

# 慢性疾病自我管理教育常见问题



## 1. 什么是慢性疾病自我管理教育？

慢性疾病自我管理教育是一套互动的课程或讲座，教有慢性病症的老年人如何改善和管理自己的健康。

## 2. 我如何知道自己是否有慢性疾病？

慢性疾病是持续一年以上，并且需要持续医学关注或限制日常活动或者既需要持续医学关注又限制日常活动的病症。医生会告诉您您的病症是否视为“慢性”疾病，不过常见的例子包括糖尿病、高血压、肥胖、心脏病或肺病、关节炎、癌症和抑郁。

## 3. 什么样的人算是老年人？

60岁及以上的成年人视为“老年人”，他们有权参加慢性疾病自我管理教育课程。

## 4. 我会从课上学到什么？

每节课都不同。不过，您会学到改善自己健康和生活质量的实用措施。您会了解如何通过锻炼、健康饮食、症状管理（疼痛、疲劳、睡眠、呼吸急促、压力和抑郁）、减轻体重和沟通技能，更好地控制您的病症。您也会学到行动规划、解决问题和决策等技能，帮助您达到目标。这些课程关注把有相似疾病经历的同龄人联系起来。

## 5. 这些课程需要花钱吗？

不需要，课程对所有参加者免费。

## 6. 课程有多少人，一节课多长时间？

大多数课程都是小班（10到15个人），每周一节课，上两个小时多一点儿，持续六个星期。有几节课是自己指导自己上，或者与讲师一对一上的。

## 7. 我定期去看医生。为什么还需要上这些课程？

与您的医生保持联络非常重要。除了从您的医生那里了解情况，这些课程使您能与面临同样问题的其他人见面认识，发现每天可以采取的实用措施，收获更多。课程参加者在温暖支持的环境里，分享共同经历，讨论关切，庆祝成功。这些课程不能代替去看医生，但是会提供给您另一种治疗照顾自己的方式。

## 8. 我想上课，但是不能亲自去面对面上课。有虚拟课程吗？

有，一些课程有网上上课的选择，对不能出行的老年人，也有自己指导自己上的课程。

## 9. 我想参加虚拟网上课程，但是不知道如何使用技术。在哪里可以学习如何使用技术？

许多提供课程的机构提供技术支持。请主动联络联系人，获得关于加入课程的任何培训信息或支持信息。此外，许多图书馆和社区中心提供使用计算机基本技术的便利和教学。也有许多免费的服务，包括：

- [Senior Planet](#) 提供技术帮助热线（星期一到星期五东部标准时间上午9点到下午5点，电话：888-713-3495），并举办面向老年人的免费上网课程，话题包括：社交媒体介绍，如何使用Zoom，虚拟社交聚会。
- [Cyber-Seniors](#) 向老年人提供免费技术支持和培训。
- [Oasis Everywhere](#) 提供针对一系列话题的课程，包括如何连接技术设备，历史，艺术欣赏，锻炼，环境可持续性。
- [GetSetUp](#) 是一个供老年人在小班环境学习、联系和与同龄人分享的地方。他们也与提供定制的学习项目的机构合作。
- Generations on Line 通过 [自己的网站](#)，也通过可从Apple、Google Play和Amazon App Store应用商店免费获得的“Easy Tablet Help for Seniors”应用，提供免费的平板电脑和智能手机培训。

## 10. 本人面对面参加的课程在哪里举行？

大多数课程在老年人中心、当地老龄化机构、教堂、图书馆、医院或其他社区环境提供。请访问 [Eldercare Locator](#)，查看您附近课程的信息。

## 11. 提供交通接送吗？

可能可以获得交通接送。

## 12. 谁为这些项目提供资金？

慢性疾病自我管理教育项目获得联邦政府来源的支持，包括：社区生活管理局、《老年美国人法案》、美国疾病预防控制中心。一些项目也从当地来源获得资助。

## 13. 我如何更多了解我附近的课程？

请访问 [Eldercare Locator](#)，查看您附近课程的信息。