Centre de Bien-être de la Côte-Nord

Le mode de vie est une thérapie

Le Centre de Bien-être de la Côte-Nord vous permet de commencer à vivre en santé

Au Centre de Bien-être de la Côte-Nord, nous aidons à prévenir la maldie, à améliorer la qualité de vie et à améliorer les conditions de santé de ceux qui ont développé une maladie chronique. Le Centre de Bien-être de la Côte-Nord est le service « médecine du quotidien » de l’Hôpital de la Côte-Nord. Nos objectifs sont d’améliorer la vie des individus et d’avoir un impact positif sur le comportement et la santé de la population, en aidant à diminuer la demande en ressources de soins de santé.

Médecine du quotidien et bien-être

Les maladies chroniques influencées par les choix de mode de vie, telles que les maladies cardiaques et le diabete, sont la principale cause de mortalité dans le monde. Les maladies chroniques pèsent également lourdement sur nos systèmes de santé. En fait, en 2022, 83 % des hospitalisations et des décès étaient dus à un mauvais mode de vie.

Il s’ensuit qu’en faisant de meilleurs choix en matière de mode de vie, vous prenez en charge votre état de santé et même votre durée de vie. Le Centre de Bien-être de la Côte-Nord offre une gamme complète de services de médecine du quotidien fondés sur des données probantes et intégrés sur le plan médical. Parmi nos programmes de bien-être les plus populaires, citons l’entraînement personnel, le coaching nutritionnel, le conseil en perte de poids, la rééducation de l’arthrite et du remplacement des articulations, les soins des pieds, les services chiropratiques, et bien d’autres encore.

Développer une routine de bien-être

Le chemin qui mène à une routine de bien-être régulière comportent de grandes récompenses, mais aussi des obstacles. Notre objectif est de vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être de manière simple et sûre, et de vous motiver à continuer.

Que votre objectif soit la perte de poids, la remise en forme, la gestion du stress, la rééducation cognitive ou autre, la mise en place d’une routine de bien-être gérable est la clé de la santé et du bien-être. L’exercice est au cœur de tout mode de vie sain. La plupart des adultes ont besoin de 30 minutes d’exercice environ cinq jours par semaine. Si vous avez été inactif pendant un certain temps, vous devrez adopter une approche raisonnable et commencer lentement.

Notre personnel est là pour vous aider à mettre en place un programme de bien-être sûr, sain et amusant qui réponde à vos besoins et à vos objectifs individuels.

Rester motivé

Il semble que la partie la plus difficile du démarrage ou du maintien d’un programme de bien-être soit justement la mise en route de ce programme. Voici nos conseils pour commencer et maintenir une saine routine de de bien-être:

* Fixez des objectifs. Mettez-les par écrit, revoyez-les souvent et soyez réalistes. Si vous vous fixez des objectifs spécifiques, mesurables et orientés-action, vous aurez plus de chances de les atteindre.
* Planifiez votre activité de bien-être, qu’il s’agisse de programmer vos repas, de faire de l’exercice ou de pratiquer le yoga. Les statistiques montrent que l’ajout d’une « séance d’entraînement » à votre calendrier, comme vous le feriez pour n’importe quel autre rendez-vous, se traduit par une plus grande réussite.
* Décomposez un objectif de bien-être important en étapes plus petites que vous pouvez programmer dans votre journée. Par exemple, si votre objectif est de perdre du poids, vous pourriez planifier les repas, faire les courses, cuisiner, manger et faire de l’exercice.
* Dans la mesure du possible, travaillez avec un partenaire. De nombreuses tâches liées au bien-être peuvent être très sociales, que vous fassiez partie d’une équipe ou non. Partager un engagement avec un ami ou un conjoint renforce votre engagement.
* Récompensez-vous. Les récompenses peuvent vous inciter à vous fixer de petits objectifs en vue d’en atteindre de plus grands. Veillez toutefois à ce que ces récompenses ne vous incitent pas à « tricher » avec votre plan de bien-être.
* Notez vos progrès. Commencez par obtenir une évaluation de votre bien-être lorsque vous entamez un programme. Au bout de trois mois, vous verrez les progrès accomplis.
* Essayez une approche corps-esprit. Si la réduction du stress fait partie de vos objectifs, commencez par suivre des cours de yoga ou de pleine conscience, dans lesquels vous vous concentrez sur la respiration, afin de vous sentir bien dès le départ.
* Abandonnez l’approche du « tout ou rien ». Par exemple, si votre objectif est la remise en forme et que vous ne disposez pas d’une heure pour faire de l’exercice, faites 20 minutes. Si vous travaillez intelligemment, vous pouvez récolter les bénéfices d’une séance d’entraînement plus courte.
* Trouvez des activités qui vous plaisent. Suivez un cours de méditation, apprenez à nager ou essayez le yoga, la danse ou la randonnée. Continuez à expérimenter jusqu’à ce que vous trouviez une activité qui vous fait bouger, mentalement et physiquement.
* Reconnaissez que vous êtes faillible. Si vous manquez une journée ou une semaine, ne vous culpabilisez pas. Reprenez votre routine de bien-être et arrêtez de remettre les choses à plus tard.

