

Prise en charge continue de l'arthrite

Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Poser de petits gestes quotidiens pour prendre en charge votre arthrite peut vous aider à mieux vous sentir, à court et à long termes. Si vivre avec l'arthrite est un défi, les progrès réalisés dans la compréhension de cette maladie au cours de la dernière décennie ont été utiles et prometteurs.



Ce que vous et votre aidant pouvez faire pour vous assurer que vos soins sont sur la bonne voie

- Prendre votre médication régulièrement, de la manière prescrite.
- Être conscient de faire le bon choix en atteignant vos objectifs.
- Compter sur la famille et les amis pour vous aider à faire le suivi de votre arthrite.
- Fêter vos victoires; être fier de vous lorsque vous atteignez un objectif.
- Miser sur le soutien d'autres personnes atteintes d'arthrite ou de groupes en ligne.

À méditer avant votre prochain rendez-vous

- Quelles mesures positives ai-je prises cette semaine-ci/ce mois-ci pour prendre en charge mon arthrite ?
- Dois-je redoubler d'effort pour atteindre mes objectifs ou dois-je plutôt les revoir ?
- Je travaille avec un réseau de soutien (professionnels, famille/amis, groupes de soutien) à l'atteinte de mes objectifs.
- Je tâche d'apprendre à ma famille et à mes amis ce que signifie vivre avec l'arthrite afin qu'ils puissent mieux comprendre ma maladie et avoir des attentes réalistes à mon égard.
- Je me sens globalement mieux préparé face à mon arthrite, parce que j'ai un plan de prise en charge et que je peux compter sur une équipe de soins de santé.

L'avenir

Utilisez cet outil et le document «Tirer le maximum de votre rendez-vous» pour atteindre vos objectifs futurs. Faites-en vos outils personnalisés pour vous aider à mesurer les progrès que vous avez réalisés dans l'atteinte de vos principaux objectifs et vous aider à en établir de nouveaux.

[Télécharger ou imprimer les questions.](#)

[Télécharger ou imprimer l'outil de discussion dans son ensemble pour vous préparer en vue de votre prochain rendez-vous chez le médecin.](#)

