

# 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.

## GRATUIT

## 6 ateliers

(2 ½ heures par  
semaine pendant  
6 semaines)

Vous développerez de 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 REPARATEUR
- ÉLÉMENTS D'UN PLAN D'ACTION
- FORMULER DES PLANS D'ACTION

### SÉANCE 4

- ALIMENTATION SAINE
- MIEUX RESPIRER
- LA COMMUNICATION
- LA RESOLUTION DE PROBLEMES

### SÉANCE 2

- GESTION DES EMOTIONS DIFFICILES
- INTRODUCTION A L'ACTIVITE PHYSIQUE ET A L'EXERCICE
- PREVENTION DES CHUTES ET AMELIORATION DE SON EQUILIBRE

### SÉANCE 5

- LES MEDICAMENTS
- PRENDRE DES DECISIONS ECLAIREES EN MATIERE DE TRAITEMENT
- LA GESTION DE LA DEPRESSION
- LA PENSEE POSITIVE

### SÉANCE 3

- PRENDRE DES DECISIONS
- GESTION DE LA DOULEUR ET DE LA FATIGUE
- EXERCICES D'ENDURANCE
- RELAXATION : VISUALISATION DU CORPS

### SÉANCE 6

- TRAVAILLER EN COLLABORATION AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTE ET LE SYSTEME DE SOINS DE SANTE
- GESTION DE VOTRE POIDS
- RETROSPECTIVES 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 :

- |  |   |
|--|---|
| ▪ <b>Marie-Josée Bastien</b> 732-3271 #4305<br>(Secteur Abitibi)     | * <b>Justine Bégin</b> 333-2311 # 2543<br>(Secteur Abitibi Ouest) |
| ▪ <b>Ginette Boudreau</b> 825-5858 #2720<br>(Secteur Vallée-de-l'Or) | * <b>Liette Claude</b> 627-3385 #1203<br>(Secteur Témiscamingue)  |
| ▪ <b>Maxime Baril</b> 764-5131 #45114<br>(Secteur Rouyn-Noranda)     | 629-2420 #4220<br>(Secteur Ville-Marie)                           |