



Ateliers CPAP

Trucs et astuces pour mieux vivre avec son CPAP



Trucs et astuces pour mieux vivre avec son CPAP

La Ligue pulmonaire Valaisanne organise des soirées gratuites d'information et d'échanges en lien avec l'apnée du sommeil, destinées aux utilisateurs de CPAP et leurs conjoint(e)s.

<p>Trucs et astuces pour gérer son alimentation et son poids</p> <p>Soirée animée par une diététicienne.</p> <ul style="list-style-type: none">- Liens entre surpoids et apnées du sommeil- Conseils pour modifier ses habitudes alimentaires- Approche non restrictive pour gérer son poids (halte aux régimes)- Echanges d'expériences	<p>Mardi 4 juin 2019</p> <p>18h à 19h30</p> <p>Maison Santé Chablais Chemin des vergers 3 2ème étage</p> <p>1868 Collombey</p>
<p>Trucs et astuces pour mieux dormir</p> <ul style="list-style-type: none">- Conseils pour mieux dormir- Techniques de relaxation- Positionnement- Gestion des problèmes liés à l'appareillage (pression, bruit, fuites, masque)- Echanges d'expériences	<p>Mardi 18 juin 2019</p> <p>18h à 19h30</p> <p>Maison Santé Chablais Chemin des vergers 3 2ème étage</p> <p>1868 Collombey</p>

Délai d'inscription: une semaine avant la date de l'atelier

Renseignements et inscriptions: 027 481 20 00 / sommeil@psvalais.ch