



Série
de **six**
ateliers
gratuits

(2 ½ heures par
semaine pendant
6 semaines)

Autogestion des soins

VIVRE EN SANTÉ avec une maladie chronique

L'ABC de l'Autogestion des soins est un programme où vous apprendrez à prendre en charge votre santé, à mieux gérer vos émotions ainsi que vos activités de la vie quotidienne. Que vous souffriez de diabète, de maladies cardiaques, de Parkinson, de fibromyalgie, de dépression ou de toute autre condition chronique, la série d'ateliers *Vivre en santé avec une maladie chronique* s'adresse aux adultes de tout âge et à leurs proches. Vous développerez des nouvelles habiletés et de nouveaux outils pour vous aider.

Séance 1

- Le lien entre le corps et l'esprit – la technique de la distraction;
- Dormir d'un sommeil réparateur;
- Éléments d'un plan d'action;
- Formuler des plans d'action.

Séance 2

- Gestion des émotions difficiles;
- Introduction à l'activité physique et à l'exercice;
- Prévention des chutes et amélioration de son équilibre.

Séance 3

- Prendre des décisions;
- Gestion de la douleur et de la fatigue;
- Exercices d'endurance;
- Relaxation.

Séance 4

- Alimentation saine;
- Mieux respirer;
- La communication;
- La résolution de problèmes.

Séance 5

- Les médicaments;
- Prendre des décisions éclairées en matière de traitement;
- La gestion de l'état dépressif;
- La pensée positive.

Séance 6

- Travailler en collaboration avec votre professionnel de la santé et le système de soins de santé;
- Gestion de votre poids;
- Rétrospectives et planification de l'avenir.

Pour vous inscrire à cette série d'ateliers ou pour vous renseigner sur le programme, contactez le coordonnateur de votre secteur :

Secteur Abitibi (Amos)

Secteur Abitibi-Ouest

Secteur Rouyn-Noranda

Secteur Témiscamingue

Secteur Vallée-de-l'Or

