



Avec le soutien de



**Coordination pour la Suisse romande:**

**diabètevaud**

Av. de Provence 12

1007 Lausanne

021 657 19 20

info@diabetevaud.ch

evivovaud.ch

**Réseau Evivo**

info@evivo.ch

www.evivo.ch

**EVIVO** réseau

## **COURS EVIVO**

### Devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique

Venez découvrir et tester des outils pratiques pour  
gérer votre quotidien avec la maladie chronique





## Qu'est-ce qu'EVIVO?

EVIVO est un cours destiné aux personnes atteintes de maladie chronique et à leurs proches.

Il permet de renforcer ses compétences d'autogestion et de vivre le quotidien de manière plus positive par l'acquisition d'outils pratiques et le partage entre participants.

Quelle que soit la maladie chronique, les difficultés qu'elle génère au quotidien sont les mêmes : douleur, fatigue, déprime, perte de confiance en soi, sentiment d'être seul-e, multiples soignants, communication difficile avec son entourage, gestion des médicaments et des traitements, etc.

**N'attendez plus, inscrivez-vous au prochain cours dans votre région!**

*Vidéo de présentation et plus d'informations sur [www.evivovaud.ch](http://www.evivovaud.ch) ou au 021 657 19 20*

## Quels sont les thèmes abordés ?

Les thèmes principaux sont :

- gérer la douleur, la fatigue, les émotions difficiles
- se préparer aux consultations chez le médecin
- faciliter la communication avec l'entourage et les soignants
- trouver des moyens et des idées pour gérer autrement les limitations du quotidien
- manger mieux, bouger plus
- renforcer la confiance en soi, se motiver

## Comment est-ce organisé ?

- 6 séances de 2h30 par semaine
- 8-12 participants
- 2 animateurs formés, concernés par la maladie chronique, dont 1 professionnel-le de santé
- coût CHF 60.-, collation et livre inclus

### Qu'en pensent les participants ?

« L'expérience fut très positive : je me sens moins seule avec ma maladie. J'ai appris à me fixer des buts que j'arrive à atteindre »

« On discute avec des gens qui nous comprennent vraiment »

« Un vrai soutien dans la gestion de notre maladie au quotidien, mais aussi dans toute notre vie »

« Ce qui était important pour moi c'est de voir que je ne suis pas tout seul »