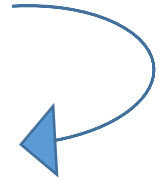
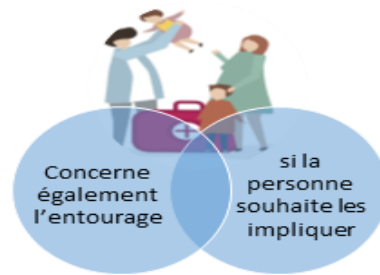




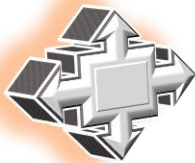
Moi et la maladie chronique

Un parcours personnalisé pour un mieux-être en :

- Renforçant vos compétences
- Prenant conscience de vos capacités
- Maintenant votre autonomie



Il ne porte pas sur la gestion de la maladie en elle-même,



mais sur ses répercussions au quotidien

En participant aux **ateliers** collectifs vous apprendrez à développer des compétences psychosociales **pour renforcer votre pouvoir d'agir.**

Vous pourrez partager vos expériences, échanger et résoudre des problèmes.



1. Ma vie avec la maladie

- ➔ Savoir ce qu'est une maladie chronique
- ➔ Exprimer son vécu avec la maladie

2. Hygiène de vie

- ➔ Les éléments qui influencent ma santé
- ➔ Les idées, solutions et ressources pour agir

3. Mon parcours de santé

- ➔ Les professionnels qui peuvent répondre à mes besoins
- ➔ Formuler des demandes aux professionnels de santé
- ➔ S'impliquer dans la relation patient-professionnel de santé

4. Mon bien être et les autres

- ➔ Les personnes ressources mobilisables
- ➔ Les stratégies pour répondre aux situations problématiques

5. Prévenir le risque infectieux en période épidémique

- ➔ Mise en place des mesures de sécurité pour soi et les autres