



**Programme
d'autogestion
du Sud-Ouest**

Améliorer votre santé, ensemble.

**ATELIER DE
SIX SEMAINES
GRATUIT**

VIVRE EN SANTÉ

Autogestion

Vivre en santé avec une maladie chronique est un programme autorisé sous licence de l'Université Stanford, qui a été soigneusement mis au point et évalué. Le programme suit un modèle normalisé qui fournit de l'information et enseigne des compétences pratiques pour gérer les problèmes de santé à long terme (chroniques). Plus important encore, il offre aux gens la confiance et la motivation dont ils ont besoin pour gérer les défis liés au fait de vivre avec un problème de santé permanent.

L'atelier encourage les participants à faire appel à des habiletés d'autogestion et à les adapter à leurs propres besoins et mode de vie. En plus d'en apprendre davantage sur les modes de vie sains, les participants acquièrent des compétences dans des domaines comme l'établissement de buts, la résolution de problèmes et les communications.

Deux animateurs expressément formés pour offrir la série Vivre en santé avec une maladie chronique dirigent des ateliers en petits groupes (de 6 à 15 participants). Ces animateurs sont des bénévoles ou des professionnels de la santé, et beaucoup d'entre eux vivent avec une maladie chronique.

Le programme, financé par le RLISS du Sud-Ouest et par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée, est offert par l'entremise du Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) du Sud-Ouest.

Information à transmettre à...

Tout adulte intéressé à apprendre comment mieux gérer une maladie permanente (chronique), y compris, sans toutefois s'y limiter, l'arthrite, l'asthme ou la MPOC, la douleur chronique, le diabète, l'hypertension, la cardiopathie, les problèmes de santé mentale, l'obésité, la maladie de Parkinson et l'AVC. Les soignants naturels sont les bienvenus à l'atelier; ils pourront y acquérir des compétences en autogestion et apprendre comment apporter du soutien aux autres.

Les participants devront être à l'aise au sein d'un petit groupe et en mesure d'établir des objectifs.

Participation gratuite pour les patients ou clients

Cet atelier de six semaines est offert gratuitement aux participants. Le livret de référence intitulé Vivre en santé avec une maladie chronique qui accompagne l'atelier leur sera aussi remis sans frais.

Les patients ou clients peuvent s'inscrire en communiquant avec nous à :

Pour en savoir plus sur cet atelier GRATUIT ou pour organiser un atelier dans votre organisme, communiquez avec nous :

519 421-5691 ou 1 855 463-5692

info@sselfmanagement.ca

www.sselfmanagement.ca