

Vivre avec une polyarthrite rhumatoïde : Guide de suivi quotidien

Introduction

- La polyarthrite rhumatoïde est une maladie chronique gérable.
- Grâce aux traitements modernes, l'espérance de vie est aujourd'hui proche de celle de la population générale.
- Un suivi rigoureux est la clé pour maintenir une qualité de vie optimale et prévenir les poussées.

Suivi quotidien des symptômes

- Évaluer l'intensité de la douleur sur une échelle de 1 à 10.
- Noter la durée de la raideur matinale (en minutes).
- Identifier les articulations spécifiques qui présentent des gonflements ou des rougeurs.
- Mesurer le niveau de fatigue globale sur la journée (échelle de 1 à 10).
- Noter tout impact sur les activités quotidiennes (habillage, cuisine, travail).

Gestion des traitements

- Tenir un calendrier de prise des médicaments (heures et doses).
- Noter systématiquement tout effet secondaire ressenti (nausées, éruptions, infections).
- Vérifier régulièrement le renouvellement des ordonnances pour éviter toute interruption.
- Conserver une liste à jour de tous les traitements en cours (y compris compléments alimentaires).

Préparation des consultations médicales

- Synthétiser les symptômes marquants des 3 derniers mois.
- Préparer une liste de questions précises pour le rhumatologue.
- Apporter les résultats des derniers examens biologiques (prise de sang, radiographies).
- Noter les changements dans les capacités fonctionnelles (activités devenues difficiles).
- Demander un bilan sur l'efficacité du traitement actuel.

Habitudes de vie et bien-être

- Pratiquer une activité physique douce et adaptée (natation, yoga, marche).
- Adopter une alimentation anti-inflammatoire (riche en Oméga-3, fruits et légumes).
- Respecter des temps de repos réguliers pour éviter l'épuisement.
- Apprendre des techniques de gestion du stress (méditation, sophrologie, cohérence cardiaque).
- Maintenir un lien social pour éviter l'isolement lié à la douleur.