi que des **informations** simples .

**C'est un temps pour prendre soin de vous!**

