

Pôle
de **prévention**
et d'**éducation**
du patient

Soissons



**AGIR POUR
MA SANTE**

- ✓ **Stress**
- ✓ **Tabac**
- ✓ **Surpoids**
- ✓ **Obésité**
- ✓ **Diabète**
- ✓ **Hypertension Artérielle**
- ✓ **Excès de cholestérol**
- ✓ **Sédentarité**

Informations concernant votre maladie, vos traitements.

Conseils pratiques pour améliorer votre santé cardiovasculaire.

Accompagnement par des professionnels de santé.

**CONTACTEZ-
NOUS !**

Qui sommes-nous ?

Une équipe pluridisciplinaire de santé dédiée à l'accompagnement des personnes ayant un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire.



Aide à l'arrêt du tabac

Comprendre et équilibrer l'hypertension artérielle

Comprendre et équilibrer l'excès de cholestérol/triglycérides

Comprendre et équilibrer le diabète

Alimentation équilibrée

Recommandations d'Activité Physique Adaptée

Comprendre sa maladie coronaire

Aide à la gestion du stress

Séances de sophrologie-relaxation

Accompagnement psychologique

SELON
VOS
BESOINS

Accessible à tous à partir de 18 ans
En groupe ou en individuel - GRATUIT

Pôle de Prévention

48, avenue du Général de Gaulle 02200 SOISSONS
(situé entre l'entrée de l'hôpital et la gare)

03-23-75-71-21

secretariat.polecardio@ch-soissons.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

