

Santé mentale

Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Dire comment vous vous sentez

Il est très important de décrire à votre équipe de soins de santé le fardeau émotionnel que fait peser l'arthrite sur votre bien-être, mais également de pouvoir compter sur votre famille, vos amis et votre aidant pour obtenir de l'aide et des ressources lorsque vous vous sentez dépassé.



Si vous avez du mal à aborder ce thème avec votre équipe, les questions à droite pourraient vous y aider :

- J'ai beaucoup de mal à accepter mon diagnostic. Est-ce que c'est normal ?
- Est-ce que je peux parler à quelqu'un ? Est-ce qu'il existe des ressources qui pourraient m'aider ?
- Voici ce que je ressens au sujet de mon arthrite, la plupart des jours (entourez la ou les réponses) :

Inquiétude Anxiété Espoir
Confiance Dépression

Autres remarques : _____

Si vous ressentez un ou plusieurs des sentiments énumérés à droite, dites-le à votre équipe de soins de santé :

- Désespoir
- Perte d'intérêt pour les amis, la famille ou les activités qui vous procuraient du plaisir
- Troubles du sommeil, fatigue
- Pleurs, tristesse
- Perte d'intérêt pour la sexualité ou les relations intimes

Les conseils suivants de la Société de l'arthrite pourraient se révéler utiles :

Lorsque vous perdez votre joie de vivre, votre humeur se dégrade et la douleur peut paraître plus intense. Tâchez de mettre en pratique l'un des conseils suivants :

- Faites-vous plaisir.
- Sortez dîner avec des amis.
- Participez à un événement sportif.
- Allez voir une rencontre sportive ou un film.

Parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé si vous avez le sentiment que votre humeur n'est pas au beau fixe pendant plus de quelques semaines.

- J'ai commencé à me sentir (entourez la réponse)

Mieux **Pire**

depuis :

- que j'ai commencé la physiothérapie.
- que j'ai changé de traitement, modifié mon alimentation ou commencé à faire de l'exercice.

Autres remarques : _____

- La vie à la maison et (ou) au travail est (entourez votre réponse)

Différente **Mieux**
La même **Pire**

depuis :

- que j'ai demandé de l'aide à la maison ou au travail.
- que j'ai commencé à faire de l'exercice/ de la physiothérapie.

Autres remarques : _____

- Quelque chose a changé au travail et (ou) à la maison.
 - J'ai plus de difficulté à faire (exemple)

- Y a-t-il des exercices que je pourrais faire et qui pourraient m'aider ?

- Je me sens moins sociable et je me désintéresse de mes passe-temps.

- Je me sens ainsi depuis (date, événement ou raison) _____

- Je me sens souvent seul à cause de mon arthrite.

- Pourriez-vous me recommander des groupes de soutien locaux ou des communautés en ligne ?

Votre équipe de soins de santé peut vous aider à faire face aux difficultés émotionnelles que vous traversez à cause de votre arthrite. Même si aborder ces questions vous met mal à l'aise, votre équipe de soins de santé sera mieux en mesure de vous soutenir et de vous aider à régler vos problèmes.

Si vous vous sentez parfois dépassé par votre arthrite, vous n'êtes pas le seul. C'est un sentiment normal et votre équipe de soins de santé est consciente que c'est l'une des grandes difficultés rencontrées par les personnes contraintes de composer avec l'arthrite. Pour en savoir plus sur la manière de gérer l'aspect émotionnel de l'arthrite, consultez les sites suivants :

La Société de l'arthrite

<http://www.arthrite.ca/page.aspx?pid=5907>

rheumatoidarthritis.net (en anglais seulement)

<http://rheumatoidarthritis.net/living-with-ra/managing-emotional-problems-and-stress/>

[Télécharger ou imprimer les questions.](#)