



# Agir SUR sa **santé**

## Avez-vous des usagères et usagers qui souhaitent améliorer leur santé?

Si elles ou s'ils ont plus de 18 ans et sont motivés à prendre en main leur bien-être et leur santé, ce programme est idéal pour les soutenir dans cette démarche.

Il est conçu pour prévenir ou réduire les facteurs de risque pour leur santé et pour mieux contrôler certaines conditions, notamment :

- Diabète
- Hypertension
- Dyslipidémie
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies respiratoires



**Il n'est jamais trop tard pour adopter de meilleures habitudes de vie!**

### Le programme propose 5 services :



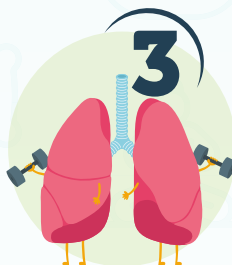
#### 1 L'enseignement

Ateliers collaboratifs de groupe et suivis individuels pour outiller les personnes à mieux gérer leur maladie chronique.



#### 2 La réadaptation cardiovasculaire

Programme de réadaptation pour améliorer l'état de santé des personnes qui ont eu un événement cardiovasculaire.



#### 3 La réadaptation pulmonaire\*

Programme de réadaptation pour soutenir les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire et améliorer leur condition de santé.



#### 4 Le suivi des personnes sans médecin de famille ou IPSPL

Accompagnement des personnes souffrant d'une maladie chronique afin d'assurer le suivi et l'ajustement de leur médication.



#### 5 L'autogestion de la douleur persistante\*

Ateliers d'enseignement de groupe pour aider les personnes à gérer leur douleur persistante afin d'améliorer leur qualité de vie.

\*Service offert dans certains RLS. Pour savoir quels services sont offerts dans votre RLS, écrivez à [programmeasse.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:programmeasse.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)

Québec



### L'enseignement

Ateliers collaboratifs de groupe pour aider les personnes à prendre en charge leurs facteurs de risque et les outiller pour mieux gérer leur maladie. Les thèmes abordés sont :

- Nutrition
- Exercice physique
- Stress
- Sommeil
- Mieux vivre avec sa santé actuelle
- Diabète
- MPOC
- Asthme

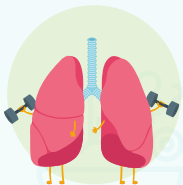
À la suite de ces ateliers, des suivis individuels peuvent être offerts par les professionnels selon les besoins des usagères et usagers.



### La réadaptation cardiovasculaire

Programme de réadaptation cardiovasculaire qui s'adresse aux personnes ayant vécu un épisode cardiovasculaire, comprenant :

- Évaluation initiale
- Création d'un plan d'entraînement individualisé basé sur les données cliniques
- Entraînement en gymnase une fois par semaine pendant 12 semaines, sous supervision
- Suivi post-programme pour consolider les changements d'habitudes de vie



### La réadaptation pulmonaire\*

Programme de réadaptation pulmonaire pour les personnes ayant une maladie pulmonaire, comprenant :

- Évaluation initiale
- Création d'un plan d'entraînement individualisé basé sur les données cliniques
- Entraînement en gymnase ou en télé-réadaptation une fois par semaine pendant 12 semaines, sous supervision
- Suivi post-programme pour consolider les changements d'habitudes de vie

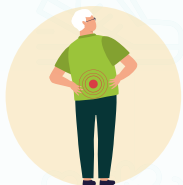


### Le suivi des personnes sans médecin de famille ou IPSPL

Suivi et ajustement des médicaments pour les personnes souffrant d'une des maladies chroniques suivantes :

- Hypertension artérielle
- Dyslipidémie
- Diabète de type 2 (sous hypoglycémiant et/ou avec une seule insuline)

Pour ce service, il est important de préciser les molécules et la cible thérapeutique visée sur l'ordonnance individuelle d'ajustement (OIA) pour que le suivi infirmier soit possible.



### L'autogestion de la douleur persistante\*

Ateliers d'enseignement de groupe axés sur l'autogestion de la douleur persistante.

Trois ateliers sont proposés pour aider les participants à comprendre leur condition et à mieux gérer leurs symptômes, afin d'améliorer leur qualité de vie. Les contenus abordés sont :

- Neurophysiologie de la douleur
- Traitements non pharmacologiques : gestion des activités, gestion du stress et hygiène de vie
- Traitements pharmacologiques : compréhension des médicaments

Aucun suivi individuel en lien avec la douleur persistante ne sera effectué.