



Prévention et mieux-être : Des nouvelles du Centre de santé cardiaque pour les femmes



Le Programme de soins virtuels accepte des patients... en ligne

Vous cherchez des conseils pratiques sur la santé? Que vous ayez une maladie du cœur ou que vous visiez simplement à la prévenir, le Programme de soins virtuels est un service en ligne qui vise à aider les hommes et les femmes à maîtriser et à prendre en charge leurs facteurs de risque. Le Programme offre la possibilité de discuter avec un conseiller ou une conseillère en santé de l'Institut de cardiologie et de recevoir des conseils personnalisés. Il vous permet de suivre et de surveiller vos progrès, d'améliorer vos facteurs de risques comme l'hypertension, le poids, la tension artérielle, l'activité physique ou l'alimentation, de recevoir le soutien d'un groupe et bien davantage. La participation au programme est gratuite, mais le nombre de places est limité.

Alors, inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Les participants doivent être admissibles aux services de conseils sur la santé. [Pour en savoir plus](#)



Le Sommet canadien 2016 sur la santé cardiaque des femmes approche à grands pas

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC sont fiers d'accueillir le Sommet canadien sur la santé cardiaque des femmes, qui se déroulera du 14 au 15 avril 2016 à l'hôtel The Westin Ottawa.

Cet événement rassemblera des experts et des intervenants locaux, provinciaux et nationaux qui tenteront de proposer des solutions aux défis entourant les maladies du cœur chez les Canadiennes. Nous sommes fiers d'accueillir certains des plus grands spécialistes de la santé cardiovasculaire des femmes.

Pour obtenir le programme complet du Sommet, consultez le cwhhc.ottawaheart.ca/fr/summit. Des possibilités de commandite sont offertes.

Écoutez les gazouillis
[Twitter.com/cwhhc](https://twitter.com/cwhhc)

Le programme CardioPrévention^{MC} accepte de nouveaux patients en avril 2016!

Si vous avez un ou plusieurs facteurs de risque de la maladie du cœur, vous pourriez bénéficier sans frais de notre programme, lequel vise à réduire la probabilité d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire. Les facilitateurs et les facilitatrices du programme établissent des programmes personnalisés en vue d'améliorer le bien-être et la qualité de vie des participants.

Notre équipe accepte des participants en nombre limité pour le mois d'avril. Vous devez avoir une recommandation d'un médecin.

Pour en savoir plus sur notre programme ou pour télécharger le formulaire d'orientation, visitez notre [site Web](#).

Le programme Femmes@Cœur organise des ateliers dans la région d'Ottawa!

Après un événement cardiaque, les femmes doivent relever des défis différents de ceux des hommes. Certains d'entre eux ne peuvent être pleinement compris que par d'autres femmes confrontées aux mêmes circonstances. Le programme Femmes@Cœur repose sur l'entraide entre femmes; il offre un lieu de rencontre où les participantes peuvent exprimer librement les émotions que leur maladie du cœur génère chez elles. L'animatrice de l'atelier, elle-même cardiaque, a reçu une formation pour diriger des groupes de soutien par les pairs pour le compte de l'Institut de cardiologie.

Les ateliers sont offerts dans différents emplacements communautaires, de Russell à Kanata! Pour trouver un groupe dans votre région, consultez notre [horaire en ligne](#). Pour vous inscrire, envoyez votre demande par courriel à nelias@ottawaheart.ca