



JE M'EVALUE ET JE ME FIXE DES OBJECTIFS

LE DAS 28

- Je connais mon DAS 28 et son évolution ; nous en discutons régulièrement avec mon rhumatologue ;
- Je sais que mon rhumatologue le calcule, mais je ne connais pas le résultat et nous n'en parlons jamais ;
- Je ne sais pas ce que c'est que le DAS 28 mais je fais confiance à mon rhumatologue.
- Je me fixe des objectifs pour mieux connaître cet outil ①

LA FRÉQUENCE DES RADIOS DE CONTRÔLE

- Je ne sais pas à quand remonte ma dernière radio de contrôle et je ne sais pas à quoi cela sert ;
- J'ai fait une radio au tout début de ma PR et c'est tout ;
- Je fais une radio de contrôle tous les ans.
- Je me fixe des objectifs pour que des radios soient faites régulièrement ②

MON TRAITEMENT DE FOND

- Je connais le nom de mon traitement de fond, le nom du principe actif et la posologie ;
- Je dois toujours regarder l'ordonnance pour savoir ce que je dois prendre et quand ;
- Je ne sais pas expliquer à mon médecin traitant quel est mon traitement de fond.
- Je me fixe des objectifs pour mieux connaître mon traitement de fond ③

LES EFFETS INDÉSIRABLES DE MON TRAITEMENT DE FOND

- Je connais les effets indésirables possibles de mon traitement de fond ;
- Je sais quels sont les symptômes qui doivent me faire réagir et consulter immédiatement ;
- Je ne connais pas les effets indésirables de mon traitement de fond.
- Je me fixe des objectifs pour mieux connaître les effets indésirables de mon traitement de fond ④



① POUR MIEUX CONNAÎTRE LE DAS 28 ET SON UTILISATION :

- Je pose la question à mon rhumatologue à la prochaine consultation ;
- Je note le résultat dans un carnet de surveillance ou sur un agenda pour m'en souvenir ;
- Je discute avec mon rhumatologue du résultat du DAS 28 et des décisions qui en découlent (modification des traitements,...) ;
- Autre

② Les radios de contrôle servent à évaluer régulièrement les érosions radiologiques ; c'est aussi la comparaison de ces radios entre elles qui va permettre au rhumatologue de juger de l'évolution de la PR.

Généralement, on effectue une radio dès le diagnostic de la PR et ensuite tous les ans ou tous les 2 ans en fonction de l'évolution de la PR. Une PR bien contrôlée et non évolutive ne nécessite pas une radio tous les ans.

- Je vérifie la date de ma dernière radio ;
- Je discute avec mon rhumatologue de la nécessité ou non de réaliser une radio de contrôle prochainement ;
- Je sais où sont toutes mes radios et/ou comment les récupérer si je devais en avoir besoin ;
- Autre.

③ POUR MIEUX CONNAÎTRE MON TRAITEMENT DE FOND

- Je lis la notice du médicament et n'hésite pas à demander des explications à mon rhumatologue ou à mon pharmacien ;
- J'essaie de me souvenir du nom et du principe actif du médicament et des doses que je prends habituellement ;
- Quand je consulte un autre médecin que mon rhumatologue, j'apporte l'ordonnance du traitement de ma PR ;
- Autre

④ POUR MIEUX CONNAÎTRE LES EFFETS INDÉSIRABLES DE MON TRAITEMENT DE FOND

- A la prochaine consultation, je demande à mon rhumatologue de m'expliquer quels sont les effets indésirables de mon traitement de fond ;
- J'avertis mon entourage qu'il existe des effets indésirables et quels en sont les symptômes (toux, essoufflements,... par exemple) ; ils peuvent m'aider à les identifier ;
- Je sais ce que je dois faire en cas d'infection, et mon médecin traitant est au courant des mesures à prendre si cela arrive ;
- Autre.

Et enfin,

Je prépare ma prochaine consultation chez le rhumatologue, grâce à la brochure « Préparer sa consultation en rhumatologie » éditée par l'AFP^{ric} et téléchargeable sur le site www.polyarthrite.org