

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 • ImprovingHealth@gov.nl.ca

Améliorer ma santé, à ma façon

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

Newfoundland
Labrador



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

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



Newfoundland
Labrador