Inscription

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un courriel au :
cdg.mc.rdl.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

L'horaire des cours ainsi que le lien pour y assister vous seront ensuite envoyés par courriel.

Lieu des rencontres

Rencontres virtuelles sur la plateforme TEAMS

Horaire des rencontres

À venir, un calendrier vous sera fourni.

Responsable

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec :

Sophie Lepage
Infirmière en maladies chroniques
CLSC de Rivière-du-Loup
418 867-2913, poste 146

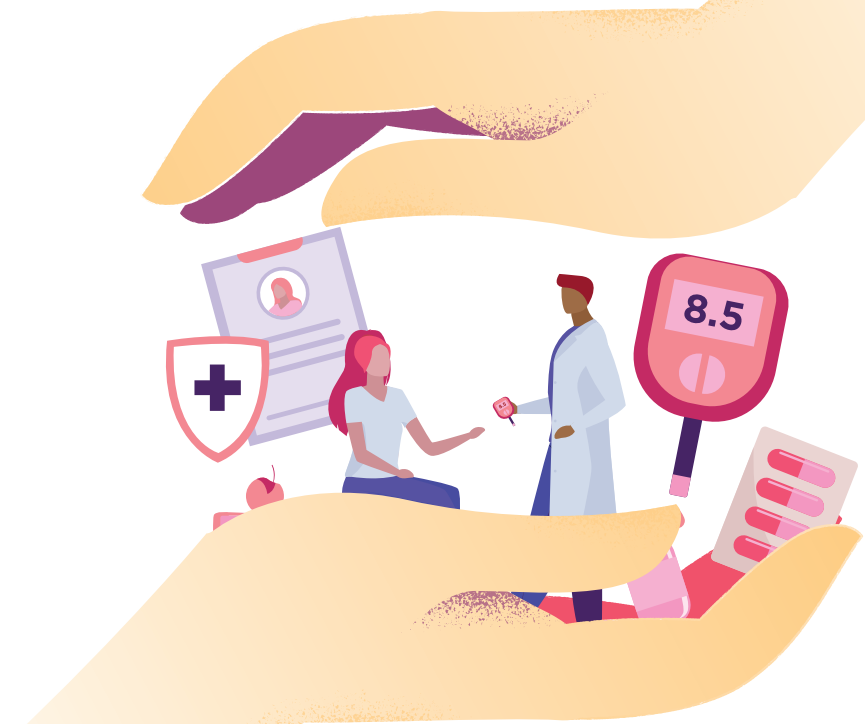
Au plaisir de vous rencontrer!

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec

DSP-DE-0028 - Service des communications, DRHCAJ

Mieux vivre avec

votre diabète



Programme d'enseignement pour personnes diabétiques

Cours de groupe en ligne

Québec

Objectifs

Mieux comprendre le diabète, en limiter les complications potentielles et agir positivement sur votre santé.

Clientèle

Ces cours s'adressent aux personnes qui ont du diabète ou encore qui ont obtenu un diagnostic de prédiabète.

Formule

Série de six rencontres en mode virtuel, à raison d'une à deux rencontres par semaine (à l'intérieur d'un mois). Vous avez le choix de participer à l'ensemble des rencontres ou d'assister uniquement à celles qui vous intéressent. Chaque rencontre est d'une durée de 1 h 30. Un calendrier précisant la date, l'heure et la thématique de chaque cours vous sera fourni.

Pour y avoir accès, vous devrez avoir soit un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent.

Contenu des rencontres

1. Connaissances de base sur le diabète (infirmière) ainsi que la médication utilisée et les bénéfices attendus (pharmacienne)
2. Saine alimentation pour une meilleure gestion du diabète(nutritionniste)
3. Démystifier les étiquettes nutritionnelles (nutritionniste)
4. L'activité physique, un impact majeur sur la glycémie et bien au-delà... (kinésiologue)
5. Complications, comment les prévenir (médecin)
6. S'adapter à la maladie et s'assurer d'une bonne gestion du stress (intervenante sociale)