



Living Well with Chronic Conditions

A chronic disease self-management program - CDSMP

Are you ready to
gain control,
feel better
and take charge
of your health?



Free community workshop

Living Well with Chronic Conditions is a workshop, offered online or in-person, for people living with any on-going physical and/or mental health condition; like heart disease, anxiety, diabetes, or arthritis, and caregivers. The skills learned will help you take charge of your health, gain control, and feel better. Meets for 6 weeks, 6 sessions, 2.5 hours each week

Topics include:

- Action planning, decision-making, problem-solving, and healthy eating
- How to break the symptom cycle to better manage frustration, pain, fatigue, isolation, sadness and poor sleep
- Skills to communicate better and get more physical activity

For more information:



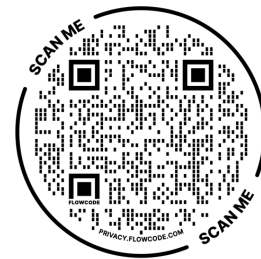
samhealth.org/HealthEdHub



SHSHealthEd@samhealth.org



541-768-6811 or 866-243-7747



*Equipment needs for online program:

- webcam for video on
- speakers to hear
- microphone to speak

The Regional Health Education Hub is a partnership between multiple community organizations working to streamline health education programming across Benton, Lincoln, and Linn Counties. Our purpose is to support community members and clinicians by providing easy access to a range of evidence-based health education programming options.

Updated November 2024



Tomando Control de su Salud

Programa de manejo de enfermedades crónicas

¿Estas listo para tomar control, sentirte mejor y hacerte cargo de tu salud?



Un taller comunitario gratis

Tomando Control de su Salud es para personas con diabetes, presión arterial alta, artritis, colesterol alto, depresión o si quiere prevenir estas enfermedades, controlar su peso y vivir una vida más saludable. Y para proveedores de cuidado. Nos reunimos por dos horas y media, una vez a la semana, por seis semanas.

Aprenderá:

- Planes de Acción y tomar decisiones informadas
- Maneras de manejar el dolor, la fatiga, la depresión y el estrés
- Alimentación saludable y la planificación de comidas
- Habilidades para comunicarse mejor y hacer más actividad física

Para mas información:



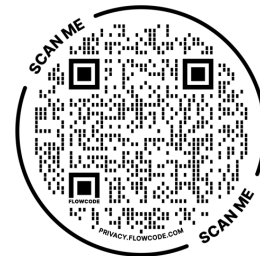
samhealth.org/HealthEdHub



SHSHealthEd@samhealth.org



541-768-6811 o 866-243-7747



*Necesidades de equipo para el programa en línea:

- Camara web para video
- Bocinas para escuchar
- Micrófono para hablar

El Regional Health Education Hub es una asociación entre varias organizaciones comunitarias que trabajan para optimizar la programación de educación para la salud en los condados de Benton, Lincoln, y Linn. Nuestro propósito es apoyar a los miembros de la comunidad y a los médicos, brindándoles acceso fácil a una variedad de opciones de programación educacional basadas en evidencia para la salud.

QR code Updated May 2024