



*Je t'aime
mon cœur*

Un suivi personnalisé
pour prendre soin de votre
cœur près de chez vous

PROGRAMME RÉGIONAL DE RÉDUCTION DES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES



Ils rythment leur cœur



Souffler sans fumer



Ils prennent leur santé à cœur

Plus de renseignements sur
www.jetaimemoncoeur.fr



Vous avez entre 30 et 65 ans

Vous souhaitez mieux gérer votre stress, arrêter ou diminuer votre consommation de tabac, manger différemment ou perdre du poids, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ?

Vous habitez sur le Bassin houiller, le Saulnois, les territoires de Briey, Sarreguemines, Sarrebourg ou de Longwy ?

Nous vous proposons :

Un accompagnement complet, gratuit et personnalisé sur un an

Des rendez-vous réguliers près de chez vous

Une écoute de vos besoins à chaque étape de l'accompagnement

Des échanges réguliers entre les différents professionnels qui vous suivent

Nos équipes sont composées :

D'une infirmière référente qui vous suit tout au long de votre accompagnement

De professionnels spécialisés : diététiciens, psychologues, tabacologues, enseignants en activités physiques adaptées



Je t'aime mon cœur : en pratique



➔ **Rendez-vous chez votre médecin traitant ou votre cardiologue**, qui vous remplira une feuille de repérage des risques.
Elle est accessible sur notre site Internet, auprès de l'infirmière coordinatrice ou chez votre médecin, qui peut la demander gratuitement en contactant le programme.

➔ Prenez contact avec nous par téléphone pour fixer un rendez-vous :
03 83 47 83 29 (prix d'un appel local)

➔ Le jour du rendez-vous, l'infirmière coordinatrice **vous reçoit, vous écoute et vous oriente**. Vous convenez ensemble du type d'accompagnement qui vous correspond.

➔ **Un rendez-vous avec un ou des professionnels du programme est pris**. Ce ou ces professionnels vous suivront régulièrement et vous aideront dans votre démarche de protection de votre santé.

➔ **Un rendez-vous intermédiaire sera programmé** avec l'infirmière référente de votre dossier qui fera le point avec vous sur votre accompagnement, vos souhaits, votre motivation.

➔ **Au bout de 6 mois**, à la fin de votre accompagnement, vous serez orienté et conseillé par l'infirmière dans la poursuite de **votre démarche** : pratique d'une activité physique, participation à des ateliers cuisine, aide pour arrêter de fumer... **tout est possible !**

➔ Après cette période d'autonomie, **l'infirmière vous contacte** une dernière fois pour évoquer avec vous les facilités et difficultés que vous avez rencontrées dans votre démarche et vous aider à la maintenir durablement.



Retrouvez les équipes
du programme
sur les territoires suivants :



Un seul numéro
03 83 47 83 29
(prix d'un appel local)

Plus de renseignements sur
www.jetaimemoncoeur.fr

