

Guide de discussion sur l'Arthrite Psoriasique

Si vous vivez avec l'arthrite psoriasique, il est important que vous vous sentiez capable de défendre vos intérêts et de parler ouvertement avec vos médecins de la gestion de votre maladie. Notre Guide de discussion a été conçu pour vous aider à vous préparer pour votre rendez-vous afin d'assurer une conversation productive sur vos objectifs et vos préoccupations.

Avant votre rendez-vous

Des études montrent que 30 % des patients sous-estiment leurs symptômes. Les patients peuvent également oublier à quel point l'arthrite psoriasique a un impact sur leur vie. Documentez vos symptômes, les effets secondaires des médicaments que vous prenez et tout changement dans votre mode de vie.

SYMPTÔMES

Notez l'intensité de vos symptômes au cours du dernier mois: 1 = non | 2 = léger | 3 = modéré | 4 = grave

	1	2	3	4
Articulations gonflées/douloureuses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raideur des articulations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleurs dans le dos et le cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piqûres/séparation des ongles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur à la poitrine et aux côtes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orteils/doigts en saucisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur au talon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psoriasis	<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"/>
Inflammation de l'œil (uvéïte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inflammation intestinale (MICI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres douleurs	_____			

L'IMPACT SUR VOTRE VIE

Notez le nombre de jours perdus au cours du dernier mois en:

Activités sociales _____
Travail/études _____
Sommeil _____
Loisirs _____
Famille et relations intimes _____
Autres _____

CHANGEMENTS DE MODE DE VIE

Notez vos dernières habitudes de vie :

Régime alimentaire _____
Exercice physique _____
Usage du tabac _____
Consommation de cannabis/CBD (récréative/médicinale) _____
Consommation d'alcool _____
Autres _____

MÉDICAMENTS

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

Nom du médicament _____ Durée _____
Effets secondaires _____
Améliorations _____

Nom du médicament _____ Durée _____
Effets secondaires _____
Améliorations _____

Nom du médicament _____ Durée _____
Effets secondaires _____
Améliorations _____

Autres traitements alternatifs

(acupuncture, méditation, remèdes naturels, etc.)



Guide de discussion sur l'Arthrite Psoriasique

Pendant votre rendez-vous

Créez une conversation utile et efficace lors de votre rendez-vous en suivant ces trois étapes :

1. VENIR PRÉPARÉ

Préparez-vous avec ce guide de discussion. N'oubliez pas que c'est l'occasion de vous faire entendre. Vous avez suivi avec diligence l'évolution de vos symptômes et de vos préoccupations - ne vous retenez pas. Vos idées sont importantes. Utilisez le guide de suivi pour présenter une image claire de votre état.

2. COLLABORER

Collaborez avec votre professionnel de la santé afin de définir des objectifs significatifs pour la gestion de vos symptômes. Par exemple :

1. Améliorer la qualité de son travail
2. Se réveiller en pleine forme, mieux dormir
3. Redécouvrir ses hobbies avec facilité
4. Apprécier les relations sociales et les sorties
5. Se sentir à l'aise et confiant

Votre premier objectif : _____

Autres objectifs :

3. POSER DES QUESTIONS

Posez des questions. Par exemple :

1. Comment puis-je réduire l'inflammation et les lésions visibles ?
2. Quelles sont les nouvelles options thérapeutiques et les nouveaux médicaments dont je dois tenir compte ?
3. Quels sont les avantages ou les risques de ces options thérapeutiques ?
4. Y a-t-il des aliments particuliers que je devrais manger ou éviter ?
5. Comment puis-je calmer une poussée de psoriasis ?

Vos questions : _____

Après votre rendez-vous

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

Visitez le site sparthritis.ca pour en savoir plus.

Revoir les objectifs discutés avec votre médecin et examiner chaque mois votre progression.

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

1 SUR 4

personnes atteintes de psoriasis peut développer l'arthrite psoriasique au cours de sa vie.