



GRATUIT

ATELIER DE 6 SEMAINES
2,5 heures par semaine

VIVRE EN SANTÉ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

PROGRAMME D'AUTOGESTION DES MALADIES CHRONIQUES

Ce programme s'adresse aux adultes de tous les âges ayant le diabète, une maladie cardiaque, de l'arthrite, une maladie pulmonaire ou une autre maladie chronique. Chaque semaine, l'atelier propose des stratégies pour mieux gérer les symptômes de la maladie et mener une vie plus saine. Les membres de la famille et les proches aidants sont les bienvenus.

Dates: Les mardis 20, 27 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre de 13h30 à 16h00

Lieu: CSC Chigamik CHC Community Health Hub 287 Bayshore Drive, Midland

Inscription: 705.527.4154 (x7258) ou <https://www.chigamik.ca/fr/programs/programmes-francais/>

6 SÉANCES SUR DES THÈMES CONCRETS

1

- GESTION DES SYMPTÔMES : LE BON ÉTAT D'ESPRIT
- PLANS D'ACTION

2

- GESTION DES ÉMOTIONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE

3

- TECHNIQUES DE RESPIRATION
- GESTION DE LA DOULEUR
- DÉTENTE MUSCULAIRE

4

- ALIMENTATION SAINE
- COMMUNICATION
- RÉOLUTION DE PROBLÈMES

5

- PRISE DE MÉDICAMENTS
- DÉCISIONS DE TRAITEMENT
- DÉPRESSION

6

- COLLABORATION AVEC LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
- PLANIFICATION



Centre de santé communautaire
CHIGAMIK
Community Health Centre

Self-Management Program Ontario 

