

## Santé physique

### Comment je vais

Votre « nouvelle réalité » est l'une des premières choses auxquelles vous devez réfléchir avant de parler de votre santé physique avec votre équipe de soins de santé. Si vous pensez que votre nouvelle réalité consiste à composer avec la douleur au jour le jour, dites-le à votre équipe. Ce n'est pas vous plaindre que de dire que vous avez mal : il s'agit plutôt d'un outil diagnostique important qui aidera votre équipe à comprendre l'état actuel de votre maladie.

## Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Si vous avez reçu le diagnostic d'une nouvelle affection ou si vous avez noté des changements au niveau de votre peau ou de vos ongles (psoriasis), si vous faites de l'hypertension artérielle ou avez des migraines, si vous avez remarqué des changements au niveau de votre digestion ou de vos habitudes intestinales ou si vous avez mal aux yeux ou présentez d'autres problèmes de santé, dites-le à votre équipe car il pourrait s'agir d'une manifestation extra-articulaire. Les manifestations extra-articulaires sont des états qui peuvent être associés à l'arthrite.

Vous pouvez également interroger votre équipe sur l'approche « Traiter pour atteindre les valeurs cibles », dont l'objectif est de réduire l'activité de la maladie à un faible niveau en la traitant de manière à atteindre les « valeurs cibles », celles-ci étant le point où les lésions articulaires irréversibles et l'incapacité sont évitées.



### Le stade de votre arthrite

- Mon arthrite montre-t-elle des signes d'évolution depuis ma dernière visite ?
- Si c'est le cas, pouvons-nous freiner ou arrêter cette évolution en traitant mon arthrite de façon à atteindre la « cible » ?
- Y a-t-il présence de lésions articulaires ?
- Que puis-je faire pour préserver mes capacités fonctionnelles articulaires ?
- L'évolution de mon arthrite suit-elle le cours habituel ?
- Autres questions que je pourrais avoir :

---



---

### Problèmes liés à la douleur (entourez l'intensité)

- La douleur que je ressens est d'intensité :  
**Faible      Moyenne      Élevée**
- Si je ne ressens aucune douleur, faut-il en conclure que mon arthrite est bien maîtrisée ?
- Si la douleur me pose problème, que pouvons-nous faire pour mieux la prendre en charge ?

### L'activité de votre arthrite (entourez le niveau d'activité)

- Le niveau d'activité actuel de mon arthrite est :  
**Faible      Moyen      Élevé**
- Si elle n'est pas censée être aussi active, que devrions-nous faire ?

