

L'établissement de modestes objectifs atteignables
est selon nous la clé pour vivre en santé!

Inscription à l'atelier

Communiquez avec nous :

519 421-5691 ou 1 855 463-5692

info@sselfmanagement.ca

www.sselfmanagement.ca



PROGRAMME D'AUTOGESTION DU SUD-OUEST

Une approche coordonnée d'aide à l'autogestion
pour appuyer les clients, les soignants naturels et les
fournisseurs de services de santé de l'ensemble de la
région du Sud-Ouest.



lignesantéSud-Ouest.ca



Améliorer votre santé, ensemble.

« Je suis si heureuse que mon mari et moi nous soyons inscrits à cet atelier. Nous bougeons plus que jamais! Il y avait une merveilleuse interaction amicale au sein du groupe. Je le recommande à tout le monde! »

– P. L. (participant)

« J'ai bien apprécié rencontrer des gens aux prises avec le même problème de santé que moi. Nous avons pu exprimer librement nos sentiments et nous offrir du soutien mutuel. Nous avons tous pris conscience du fait que nous ne sommes pas seuls. »

– P. H. (participant)

Pourquoi l'autogestion?

Les gens qui vivent avec des maladies chroniques passent environ 5 % de leur temps avec des professionnels de la santé. Le reste du temps, ils gèrent eux-mêmes leur santé, d'où l'importance de l'autogestion pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, leurs soignants naturels ainsi que les fournisseurs et le système de soins de santé.

Ateliers offerts dans votre communauté

- London-Middlesex
- Elgin
- Oxford-Norfolk
- Huron-Perth
- Grey-Bruce

Pour un supplément d'information sur les ateliers offerts dans votre communauté ou pour demander un atelier, visitez notre site Web à www.swselfmanagement.ca.

Soutien aux personnes atteintes d'une maladie de longue durée (chronique)

Le Programme d'autogestion du Sud-Ouest offre des programmes gratuits aux personnes atteintes d'une maladie chronique. Ces ateliers « Vivre en santé » fournissent aux participants les compétences, les outils et la confiance nécessaires pour mieux gérer leur condition, comme le diabète, l'arthrite, la douleur chronique, la cardiopathie et d'autres maladies de longue durée. Les personnes intéressées peuvent elles-mêmes demander d'y participer! Soutien en matière de santé.

Fournisseurs de soins

Le Programme d'autogestion du Sud-Ouest offre des programmes pour les fournisseurs de soins de santé en vue de favoriser l'intégration et la mise en œuvre des pratiques exemplaires d'autogestion. Des ateliers sur les compétences en communication sont ainsi offerts, de même que de l'enseignement et de la formation sur le soutien, les outils et les ressources en matière d'autogestion. On propose aussi de la consultation sur la meilleure façon d'intégrer les principes de l'autogestion aux programmes cliniques.

« Super atelier! Peu importe les participants, peu importe depuis combien de temps vous travaillez dans votre domaine – il y a toujours de la place pour une croissance positive! »

– D. B. (travailleur social)

« Bon atelier. On y présente des compétences pratiques que nous pouvons immédiatement utiliser avec les clients! »

– B. K. (infirmière autorisée)

« Interaction en petit groupe. Un atelier que je qualifie de parfait! »

– F. S. (préposé aux services de soutien à la personne)

Tous les programmes sont gratuits et parrainés par le Programme d'autogestion du Sud-Ouest.