

## Pour nous joindre

Ligne info-santé de T.-N.-L. 811 ou 1-888-709-2929 ou  
Communiquez avec le coordonnateur local du programme  
d'autogestion :

Eastern Health 1-709-752-3946 ou 1-866-880-8998

Central Health 1-709-256-5690

Labrador Grenfell Health 1-709-454-3333, poste 7364

Western Health 1-709-637-5000, poste 6689

[www.health.gov.nl.ca/health](http://www.health.gov.nl.ca/health) • [ImprovingHealth@gov.nl.ca](mailto:ImprovingHealth@gov.nl.ca)

## Contenu des séances

### Séance 1

- Connexion corps-esprit et distractions
- Bonne nuit de sommeil
- Présentation des plans 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 3

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

### Séance 4

- Rétroaction
- Meilleure respiration
- Saine alimentation
- Aptitudes à communiquer
- Résolution de problèmes
- 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 6

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

Améliorer ma santé, à *ma façon*

Programme d'autogestion des maladies chroniques à  
Terre-Neuve-et-Labrador

# Améliorer ma santé, à *ma façon*

Programme d'autogestion des  
maladies chroniques à  
Terre-Neuve-et-Labrador

Newfoundland  
Labrador



## Améliorer ma santé, à *ma façon*

Il s'agit d'un programme d'autogestion destiné aux personnes qui vivent avec des affections chroniques. Aimeriez-vous apprendre à mieux contrôler 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 ou 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 offert gratuitement.
- L'atelier est présenté par deux animateurs certifiés, dont au moins l'un des deux souffre d'une affection chronique.
- Il faut s'inscrire, car le nombre de participants à chaque atelier est limité.
- L'atelier est un complément à d'autres programmes (p. ex. éducation sur le diabète et réadaptation cardiaque).
- Diverses compétences seront présentées 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                            | • Maladie de Crohn et colite | • Maladie pulmonaire            |
| • Arthrite                          | • Diabète                    | • Lupus                         |
| • Cancer                            | • Dépression                 | • Sclérose en plaques           |
| • BPCO                              | • Emphysème                  | • Troubles neurologiques        |
| • Insuffisance cardiaque congestive | • Fibromyalgie               | • Obésité                       |
| • Syndrome de fatigue chronique     | • Maladie du cœur            | • Maladie de Parkinson          |
| • Syndrome de douleur chronique     | • Hypertension artérielle    | • AVC                           |
|                                     | • Taux élevé de cholestérol  | • Trouble de la glande thyroïde |

 Newfoundland  
Labrador