

MAT 8 | Informations détaillées

Vous souhaitez approfondir la thématique de l'autogestion et de son soutien ? Vous trouverez ici des informations complémentaires :



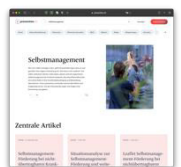
Le concept et le cadre de référence « Soutien à l'autogestion lors de maladies chroniques et d'addictions » proposent une introduction complète à la thématique.

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/selbstmanagement-foerderung-chronische-krankheiten-und-sucht/referenzrahmen-selbstmanagement-foerderung.html>



Le site suivant vous propose des informations concernant les mesures de l'OFSP dans le cadre de la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles 2017-2024 :

<https://www.bag.admin.ch/self>

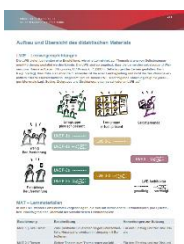


Sur la plateforme www.prevention.ch figurent des nouveautés, des offres de formation continue et des informations détaillées à propos de tous les thèmes de prévention. Recherchez par exemple le mot-clé #Selbstmanagement.



Vous pouvez visionner le film « Tous pour Anna. Anna pour tous » via le lien suivant :

<https://www.bag.admin.ch/self> (sous « Plateforme du soutien à l'autogestion SELF ») → « 4ème forum SELF 2021 »)



Vous trouverez ici tous les documents didactiques pour aborder le soutien à l'autogestion dans un contexte de formation :

<https://www.bag.admin.ch/self> (sous « Outils didactiques Soutien à l'autogestion »)



Le soutien à l'autogestion en coup d'œil

Autogestion

L'autogestion désigne ce que les personnes atteintes d'une maladie de longue durée et leurs proches entreprennent pour retrouver un équilibre dans leur vie avec la maladie et ses défis quotidiens.

Grâce aux expériences vécues, les personnes concernées et leurs proches développent leurs compétences d'autogestion. Ils renforcent leur sentiment d'auto-efficacité, leur capacité à agir et à adopter des comportements favorables à leur santé. Ils s'impliquent activement dans le parcours thérapeutique, en partenariat avec les professionnels et les autres acteurs du soutien à l'autogestion. L'autogestion contribue ainsi à ce que les personnes concernées, ainsi que leurs proches, gagnent en qualité de vie et retrouvent la meilleure santé possible.

Soutien à l'autogestion

Le soutien à l'autogestion comprend ce que tous les acteurs (personnes concernées, professionnels, proches concernés et pairs) entreprennent ensemble pour renforcer les compétences d'autogestion et les ressources des personnes atteintes de maladies de longue durée et de leurs proches.

Dans le soutien à l'autogestion, l'expérience, les savoirs et l'environnement des personnes concernées sont pris en compte de manière globale (« co-création », « experts par expérience »). Les acteurs travaillent en partenariat et contribuent aux objectifs d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées et de leurs proches et de les accompagner dans leur cheminement vers la meilleure santé possible.

Personnes concernées : 5 compétences clés pour l'autogestion

- **Adopter une attitude de partenariat et s'ouvrir à un apprentissage mutuel**
- Gérer les risques pour sa santé, ainsi que ses maladies et ses traitements
- S'adapter aux répercussions de la maladie sur sa vie privée, sociale et professionnelle
- Prendre soin de soi et mobiliser des ressources internes et externes (entourage, utilisation des ressources du système de santé, etc.)
- Prendre des décisions, les prioriser et les mettre en œuvre en se basant sur sa propre motivation à agir et en échangeant avec les professionnels

Proches : 5 compétences clés pour l'autogestion

- **Adopter une attitude de partenariat et s'ouvrir à un apprentissage mutuel**
- Prendre soin de soi et ne pas renoncer à sa propre vie
- S'adapter à la situation et rester serein
- Rester capable d'agir grâce à une capacité de réflexion proactive
- Chercher et accepter du soutien, connaître les possibilités financières et juridiques et les utiliser

Professionnels et pairs : 5 compétences clés pour le soutien à l'autogestion

- **Adopter une attitude de partenariat et s'ouvrir à un apprentissage mutuel**
- Utiliser des outils de communication favorisant l'expression de la personne concernée et de ses proches, l'alliance, et l'engagement dans l'action en tenant compte du contexte social et culturel (attitude empathique, présence à la personne)
- Adapter les stratégies psychopédagogiques aux besoins individuels, aux ressources et au contexte social et culturel des personnes concernées et de leurs proches
- Savoir accompagner la personne concernée et les proches dans la durée avec des approches psychopédagogiques
- Collaborer avec le réseau, unter Einbezug der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der verschiedenen Akteure