

Présentation du CIDC

Le Carrefour interdisciplinaire de première ligne en douleur chronique (CIDC) permet de répondre aux besoins des gens souffrant de douleur chronique. Le programme propose différentes techniques d'autogestion de la douleur qui mise sur la promotion et la prévention des saines habitudes de vie. L'installation regroupe une équipe interdisciplinaire composée de plusieurs professionnels de la santé, tels que :

- Pharmacien
- Travailleur social
- Kinésiologue
- Nutritionniste
- Physiothérapeute

Services offerts

Durant 12 semaines, le Carrefour interdisciplinaire accompagne les participants à travers un programme. Celui-ci est conçu pour les personnes qui vivent avec des douleurs chroniques depuis plus de 3 mois et/ou qui ont une douleur qui dépasse 4/10 sur l'échelle de la douleur. Ces rencontres, offertes en présentiel ou en mode virtuel, permettent aux usagers d'appivoiser le phénomène de la douleur.

Ateliers d'information/d'éducation

- La motivation
- Comprendre la douleur
- La gestion de l'énergie et le sommeil
- L'alimentation et la douleur chronique
- L'activité physique
- Mieux apprivoiser nos émotions
- La planification alimentaire
- La pharmacologie
- La vie sociale et l'intimité
- Les troubles d'usage/dépendances
- Bâtir sa résilience
- Vers la continuité
- Techniques d'autogestion de la douleur
- ❖ **Atelier pour accompagner les proches aidants**



Activités physiques de groupe (offertes en présentiel ou en virtuel)

- Initiation au yoga
- Jeux d'adresse
- Danse
- Club de marche
- Activités en salle variées (exploration)
- Jeux ludiques
- Et plus encore !

L'horaire de la session est disponible en ligne sur le site Web du CISSS, via l'onglet *Cliniques spécialisées*.

Références

- **Saines habitudes de vie :**
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>
- **Gérer ma douleur :**
<https://www.geremadouleur.ca/>
- **AQDC (Association québécoise de la douleur chronique) :**
<https://aqdc.info/>