

MES CHOIX – MA SANTÉ

Initiative d'autogestion des maladies chroniques du Nouveau-Brunswick

À la lumière de la sensibilisation croissante aux défis se présentant aux personnes qui développent une maladie chronique et du fardeau des coûts et des services sur le système de soins de santé, le ministère de la Santé s'est engagé à mettre en œuvre une initiative d'autogestion des maladies chroniques.

Cette initiative a comme base le *Programme d'autogestion des maladies chroniques* de l'Université Stanford, chef de file mondial dans la compréhension de l'importance de l'éducation et du soutien afin d'aider les personnes à vivre avec une maladie chronique.

Mes choix – Ma santé est un atelier offert gratuitement en six sessions et conçu pour aider les personnes à acquérir les compétences nécessaires afin de mieux gérer les défis de la vie quotidienne associés à une maladie chronique, qu'elle soit physique ou mentale. Les ateliers, animés par un réseau provincial de 79 animateurs spécialement formés, sont offerts une fois par semaine pendant 2.5 heures. Chaque session regroupe de 8 à 18 participants.

L'atelier traite de sujets tels:

1. l'établissement d'objectifs et la résolution de problèmes;
2. les techniques pour réduire le stress et l'anxiété;
3. la gestion des émotions difficiles comme la frustration et la peur;
4. une alimentation saine et l'activité physique pour le maintien et l'amélioration de la force physique;
5. la gestion de la douleur et de la fatigue;
6. la communication efficace avec la famille, les amis et votre équipe de soins de santé.

Plus de 60 ateliers ont été offerts à travers la province depuis avril 2008, et les données recueillies jusqu'à maintenant par l'intermédiaire du processus d'évaluation sont extrêmement positives. A titre d'exemple, 97 % de tous les participants ont affirmé qu'ils recommanderaient le programme à d'autres.

Lorsqu'approprié, les thérapeutes respiratoires sont vivement encouragés à inviter leurs clients à s'inscrire aux ateliers via notre ligne sans frais (1-888-747-5511). De plus, nous disposons d'affiches, de dépliants et de présentoirs qu'il nous fera plaisir de vous faire parvenir. Pour vous les procurer sans frais et/ou obtenir des renseignements supplémentaires sur le programme, n'hésitez pas à communiquer avec le coordonnateur provincial, Yves Ducharme (856-2943 ou yves.ducharme@gnb.ca) ou à consulter notre site web à www.gnb.ca/santé.