

Vivre en santé avec une maladie chronique!

En Abitibi-Témiscamingue, près du tiers de la population âgée de 25 ans et plus est atteinte d'une ou plusieurs maladies chroniques et cette proportion ne cesse d'augmenter avec les années. Dans le but de venir en aide à cette population, le programme *Autogestion des soins* pour personnes atteintes de maladies chroniques a été mis en place au Centre intégré des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, secteur Abitibi-Ouest. Ce programme est destiné à toutes personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques (**obésité, cancer, dépression, maladies cardiaques et pulmonaires, fibromyalgie**, troubles en raison d'un **AVC** et tout autre problème de santé chronique) et leurs proches. Le programme *Autogestion des soins* a pour but de permettre aux participants d'acquérir l'autonomie et les habiletés nécessaires afin de bien prendre en charge leur santé.

Ayant été conçu et validé par une équipe d'experts de l'Université *Stanford* en Californie, les études portant sur ce programme ont démontré de nombreux bienfaits sur les participants parmi lesquels on compte, un meilleur contrôle de la fatigue, des émotions et du stress, de meilleures habitudes de vie ainsi qu'une diminution des hospitalisations et de leur durée.

Le programme *Autogestion des soins* **comprend 1 atelier de 2h30 par semaine pendant 6 semaines consécutives**. Ces ateliers interactifs et **gratuits** sont animés par une équipe de 2 bénévoles qui ont été sélectionnés et formés à cette fin. **Durant les 6 semaines du programme**, les participants acquièrent diverses aptitudes relatives aux sujets tels que :

- L'établissement d'objectifs et la résolution de problèmes;
- La gestion des symptômes fréquents tels que la douleur, la fatigue;
- La gestion des émotions telles que la colère, la peur, la frustration;
- L'adoption de saines habitudes de vie pour l'amélioration de la condition physique (activité physique, nutrition);
- Les techniques de réduction du stress et de l'anxiété;
- L'établissement d'une communication efficace avec les professionnels de la santé et les proches.

Des ateliers de soirs débuteront dès le 16 septembre 2015 et un groupe de jour aura également lieu en octobre. Il est encore possible de s'inscrire. Vous pouvez venir accompagnés de l'un de vos proches. Aucune référence n'est nécessaire pour participer au programme.

De plus, vous pouvez déposer votre candidature pour devenir animateur bénévole. Si vous voulez rejoindre l'équipe de bénévoles, contactez la personne responsable aux coordonnées ci-dessous.

Pour de plus amples informations et pour vous inscrire, veuillez communiquer avec **Mme Eve Germain**, travailleuse sociale et coordonnatrice du programme *Autogestion des soins*, équipe dédiée à la gestion des maladies chroniques au **819-333-2311, au poste 2543** ou par courriel à l'adresse suivante : **eve_germain1@ssss.gouv.qc.ca**.

