

Objectifs personnels ou objectifs liés au mode de vie

Sujets à aborder avec votre équipe de soins de santé

Vous pouvez personnaliser vos objectifs en vous inspirant des suggestions qui suivent.

Les objectifs personnels et ceux liés au mode de vie peuvent différer d'une personne à l'autre, selon le stade de l'arthrite et l'âge.

Si vous êtes un aidant, il peut être utile que vous participiez à l'établissement des objectifs.



Imprimez cette feuille, entourez les sujets dont vous aimeriez discuter avec votre équipe de soins de santé et apportez-la à votre prochain rendez-vous. En travaillant avec votre équipe de soins de santé à l'établissement d'un plan pour mieux vous sentir, vous contribuerez activement à améliorer la prise en charge de votre arthrite.

Pensez à ceci lorsque vous établissez vos objectifs en matière d'exercice :

D'après l'American College of Rheumatology, les personnes atteintes d'arthrite qui font de l'exercice ont moins de douleur et plus d'énergie, dorment mieux et vivent mieux au quotidien.

Objectifs en matière d'exercice – Vous voulez en savoir plus sur les sujets suivants :

- Marche, vélo, natation
- Exercices axés sur la force physique/l'endurance, à faire à la maison pour augmenter ma force/mes capacités fonctionnelles et mon autonomie
- Exercices qui contribuent à améliorer la souplesse et l'équilibre
- Activités à pratiquer toute l'année pour mieux prendre en charge mes symptômes
- Niveau de condition physique actuel et comment l'améliorer
- Reprendre la pratique d'un sport ou d'une activité physique qui me plaisait autrefois
- Ressources locales pour obtenir des conseils en matière d'exercice et de condition physique
- Professionnels de la communauté qui peuvent m'aider à atteindre mon objectif en matière de condition physique
- Autre: _____

L'inactivité peut donner lieu à tout un éventail de risques ou de problèmes pour la santé :

Diabète de type II, maladies cardiovasculaires, diminution de la tolérance à la douleur, faiblesse musculaire, raideur articulaire et problèmes d'équilibre.

Le feuillet d'information « **Les 10 meilleurs exercices. Simples à exécuter.** » de la Société de l'arthrite propose une série d'exercices simples, rapides et efficaces. Vous pouvez télécharger ce feuillet et en discuter à votre rendez-vous. Il est disponible au <http://www.arthrite.ca/document.doc?id=249>.

Brochure **Activité physique et arthrite** de la Société de l'arthrite, à télécharger au <http://www.arthrite.ca/document.doc?id=250>.

Feuillet d'information **Exercise and Arthritis** de l'American College of Rheumatology, à télécharger au http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Exercise_and_Arthritis/ (en anglais seulement).

Imprimez cette feuille, entourez les sujets dont vous aimeriez discuter avec votre équipe de soins de santé et apportez-la à votre prochain rendez-vous. En travaillant avec votre équipe de soins de santé à l'établissement d'un plan pour mieux vous sentir, vous contribuerez activement à améliorer la prise en charge de votre arthrite.



Vous devriez peut-être envisager de parler avec d'autres personnes aux prises avec l'arthrite (par le truchement de groupes de soutien), à plus forte raison si vous avez du mal à parler de votre maladie avec vos amis et votre famille.

Objectifs en matière de relations – Sujets dont vous aimeriez parler:

- Participation aux événements familiaux – mariage, baptême, autre

- Sorties/vacances en famille – randonnées, voyages, sports, cuisine.
- Relations personnelles et comment fixer des limites avec les amis et la famille en prévision d'un événement.
- Vie intime et sexuelle – Ma vie sexuelle et celle de mon/ma partenaire ne doivent pas nécessairement souffrir des conséquences de mon arthrite. Si le sexe est un aspect important de ma relation, je devrais faire en sorte qu'il le reste.
- Comment refuser de participer aux événements qui risquent de m'épuiser ou de m'indisposer.
- Gérer les attentes des autres à mon égard.
- Comment mettre en place un plan de secours en cas de poussée le jour d'un événement important.
- Façons de participer à des événements familiaux ou entre amis lorsque mon arthrite fait des siennes.
- Information – Sites Web/ouvrages recommandés pour aider ma famille/mes amis à mieux comprendre mon arthrite.
- Autre: _____

Imprimez cette feuille, entourez les sujets dont vous aimeriez discuter avec votre équipe de soins de santé et apportez-la à votre prochain rendez-vous. En travaillant avec votre équipe de soins de santé à l'établissement d'un plan pour mieux vous sentir, vous contribuerez activement à améliorer la prise en charge de votre arthrite.