Travailler avec notre personnel médical

La clinique du Centre de Bien-être de la Côte-Nord est une clinique de réadaptation et de santé préventive qui abrite la composante médicale de nos services de médecine du quotidien. La clinique offre un accompagnement fondé sur des données probantes par le biais d’une gamme de services personnalisés et de groupe. Notre équipe multidisciplinaire collabore étroitement pour traiter la personne elle-même, et pas seulement la blessure ou le symptôme, afin de vous permettre de prendre en charge votre parcours de bien-être unique.

Services cliniques

Réhabilitation

Accélérez votre rétablissement et prenez votre santé en main. Nos professionnels fournissent des soins personnalisés pour un large éventails d’affections. Ils vous aideront à vous remettre d’une maladie, d’une blessure ou d’un accident et à reprendre votre vie quotidienne, votre sport ou votre travail en toute sécurité. Les soins sont axés sur des pratiques fondées sur des données probantes et sur le meilleur traitement possible pour votre rétablissement ou votre prise en charge. Les professionnels du Centre de Bien-être de la Côte-Nord sont formés et certifiés pour fournir les services de rééducation suivants :

* Acupuncture
* Chiropraxie
* Physiothérapie et ergothérapie
* Massothérapie
* Thérapie physique après remplacement de la hanche ou du genou

Soins préventifs

Les soins préventifs visent à vous aider à prendre votre santé en main, aujourd’hui et demain. Développez des comportements de vie positifs qui peuvent prévenir ou aider à gérer les problèmes de santé grâce à des services d’évaluation de vos besoins et au soutien nécessaire pour effectuer des changements. Au Centre de Bien-être de la Côte-Nord, nos professionnels peuvent vous aider avec les services suivants :

* Santé mentale
* Coaching nutritionnel et planification des repas
* Perte de poids
* Gestion de l’arthrite
* Soins des pieds
* Bien-être des diabétiques
* Évaluation de la condition physique

Gestion des maladies chroniques

En tant que leaders dans le domaine du fitness thérapeutique et de la médecine du quotidien, nous pouvons assurer la gestion et la réadaptation des maladies, améliorer la vie quotidienne et même réduire le nombre de visites aux urgences. Les programmes fondés sur des données probantes et la supervision médicale garantissent que les traitements sont efficaces, sûrs et conformes aux dernières recherches et directives en matière de soins. Les professionnels bienveillants du Centre de Bien-être de la Côte-Nord sont des experts de la gestion des maladies chroniques. Nos programmes comprennent

* Réadaptation cardiaque
* Réadaptation pulmonaire
* Soins rénaux
* Récupération et réadaptation après un accident vasculaire cérébral ou une lésion cérébrale
* Bien-être des personnes atteintes d’un cancer

Éducation communautaire

Le Centre de Bien-être de la Côte-Nord propose un grand nombre de cours sur les questions de santé et de mode de vie. Pour plus d’informations, consultez le calendrier des événements mensuels, disponible à la réception et en ligne.