

Préinscription

Toutes les personnes intéressées par les sessions de formation sont invitées à remplir le formulaire de préinscription. Cela nous permet de prendre contact avec vous afin de vous présenter notre formule de cours de groupe virtuels et de répondre à vos questions. Nous poursuivrons ensuite le processus d'inscription avec celles et ceux qui nous le demanderont.

Tous les cours de groupe virtuels en maladie chronique sont gratuits.

Horaire

Les formations sont données durant toute l'année. Vous pouvez consulter les horaires de la formation sur notre site Web.

Lieu des rencontres

Dans le confort de votre foyer puisque les rencontres sont virtuelles via la plateforme Teams.

Pour plus d'informations

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent offre des soins et services aux personnes vivant avec une maladie chronique partout sur le territoire.

Venez nous visiter : maladieschroniques.cisssbsl.com

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

Québec



Rendez-vous
directement sur
notre page Web
en inscrivant
l'URL suivant :
[cisss-bsl.gouv.
qc.ca/node/5123](http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/node/5123)
ou en utilisant ce
code QR.

Mieux vivre avec le diabète



Programme d'enseignement sur le diabète



Cours de groupe
en ligne

DSP-DE-0028 - Service des communications, DRHCAJ

Québec



Objectifs

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

À qui s'adressent ces cours?

Ces cours sont offerts à toute la population du Bas-Saint-Laurent. Ils s'adressent aux personnes qui vivent avec le diabète, qui ont obtenu un diagnostic de prédiabète ou à toute personne désirant en connaître davantage sur cette maladie et sa prévention.

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.

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)
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... (kinésologue)
5. Complications, comment les prévenir (médecin)
*Cours préenregistré, à écouter en tout temps
6. Médication utilisée et bénéfices attendus (pharmacien)
7. S'adapter à la maladie et s'assurer d'une bonne gestion du stress (intervenante sociale)