Travail, éducation et centres d'intérêt – Voici ce dont vous devez discuter :

- Retour au travail, réorientation professionnelle, heures supplémentaires – Aspects généraux.
- Astuces pour m'aider à mieux m'organiser et à être plus efficace au travail, dans mes loisirs ou mes études.
- Faire part aux autres de mes objectifs en matière de travail ou de loisirs.
- Me fixer des objectifs en matière de productivité : devrais-je me montrer plus souple dans mes attentes ?
- Outils qui pourraient m'aider à atteindre mes objectifs en matière de travail, d'éducation ou de centres d'intérêt.
- Orientation vers les personnes qui pourraient m'aider à atteindre mes objectifs – Physiothérapeute, ergothérapeute, ami, parent, groupes de soutien, communauté en ligne, autre : _____

Notes : _____

Conseils en matière d'alimentation

Vous devriez peut-être envisager de discuter d'alimentation et de régime alimentaire et de leurs bienfaits avec votre équipe.



Plan de nutrition – Votre alimentation

Adopter une alimentation saine et équilibrée est l'une des choses les plus importantes à faire. Si vous en avez besoin, vous pouvez travailler avec votre équipe de soins de santé à l'atteinte et au maintien d'un poids santé et contribuer ainsi à réduire la pression à laquelle sont soumis vos hanches, vos genoux, vos chevilles et vos pieds, et qui peut être source de douleur et de problèmes de mobilité. Encouragez votre famille ou votre aidant à vous accompagner dans votre quête d'un mode de vie sain, en optant pour une alimentation équilibrée, pauvre en matières grasses et riche en aliments frais et nutritifs.

Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser à votre équipe de soins de santé au sujet de la nutrition et de votre alimentation :

- Pouvez-vous me recommander un professionnel qui pourrait m'aider ?
- Y-a-t-il des ressources ou des groupes de soutien vers lesquels je peux me tourner ?
- Quelle est la façon la plus utile pour moi de consigner mes progrès ?

Notes : _____

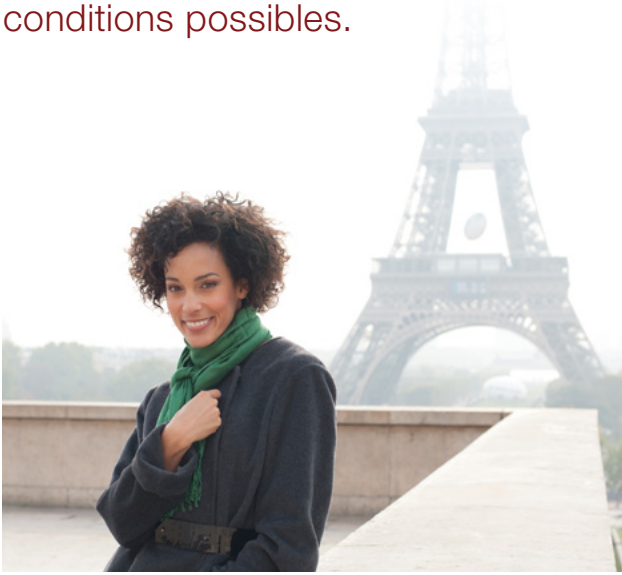
Il pourrait vous être utile de consulter la brochure **Alimentation et arthrite**.

Elle est disponible au <http://www.arthritis.ca/document.doc?id=230>

Tâchez d'intégrer à votre plan de repas quelques-unes des recettes santé proposées par l'**Arthritis Foundation** des États-Unis. Allez au <http://www.arthritistoday.org/what-you-can-do/eating-well/recipes/> (en anglais seulement).

Objectifs en matière de voyages

Si les voyages font partie de vos objectifs personnels, votre équipe de soins de santé est une excellente source de conseils pratiques qui vous permettront de profiter de votre voyage dans les meilleures conditions possibles.



Si vous n'êtes pas sûr de tout bien comprendre lorsque vous discutez avec votre équipe de soins de santé, ne soyez pas gêné de le faire savoir et de demander des explications. Souvenez-vous que vous faites partie de l'équipe qui prend en charge votre arthrite.

Parlez-leur de ce qui suit :

- Déterminer le moment auquel je suis le plus susceptible de me sentir au mieux de ma forme.
- Voyager pendant les vacances : est-ce une option qui me convient ?
- Me ménager des jours de repos pendant mon voyage.
- Vaccins que je pourrais devoir recevoir.
- Quels bagages me conviennent le mieux.
- Avoir sur moi mes antécédents médicaux et la liste des médicaments que je prends.
- Régimes d'assurance spéciaux pour mon arthrite.
- Exigences liées à mes médicaments : si mes médicaments doivent être réfrigérés, quelles sont mes options lorsque je voyage ?

Notes: _____

De nombreuses personnes atteintes d'arthrite mènent une vie heureuse et enrichissante parce qu'elles communiquent, échangent et apprennent à s'adapter au mieux aux changements et à se fixer des objectifs. Vous devez commencer par exercer le contrôle sur la manière dont vous vivez avec votre arthrite.