



*Do you have Type 2 diabetes? Have you been told you have high blood sugar levels, or did you have diabetes while you were pregnant? TeleCARE Manitoba is a new program that will help you learn more about Type 2 diabetes to help you live a healthier life.*



### **TELECARE MANITOBA—JUST A PHONE CALL AWAY**

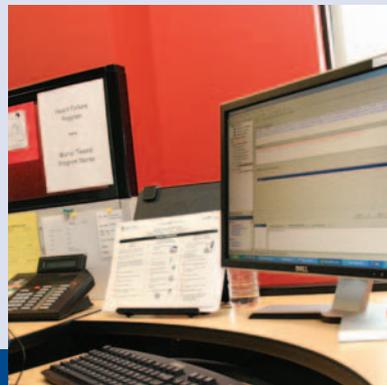
When you call TeleCARE Manitoba, trained nurses, along with a dietitian, will answer your questions, help you to set goals, and teach you how to care for your diabetes. You will learn to take control of your own diabetes care. The nurses and dietitians care about your health and will support you through the program.

### **HOW DOES TELE CARE MANITOBA WORK?**

The program team will work with you and give you the tools you need to manage your diabetes and stay healthy. Taking control of your own health may save you trips to a doctor's office or hospital.

### **HOW DO I GET INTO THE PROGRAM?**

- ▶ Sign up by calling 204-788-8688 or toll free 1-866-204-3737. Or, you can ask your health-care provider, such as a doctor or nurse to sign you up.
- ▶ Once you have signed up, a nurse will call you to ask questions about your diabetes and your health.
- ▶ You and the program team will set up times to talk about a diabetes health plan made just for you. You will also get tips on what you can do to be healthier and you can talk about any problems you are having with your diabetes. Through this program, you be supported as you take control of your own care.
- ▶ You will participate in the program for at least one year; but, you can choose to leave at any time.



### **WHAT DO I DO IF I NEED TO TALK TO SOMEONE IN BETWEEN THE SET UP TIMES?**

If you have any problems, you can call the program team Monday to Friday from 8:00 a.m. to 8:00 p.m. After those hours, Health Links – Info Santé will take your call.

### **WHAT IF I DON'T HAVE A TELEPHONE?**

If you do not have access to a telephone, a videoconference service is available through MBTelehealth in many communities in Manitoba. Videoconferencing allows people in different places to see and hear each other at the same time on a TV screen. Talk to a health-care provider, such as your doctor or nurse, if you would like to use MBTelehealth.



*The program keeps me in touch with my health, keeps me more alert about symptoms and how I should respond.*

—52-year-old participant

For more information contact the TeleCARE Manitoba program at 204-788-8688 or toll free 1-866-204-3737, Monday to Friday 8 a.m. to 8 p.m. or, visit the TeleCARE Manitoba website at [www.gov.mb.ca/health/phc/telecare](http://www.gov.mb.ca/health/phc/telecare).

*This program has given me the tools I needed to lose 60 pounds, enabling me to be able to walk five miles a day... I've never felt so good!*

—65-year-old participant



Provincial Health CONTACT CENTRE  
*Communicating Care*

Centre Provincial de Communication EN MATIÈRE DE SANTÉ  
*Ligne directe à votre santé*

*Funding for this program expansion is provided by Canada Health Infoway and the Manitoba Government.*

# TeleCARE Manitoba

## Working Together to Manage Your Diabetes



*Avez-vous le diabète de type 2? Vous a-t-on déjà dit que vous avez un taux d'hyperglycémie élevé, ou bien avez-vous eu le diabète lorsque vous étiez enceinte? TélésOINS Manitoba est un nouveau programme qui vous aidera à en apprendre davantage sur le diabète de type 2 afin de vous aider à adopter un mode de vie plus sain.*



### **TÉLÉSOINS MANITOBA : UN SIMPLE COUP DE TÉLÉPHONE**

Lorsque vous téléphonez à TélésOINS Manitoba, une diététiste et des infirmières qualifiées répondront à vos questions, vous aideront à fixer des objectifs et vous apprendront comment soigner votre diabète. Vous apprendrez ainsi à gérer vos propres soins de diabète. Le personnel de TélésOINS se soucie de votre santé et vous soutiendra tout au long du programme.

### **COMMENT FONCTIONNE TÉLÉSOINS MANITOBA?**

L'équipe du programme travaillera avec vous et vous donnera les outils nécessaires pour gérer votre diabète et demeurer en santé. En prenant votre santé en main, vous éviterez possiblement des visites chez le médecin ou à l'hôpital.

### **COMMENT PUIS-JE M'INSCRIRE AU PROGRAMME?**

- ▶ Vous pouvez vous inscrire en téléphonant au 204-788-8688 ou, sans frais, au 1-866-204-3737. Vous pouvez aussi demander à votre fournisseur de soins de santé, tel qu'un médecin ou une infirmière, de vous y inscrire.
- ▶ Une fois que vous serez inscrit, une infirmière communiquera avec vous pour vous poser des questions sur votre diabète et votre santé en général.
- ▶ L'équipe du programme et vous établirez des périodes de temps pour discuter d'un plan de santé personnalisé pour votre diabète. Vous recevrez aussi des conseils sur les manières d'améliorer votre santé et vous pourrez discuter de tout problème lié à votre diabète. Tout au long du programme, vous serez soutenus à mesure que vous prendrez en main votre santé.
- ▶ La durée de la participation au programme est d'au moins un an, mais vous avez le droit de quitter lorsque vous le désirez.

### **QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN ENTRE DEUX RENDEZ-VOUS?**

Si vous avez un problème, vous pouvez téléphoner à l'équipe du programme du lundi au vendredi de 8 h à 20 h. En dehors de ces heures, Health Links-Info Santé répondra à votre appel.

### **ET SI JE N'AI PAS LE TÉLÉPHONE?**

Si vous n'avez pas accès à un téléphone, Télésanté Manitoba offre un service de vidéoconférence dans plusieurs



communautés au Manitoba. La vidéoconférence permet aux gens dans divers lieux de se voir et de s'entendre simultanément sur un écran de télévision. Si vous voulez utiliser Télésanté Manitoba, parlez-en à un fournisseur de soins de santé comme un médecin ou une infirmière.



*Ce programme me permet de mieux gérer ma santé ainsi que de faire plus attention à mes symptômes et à la façon d'y répondre.*

—Un participant de 52 ans

**Pour de plus amples informations, communiquez avec le programme TélésOINS Manitoba au 204 788-8688 ou, sans frais, au 1-866-204-3737, du lundi au vendredi de 8 h à 20 h. Vous pouvez aussi visiter le site Web de TélésOINS Manitoba au [www.gov.mb.ca/health/phc/telecare/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/phc/telecare/index.fr.html)**

*Ce programme m'a donné les outils dont j'avais besoin pour perdre 30 kilos, me permettant de marcher 8 kilomètres par jour... Je ne me suis jamais senti aussi bien!*  
—Un participant de 65 ans



**Provincial Health CONTACT CENTRE**  
*Communicating Care*

**Centre Provincial de Communication EN MATIÈRE DE SANTÉ**  
*Ligne directe à votre santé*

*L'expansion du programme est appuyé financièrement par Inforoute Santé du Canada et le gouvernement du Manitoba.*

# **TélésOINS Manitoba**

## **Travaillons ensemble pour gérer le diabète**