

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 ou en utilisant ce code QR.

Prenez votre vie à cœur!



Programme de prévention des maladies cardiaques



Cours de groupe en ligne

DSP-DE-0027 - Service des communications, DRHCAJ

Québec



Objectifs

- Comprendre la maladie cardiovasculaire.
- Modifier certains comportements à risque.
- Agir positivement sur la santé afin d'améliorer sa qualité de vie.
- Prévenir l'apparition et l'évolution des maladies cardiaques.

À qui s'adressent ces cours?

Ces cours sont offerts à toute la population du Bas-Saint-Laurent. Ils s'adressent aux personnes qui ont des facteurs de risque prédisposant au développement de la maladie cardiovasculaire, tels que :

- Hypercholestérolémie
- Hypertension
- Syndrome métabolique
- Antécédents familiaux

Ces cours s'adressent aussi aux gens qui vivent avec un problème cardiovasculaire et qui désirent en apprendre davantage afin de réduire l'impact et l'évolution de cette maladie sur leur qualité de vie.

Formule

Série de cinq rencontres en mode virtuel, à raison d'une à deux rencontres par semaine (pendant 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. Mieux connaître le fonctionnement du cœur et les facteurs de risque (infirmière). Comprendre son traitement cardiovasculaire et faire des choix plus éclairés en pharmacie (pharmacien).
2. Saine alimentation pour un cœur en santé (nutritionniste).
3. Démystifier les étiquettes nutritionnelles (nutritionniste).
4. Profiter de tous les bienfaits de l'activité physique sans avoir à devenir un athlète (kinésiologue).
5. S'adapter à la maladie et s'assurer d'une bonne gestion du stress (intervenante sociale).

