

# 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.

## 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

## 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 :

