



Voici une fiche d'évaluation vous permettant de vous rappeler certains points importants qui vous aideront à évaluer votre maladie. Vous pouvez remplir cette fiche avant le rendez-vous avec votre rhumatologue (cela l'aidera à évaluer votre état de santé) ou tout simplement pour vous même. Vous pouvez enregistrer ce document pour faire régulièrement cette évaluation et comparer vos résultats.

- 1 - Vous évaluez la durée de la raideur matinale
 - inférieure à 20 minutes
 - entre 20 et 40 minutes
 - supérieure à 40 minutes
- 2 - Avez-vous eu au cours du dernier mois, une ou plusieurs articulations « bloquées » ?
 - Oui
 - Non
- 3 - A quelle fréquence avez-vous des poussées ?
 - plusieurs fois par mois
 - 2 à 3 fois par an
 - une fois par mois
 - variable
- 4 - Avez-vous dû, au cours du dernier mois, renoncer à cause de votre PR à :
 - une sortie, un déplacement ? oui non
 - un loisir, recevoir ? oui non
 - vous rendre à votre travail oui non
- 5 - Avez-vous dû prendre ou augmenter la dose des anti-douleurs ?
 - oui
 - non
- 6 - Avez-vous réduit ou stoppé les anti-douleurs ?
 - oui
 - non
- 7 - Avez-vous réduit ou stoppé les anti-inflammatoires ?
 - oui
 - non
- 8 - Depuis 1 mois, avez-vous de nouvelles articulations qui vous font souffrir ?
 - oui
 - non
- 9 - Une articulation qui vous faisait souffrir est-elle moins douloureuse ?
 - oui
 - non
- 10 - Au cours du dernier mois, avez-vous été gêné(e) pour tenir des objets ?
 - oui
 - non(avez-vous par exemple cassé de la vaisselle, ou eu du mal à ouvrir une porte ?)
- 11 - Depuis 3 mois, diriez-vous que votre périmètre de marche est :
 - moindre
 - pareil
 - amélioré

