

# 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%至少有一种慢性病症，近79%有两种或更多种。
- 在美国，慢性病症是首要死因。
- 慢性病症推高全国健康保健成本。

## 要点:

- 即便有慢性病症，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。