

慢性疾病自我管理教育的营

# 的主要信息和介绍要点.



## 有用的事实:

- 65岁及以上的成年人中，近93%至少有一种慢性病，近79%有两种或更多种。
- 在美国，慢性病是首要死因。
- 慢性病推高全国健康保健成本。

## 要点:

- 即便有慢性病，您对自己的健康旅程也有发言权。这些免费的课程能帮助您掌控自己的健康。
- 其他人也有您的病症和健康问题，不只是您一个人！这些课程形成面临相似挑战人士的社区。参加这些课程，能帮助您与了解您的患病经历的其他人建立联系和了解信息。
- 课程领导者会提供您可以采取的改善健康的实用措施，不论您的病症如何。
- 从阅读营养标签，到管理用药，到与医生沟通，您会学到更长久保持更健康的真正方法。
- 没有一下子就治好的方法。不过，即便小的生活方式改变，也会让您感觉更好，改善生活质量。
- 这些免费的课程讲授和鼓励对您生活方式的轻微改变，使您能控制您的病症和生活。
- 上一节免费课程，采取几项小措施，掌控自己的病情。

美国卫生部下属运营部门美国社区生活管理局授予全国老龄化理事会一项5000万美元拨款，该拨款100%资助的一个项目包括制作这份出版物。这份出版物不一定反映美国社区生活管理局、美国卫生部或美国政府的官方观点或表明得到其认可。