### Votre niveau de fatigue (entourez le niveau de fatigue)

- Mon niveau de fatigue au quotidien est :  
**Faible      Moyen      Élevé**

### Vos habitudes de sommeil (entourez votre réponse)

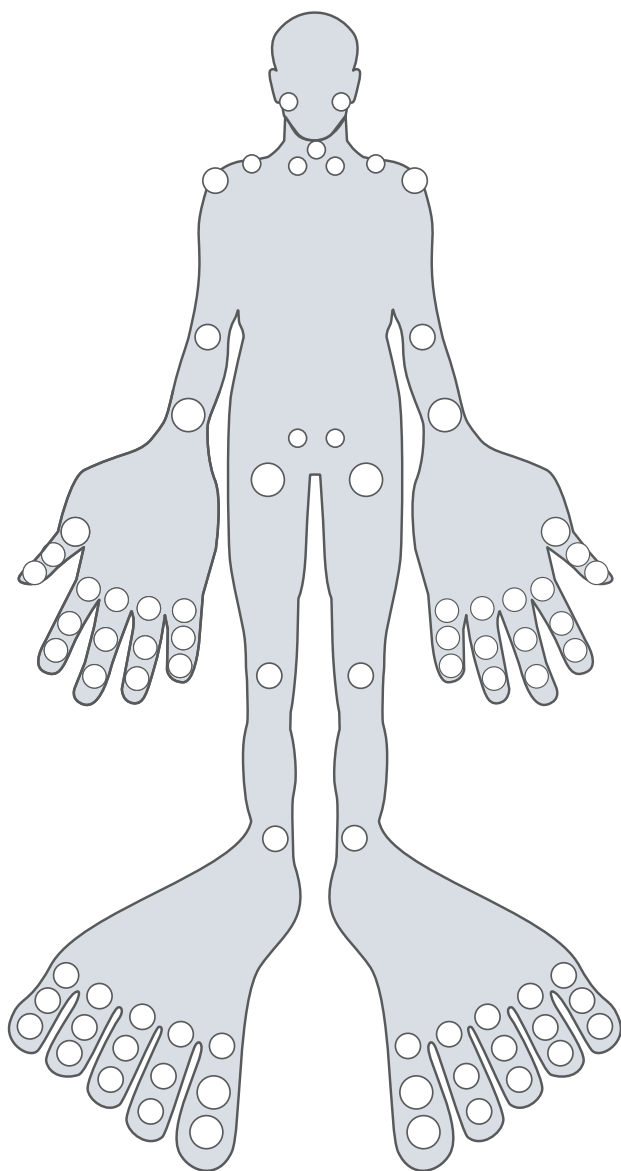
- Je suis capable de dormir toute la nuit  
**Oui      Non      Parfois**
- Je me réveille souvent la nuit à cause de la douleur  
**Oui      Non      Parfois**
- Dernière fois que je ne me suis pas réveillé de la nuit :

---



---

Cartographiez l'activité de votre arthrite en entourant les endroits où vos articulations sont enflées. Il est fréquent que l'arthrite rende les articulations qui sont atteintes raides, douloureuses, sensibles et chaudes au toucher. Certaines personnes ressentent même une sensation de brûlure dans les articulations.



Pour d'autres faits sur l'arthrite, allez au <http://www.arthrite.ca/document.doc?id=1121>.

### Votre traitement

- Pouvons-nous discuter de mes inquiétudes à l'égard de mon traitement ?
- Devrais-je commencer à prendre autre chose ?
- Pourquoi dois-je prendre autant de médicaments ?
- Pouvez-vous m'expliquer ce que fait chaque médicament ?
- Qu'est-ce qui va arriver si je ne prends pas mes médicaments ?

### Les changements dans votre état de santé

- J'ai récemment reçu le diagnostic de \_\_\_\_\_
- Je me suis récemment blessé (indiquer la blessure) \_\_\_\_\_
- J'ai entrepris un nouveau traitement pour (indiquer pour quelle affection) \_\_\_\_\_
- Cela interagira-t-il avec mon traitement pour l'arthrite ? \_\_\_\_\_

### Faits sur la santé et l'arthrite

- Huit Canadiens sur dix souffrant d'arthrite sont atteints d'autres affections chroniques.
- Ces autres affections chroniques comprennent les problèmes de dos, l'hypertension artérielle, les migraines, l'asthme, le diabète, les maladies cardiaques, les troubles intestinaux, l'incontinence urinaire, les ulcères, le cancer et l'AVC.
- Notez toute autre affection dont vous êtes atteint et tout autre médicament que vous prenez afin d'en parler avec votre équipe de soins de santé :

---



---



---



---

**Dans le cadre de votre plan de prise en charge, votre équipe de soins de santé doit se faire une idée précise de votre arthrite, et de toute autre affection ou problème de santé que vous pourriez avoir noté récemment. Faites part de vos inquiétudes et de vos observations à votre équipe afin qu'elle puisse procéder à une évaluation minutieuse de votre état de santé actuel.**

La Société de l'arthrite propose également un large éventail de vidéos pour faire en sorte que vous disposiez des renseignements les plus à jour sur votre maladie.

Pour visualiser ces vidéos, allez au <http://www.arthrite.ca/page.aspx?pid=6134>.

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[Télécharger ou imprimer les questions.](#)