

Trouver un cours

Trouvez un programme près de chez vous et enregistrez-vous pour y participer. Cliquez sur **>CONSULTER LE PROGRAMME** pour connaître les dates et heures des cours et obtenir des informations relatives à l'inscription. Pour recharger ou actualiser la liste principale des cours : N'utilisez pas le bouton retour de votre navigateur - Cliquez sur le bouton **>LISTE PRINCIPALE DES COURS** ci-dessous.

Les programmes d'autogestion des maladies sont des ateliers de sept semaines qui s'appuient sur des données probantes et sont destinés aux adultes résidant dans le District de Columbia et souffrant de plusieurs problèmes de santé. Chaque atelier dure 2 heures et demie et se tient une fois par semaine. Ils se déroulent également dans des endroits faciles d'accès de la ville. Toute personne souffrant d'une maladie ou d'un problème de santé peut participer à l'atelier et y amener ses amis ou sa famille. Les ateliers sont dispensés par deux animateurs formés, l'un ou les deux étant des résidents du District de Columbia souffrant d'une maladie ou d'un problème de santé.

En partenariat avec des organisations communautaires, le Département de la santé du District de Columbia propose les programmes suivants :

- Programme d'autogestion des maladies chroniques
- Programme d'autogestion su diabète
- Programme de prévention du diabète
- Cancer : S'épanouir et survivre

Si vous ou une personne dont vous vous occupez avez un problème de santé permanent comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, les douleurs chroniques, l'anxiété dépressive ou le cancer, les ateliers du Mieux vivre peuvent vous aider.

La plupart des ateliers sont gratuits. Pour vous inscrire ou pour en savoir plus, [inscrivez-vous à un atelier en cliquant ici](#) ou contactez le personnel du programme Mieux vivre du Département de la Santé de DC. De nouveaux ateliers seront organisés très prochainement !

Les programmes concis d'éducation à l'autogestion du diabète (DSME/T) permettent aux personnes atteintes de diabète d'acquérir les connaissances et les compétences dont elles ont besoin pour prendre des décisions et mener des activités susceptibles d'améliorer leur état de santé.

Le traitement du diabète est complexe et nécessite l'intervention de nombreux professionnels de la santé. Toutefois, les programmes DSME constituent une ressource qui permet de relever les défis liés à l'autogestion permanente du diabète. Les programmes DSME/T sont couverts par Medicare et de nombreux régimes d'assurance.

Le programme national de prévention du diabète (National DPP) est un programme d'un an, fondé sur des données probantes, destiné aux personnes ayant reçu un diagnostic de prédiabète. Les participants qui suivent le programme jusqu'à la fin ont des chances de voir réduire de 58 % leur risque de développer le diabète de type 2. [Cliquez ici](#) pour passer le test de risque de prédiabète de l'ADA.