

Qu'est-ce que les gens disent à propos du programme?

« Ça m'a motivée à adopter des habitudes de vie plus saines. Je ne me suis jamais sentie aussi bien et en santé. »

Paula M.

« J'ai bien aimé être avec des gens qui ont eu aussi des conditions chroniques et entendre comment ils les gèrent. »

Daniel

« Je suis très reconnaissante envers le programme. L'atmosphère de groupe était essentielle à l'expérience, car les participants se sentent ainsi moins seuls. »

Charlotte

« J'ai pu acquérir de nouvelles compétences et connaissances que je mets maintenant en pratique. »

Frankie A.

« Ce qui nous unit est le fait que nous sommes tous ici parce que nous voulons nous aider nous-mêmes. »

Samantha



Santé et
Mieux-être

Vivre en santé

Pour plus d'information sur le programme **Vivre en santé**, composez

sans frais le

1-888-854-7244

www.peihealthyliving.ca

Programme d'autogestion



Conception: Marketing stratégique et conception graphique

Imprimé par le Centre de publications documentaires

12HE06-33939





Vivre en santé

Programme d'autogestion

Les problèmes de santé permanents (ou les maladies chroniques) sont des problèmes de santé qui nous affectent normalement toute notre vie. Les personnes atteintes de maladies chroniques font face aux mêmes défis quotidiens.

Le programme Vivre en santé est offert par des personnes comme vous. Nos animateurs dûment formés travaillent en équipe de deux. Un bon nombre des animateurs sont eux aussi atteints de maladies chroniques.

Ce programme vous aidera à gérer votre santé et à mener une vie à la fois active et valorisante.

À qui le programme est-il destiné?

Le programme s'adresse aux personnes atteintes de problèmes de santé permanents et à leurs soignants ou à leurs proches. On entend notamment par problèmes de santé :

- arthrite
- cancer
- maladie pulmonaire chronique (asthme ou MPOC)
- diabète
- maladie du cœur
- autres problèmes de santé permanents

Que vont apprendre les participants?

Dans le cadre du programme, vous apprenez comment :

- instaurer de saines habitudes alimentaires et faire de l'exercice;
- gérer vos symptômes;
- rendre les tâches quotidiennes plus faciles;
- gérer votre peur, votre colère et votre frustration;
- bien communiquer avec votre famille, vos amis, votre médecin et les autres fournisseurs de soins de santé.

Combien coûte le programme?

Le programme coûte 10 \$. Les participants reçoivent un exemplaire du livre *Vivre en santé avec une maladie chronique*.

Quelle est la durée du programme?

Le programme **Vivre en santé** s'échelonne sur six semaines. D'une durée de deux heures et demie, les ateliers sont tenus une fois par semaine et comprennent une courte pause.

Quand et où aura lieu le cours?

Le cours sera donné le jour, le soir ou la fin de semaine, selon les besoins des participants. Il faut un minimum de 12 participants pour que le cours ait lieu. Les cours se tiendront dans des locaux communautaires.