

# Carnet de Suivi et Checklist pour la Polyarthrite Rhumatoïde

---

## Introduction : Vivre avec la polyarthrite

- La polyarthrite rhumatoïde est une maladie chronique, mais une prise en charge précoce et adaptée permet aujourd'hui de mener une vie active et de limiter les dommages articulaires.
- L'espérance de vie des patients a considérablement augmenté grâce aux traitements de fond (biothérapies et traitements ciblés).
- Ce document est conçu pour optimiser vos échanges avec votre rhumatologue et mieux gérer votre quotidien.

## Checklist de préparation à la consultation

- Apporter la liste exhaustive et à jour de vos médicaments actuels.
- Se munir des derniers résultats d'analyses biologiques (CRP, VS, NFS).
- Noter les changements observés dans votre mobilité ou vos articulations depuis le dernier rendez-vous.
- Préparer une liste de 3 questions prioritaires pour ne rien oublier.
- Signaler tout nouvel effet secondaire ou symptôme inhabituel.

## Journal des symptômes (à remplir sur 7 jours avant le RDV)

- Raideur matinale : durée en minutes chaque matin.
- Niveau de douleur : échelle de 0 (aucune) à 10 (insupportable).
- Fatigue : évaluation globale de votre niveau d'énergie (0-10).
- Impact fonctionnel : difficultés rencontrées pour les gestes du quotidien (habillage, cuisine, marche).
- Localisation : noter les articulations les plus inflammatoires cette semaine.

## Questions clés pour votre rhumatologue

- Mon traitement actuel est-il toujours optimal pour contrôler l'inflammation ?
- Quels sont les signes d'alerte qui nécessiteraient une consultation en urgence ?
- Existe-t-il des exercices de kinésithérapie spécifiques pour mes articulations douloureuses ?
- Comment ajuster mon mode de vie pour réduire la fatigue chronique ?
- Quel est le plan de surveillance pour les prochains mois ?

## **Conseils pour une meilleure qualité de vie**

- Pratiquer une activité physique douce et régulière (natation, marche, yoga).
- Adopter une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et antioxydants.
- Apprendre à gérer son énergie en alternant périodes d'activité et repos.
- Rejoindre une association de patients pour le soutien et l'échange d'expériences.
- Maintenir un suivi psychologique si le poids de la maladie devient difficile à porter.