



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'informations et d'échanges en lien avec l'apnée du sommeil, destinées aux utilisateurs de CPAP et leurs conjoint(e)s.

	Collombey	Sion
	Maison santé Chablais Ch. du Verger 3 (2e étage)	Ligue pulmonaire valaisanne Condémines 14 (1er étage)
Votre sommeil		
<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)- Échanges d'expériences	Mardi 2 mai 2023 à 18h	Mercredi 10 mai 2023 à 18h
Votre alimentation		
<ul style="list-style-type: none">- Liens entre surpoids et apnées du sommeil- Conseils d'une diététicienne- Échanges d'expériences	Mercredi 19 avril 2023 à 18h	Jeudi 4 mai 2023 à 18h
Votre image		
<ul style="list-style-type: none">- Ateliers pratiques- Astuces pour masquer rougeurs et marques- Conseils soins de peau et maquillage- En collaboration avec une conseillère en image- Échanges d'expériences	Mardi 25 avril 2023 à 18h	Lundi 8 mai 2023 à 18h

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

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