RESIC 38 — Ressource Educative Spécialisée pour l'Insuffisance Cardiaque

CHU GRENOBLE ALPES

CARDIOMYOPATHIE HYPERTROPHIQUE ET DILATÉE

Nous vous proposons de participer à un parcours d'accompagnent dont 3 journées d'hôpital de jour composées de **séances collectives à destination des personnes vivant avec une cardiomyopathie hypertrophique et/ou dilatée et de leurs proches.**

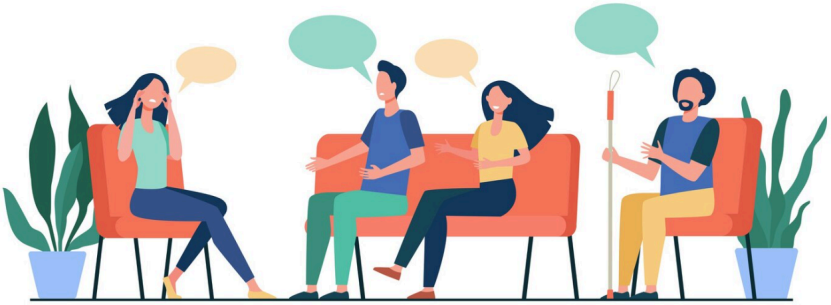
RENDEZ- VOUS LES 28 ET 29 MAI PUIS LE 23 JUIN 2026

Les thématiques abordées pendant ces 3 journées

- **Questions réponses sur la maladie et les médicaments**
- **Symptômes et signes d'alerte**
- **Génétique**
- **Méditation**
- **Echange et pratique autour du "stress"**
- **Vécu de la maladie, pour les patients et pour les proches**
- **Questions réponses sur les défibrillateurs**
- **Réinventer son parcours socio-professionnel**
- **Echange autour de l'activité physique**

Parlez en avec votre cardiologue

Il est possible de venir accompagné d'un proche (conjoint.e, enfant ou ami.e) !



INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ÉQUIPE RESIC 38

04 76 76 94 96

jdisdier@chu-grenoble.fr

PÔLE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT MRSI
Maison Ressource Santé en Isère

RESIC 38 Ressource Educative Spécialisée pour l'Insuffisance Cardiaque

Le RESIC et la MRSI vous propose aussi de participer à des ateliers plus généraux sur l'alimentation, l'activité physique ou les facteurs de risques cardiovasculaires, etc.

SÉANCES SPÉCIFIQUES "INSUFFISANCE CARDIAQUE"

- Mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps
- Bouger avec une insuffisance cardiaque
- Les signes d'alerte : connaître, reconnaître et agir
- Mes médicaments au quotidien
- Les repas de fête c'est possible !
- Une bonne assiette pour mon coeur
- Questions réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs

L'ensemble de ces séances *(individuelles ou collectives)* **peuvent se faire à Voiron, Grenoble, en visioconférence ou à domicile.**
Elles sont accessibles aux personnes insuffisantes cardiaques et leurs proches

SÉANCES TRANSVERSALES "MALADIE CHRONIQUE"

- Stress et santé
- La fatigue
- Pause méditative
- L'équilibre alimentaire
- Parlons peu, parlons bien avec mes soignants
- Cuisinons ensemble
- Le vécu des aidants
- Prendre soin de soi
- L'hypertension
- Addiction : où j'en suis ?
- Droits et démarches en santé
- Echanger autour de la maladie chronique
- Ma vie affective et sexuelle avec une maladie
- Le tabac
- Voyage et déplacements

Vous souhaitez participez à un atelier ?
Vous avez des questions sur votre maladie ?
Parlez-en à l'équipe soignante !

Il est aussi possible de bénéficier d'une rencontre individuelle avec les professionnels suivants :

- Diététicienne
- Psychologue
- Tabacologue

INSCRIPTION AUPRÈS DU PÔLE ETP DE LA MRSI

04 76 24 90 34
etp@mrsi.fr