

MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DU PAYS LUNÉVILLOIS

une plateforme de professionnels au service de la santé

Vous êtes atteints de :

- **obésité**
- **diabète**
- **insuffisance rénale**
- **maladies cardiovasculaires**

**la MRSL vous propose des rendez-vous gratuits
pour échanger et vous accompagner dans votre
quotidien avec la maladie**

**Contactez nous au 03.55.66.81.00 pour prendre
rendez-vous !**

séances individuelles ou collectives

EN SAVOIR PLUS : de quoi s'agit-il ? pourquoi moi ?

- Sur l'obésité
- Sur le diabète
- Sur l'insuffisance rénale
- Sur les maladies cardiovasculaires

TRAITEMENT : comment je me soigne ?

- Connaître, gérer ses médicaments et leurs effets indésirables
- Débuter ou reprendre une activité physique
- Comment perdre du poids
- Quoi manger en cas de diabète
- Adapter les doses d'insuline
- Quoi manger en cas d'insuffisance rénale
- Quoi manger en cas de maladies cardiovasculaires

ACTIVITE PHYSIQUE

- Dispositif Prescirmouv'
- Association locale

PREVENIR LES COMPLICATIONS : qui m'aide et me suit ?

- Prévenir les complications associées à l'obésité
- Prévenir les complications associées au diabète
- Faire une autosurveillance glycémique
- Prévenir les complications associées à l'insuffisance rénale
- Prévenir les complications associées aux maladies cardiovasculaires

BIEN ÊTRE ET QUALITE DE VIE AVEC LA MALADIE : partager et se motiver au quotidien

- Echanger des idées de recettes et menus équilibrés au quotidien
- Cuisiner, partager et savourer un repas équilibré (atelier cuisine)
- « Addict » : un peu, beaucoup... Faire le point sur les addictions
- Comprendre et agir face au stress
- Se connaître, être bien avec soi et avoir confiance en soi
- Etre bien avec les autres
- Entretien motivationnel
- On prend de vos nouvelles