

Inscription

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un courriel au :
cours.mc.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

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

Horaire des rencontres

D'une durée de 1 h 30, les cours seront toujours organisés en début de soirée, durant la semaine. Des précisions sur l'horaire seront remises lors de l'inscription.

Pour plus d'informations

✉ cours.mc.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca
🌐 maladieschroniques.cisssbsl.com,
section Cours de groupe virtuels



Au plaisir de vous rencontrer!

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

Québec 

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.

Clientèle

Ces cours 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)

