

Contenu de cours

Prenez votre vie à cœur

Mise à jour : juin 2022



<p>Cours numéro 1 :</p> <p>Infirmière</p> <p>Pharmacienne</p>	<p>Mieux connaître le fonctionnement du cœur et les facteurs de risque :</p> <ul style="list-style-type: none">- Facteurs de risque non modifiables et modifiables.- Effets de l'hypertension artérielle, du cholestérol, du tabac et du diabète sur la santé cardiovasculaire <p>Comprendre son traitement cardiovasculaire et faire des choix plus éclairés en pharmacie :</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre son traitement cardiovasculaire;- Développer sa vigilance dans l'achat et la consommation de médicaments en vente libre, de produits de santé naturels et de jus de pamplemousse;- Savoir où chercher l'information en lien avec la médication
<p>Cours numéro 2 :</p> <p>Nutritionniste</p>	<p>Saine alimentation pour un cœur en santé :</p> <ul style="list-style-type: none">- Connaître les gras sains pour le cœur- Connaître les nutriments favorisant un cœur en santé
<p>Cours numéro 3 :</p> <p>Nutritionniste</p>	<p>Démystifier les étiquettes nutritionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre l'information présentée dans la liste des ingrédients et le tableau de valeur nutritive des produits emballés- Recueillir des outils/trucs pour faciliter l'achat d'aliments sains pour le cœur
<p>Cours numéro 4 :</p> <p>Kinésiologue</p>	<p>Profiter de tous les bienfaits de l'activité physique sans avoir à devenir un/une athlète :</p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre l'impact de l'activité physique sur la prévention des maladies du cœur- Partager des trucs et outils pour devenir plus actif- Connaître les règles d'or pour bouger en toute sécurité et pour en retirer un maximum de bénéfices

Cours numéro 5 : Travailleur social	S'adapter à la maladie et s'assurer une bonne gestion du stress : <ul style="list-style-type: none">- Définir le stress et ses manifestations- Amener des trucs pour une bonne gestion du stress- Discussion sur l'anxiété- S'informer sur les stades motivationnels à l'approche d'un changement- Capsule COVID-19
--	---

Direction des services professionnels

CISSS du Bas-Saint-Laurent