

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

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

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

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

ACTIVITE PHYSIQUE

Dispositif Prescirmouv'

Association locale