

Journée d'information « AVC et Stress : comprendre pour mieux prévenir »

« AVC, les prévenir, les identifier : c'est vital ! »

De 9h00 à 12h30 ⁽¹⁾

Un enjeu de santé majeur

- Les AVC en quelques chiffres
- Qu'est-ce qu'un AVC ?

Les facteurs de risques (selon le type d'AVC)

- Les infarctus cérébraux
- L'AVC hémorragique

La prise en charge et l'accompagnement

- La prévention secondaire : prévenir les récurrences
- La récupération et la rééducation des capacités
- L'accompagnement psychosocial : (re)donner ou alimenter le feu de la vie
- La réadaptation

Connaître les AVC, c'est vital !

- Les signes pouvant survenir
- Les facteurs de risques que vous pouvez contrôler
- Les facteurs de protection

Déjeuner libre

« Comment mieux gérer son stress »

De 14h à 17h ⁽¹⁾

Le stress - brève définition

L'impact du stress

- Stade 1 – la mobilisation
- Stade 2 – la résistance
- Stade 3 – phase d'épuisement

Gérer les situations de stress

- Prendre conscience de la situation
- Identifier sa capacité à résister au stress
- Agir sur son rythme et son hygiène de vie – 7 conseils à garder en tête

(1) : Pour Paris et la région parisienne, voir horaires dans le tableau des dates et lieux.

PARTICIPATION SUR INSCRIPTION AUPRES DE KLESIA ACTION SOCIALE

 **N°Cristal** 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE