

Améliorer ma santé, à ma façon

Un programme d'autogestion pour les personnes souffrant d'une affection chronique

Aimeriez-vous apprendre à mieux gérer votre état de santé? Souffrez-vous d'une affection chronique?

Si vous souffrez d'une affection chronique, l'autogestion peut vous aider à améliorer votre état de santé.

Qu'est-ce qu'un programme d'autogestion?

Il s'agit d'un atelier de six séances pour les personnes atteintes d'une affection chronique. Le programme peut vous aider à :

- Gérer la fatigue
- Apprendre à manger plus sainement
- Surmonter la frustration, la dépression, la douleur et l'isolement
- Devenir plus actif ou à poursuivre un programme d'exercice
- Acquérir des compétences en résolution de problèmes
- Communiquer avec votre famille, vos amis et les fournisseurs de soins de santé
- Profiter pleinement de la vie!

Particularités de l'atelier

- L'atelier est gratuit.
- L'atelier est présenté par deux animateurs, dont au moins un des deux souffre d'une affection chronique.
- Il faut s'inscrire, car le nombre de participants à chaque atelier est limité.
- L'atelier complète d'autres programmes (p. ex., éducation sur le diabète et réadaptation cardiaque).
- Diverses compétences seront présentées durant l'atelier et les participants pourront choisir celles qu'ils veulent acquérir.

Qui peut participer?

Toute personne qui souffre d'une affection chronique peut s'inscrire et inviter un parent ou un ami à l'accompagner. Le programme a permis d'aider des personnes atteintes de l'une des affections suivantes (et plusieurs autres) :

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| • Asthme | • Syndrome de douleur chronique | • Maladie du cœur | • Sclérose en plaques |
| • Arthrite | • Maladie de Crohn et colite | • Hypertension artérielle | • Troubles neurologiques |
| • Cancer | • Diabète | • Taux élevé de cholestérol | • Obésité |
| • BPCO | • Dépression | • Maladie pulmonaire | • Maladie de Parkinson |
| • Insuffisance cardiaque congestive | • Emphysème | • Lupus | • AVC |
| • Syndrome de fatigue chronique | • Fibromyalgie | | • Trouble de la glande thyroïde |

Pour nous joindre,appelez la ligne info-santé au 811 ou 1-888-709-2929 ou communiquez avec le coordonnateur local du programme d'autogestion :

Contenu des séances

Séance 1

- Connexion corps-esprit et distractions
- Bonne nuit de sommeil
- Présentation des plans d'action

Séance 4

- Rétroaction
- Meilleure respiration
- Saine alimentation
- Aptitudes à communiquer
- Résolution de problèmes
- Établissement d'un plan d'action

Séance 2

- Rétroaction et résolution de problèmes
- Gestion des émotions difficiles
- Introduction à l'activité physique et à l'exercice
- Prévention des chutes et amélioration de l'équilibre
- Établissement d'un plan d'action

Séance 5

- Rétroaction
- Choix alimentaires sains
- Utilisation de médicaments
- Prise de décisions éclairées en matière de traitement
- Surmonter la dépression
- Pensée positive
- Plans d'action

Séance 3

- Rétroaction
- Prise de décisions
- Gestion de la douleur et de la fatigue
- Activités d'endurance
- Relaxation : Examen du corps
- Plans d'action

Séance 6

- Rétroaction
- Travail avec votre professionnel de la santé système de soins de santé
- Gestion du poids
- Planifier l'avenir

