



Guide de discussion sur la spondylarthrite axiale (AxSpA)

Si vous vivez avec la spondylarthrite axiale (AxSpA), il est important que vous vous sentiez capable de défendre vos intérêts et de parler ouvertement avec votre rhumatologue de la gestion de votre maladie. Ce guide vous aidera à préparer votre rendez-vous afin d'assurer une conversation productive au sujet de vos objectifs et de vos préoccupations concernant l'AxSpA.



AVANT VOTRE RENDEZ-VOUS

Cet outil suivi détaillé vous aidera à organiser efficacement vos renseignements. Les études révèlent qu'environ 30 % des patients ont tendance à sous-estimer leurs symptômes. Les gens peuvent également oublier à quel point l'AxSpA a des répercussions sur leur vie. Documentez non seulement vos symptômes, mais aussi les effets secondaires des médicaments que vous prenez et tout changement de votre mode de vie.

SYMPTÔMES

Notez l'intensité de vos symptômes au cours du dernier mois : 1 = aucun | 2 = légers | 3 = modérés | 4 = graves

	1	2	3	4
Douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poussées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes de santé mentale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre : _____				

RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE

Notez le nombre de jours que vous avez perdus au cours du dernier mois dans les domaines suivants :

Activités sociales _____

Travail _____

Études _____

Sommeil _____

Loisirs _____

Famille et relations personnelles _____

Autre : _____

CHANGEMENTS DE MODE DE VIE

Notez vos habitudes de vie récentes :

Alimentation _____

Activité physique _____

Tabagisme _____

Consommation de cannabis/CBD (à des fins récréatives) _____

Consommation de cannabis/CBD (à des fins médicales) _____

Consommation d'alcool _____

Autre : _____

MÉDICAMENTS

Dressez la liste des médicaments qui vous ont été prescrits et de leurs éventuels effets secondaires :

Nom du médicament _____ Durée _____

Effets secondaires _____ Améliorations _____

Nom du médicament _____ Durée _____

Effets secondaires _____ Améliorations _____

Autres traitements alternatifs (physiothérapie, acupuncture, tai chi, etc.) _____



LORS DE VOTRE RENDEZ-VOUS

Établissez une conversation utile et constructive lors de votre rendez-vous grâce à ces 3 étapes :

1 | PRÉPAREZ-VOUS

Préparez-vous avec ce guide de discussion. N'oubliez pas que c'est l'occasion pour vous de défendre vos intérêts. Vous avez suivi avec diligence l'évolution de vos symptômes et de vos inquiétudes – communiquez-les. Votre point de vue est important. Utilisez l'outil de suivi pour présenter un portrait clair de votre état de santé.



2 | COLLABOREZ

Collaborez avec votre prestataire de soins de santé pour fixer des objectifs efficaces de gestion de vos symptômes. Par exemple :

1. Terminer l'université avec succès
2. Exceller au travail
3. Profiter de la vie sociale
4. Se réveiller en pleine forme, mieux dormir
5. Redécouvrir ses loisirs en toute simplicité
6. Agrandir sa famille

Votre objectif n° 1 : _____

Autres objectifs :

3 | POSEZ DES QUESTIONS

Posez des questions. Par exemple :

1. Quels sont les signes indiquant que mon médicament est toujours efficace?
2. Devrais-je connaître les nouveaux médicaments et les nouvelles options thérapeutiques? Quels sont les avantages ou les risques de ces options thérapeutiques?
3. Devrais-je faire de l'exercice régulièrement? Y a-t-il des exercices particuliers à éviter?
4. Des compléments alimentaires ou des vitamines peuvent-ils aider? Y en a-t-il à éviter?
5. Pouvez-vous recommander des mesures de gestion de la douleur ou des dispositifs/solutions d'assistance pour améliorer la mobilité?

Vos questions : _____

APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

L'Association canadienne de spondylarthrite (ACS) fournit des renseignements, des ressources et du soutien aux personnes vivant avec l'AxSpA, ainsi qu'à leurs soignants.

Visitez sparthritis.ca/fr pour en savoir plus.

Chaque mois, passez en revue les objectifs dont vous avez discuté avec votre prestataire de soins de santé et évaluez les progrès accomplis.

Continuez à surveiller vos symptômes, vos médicaments et les changements de votre mode de vie pour assurer une prise en charge efficace.

