



Prendre en main
l'arthrite

Ordonnance pour prendre en main l'arthrite

Nom du patient : _____

**Pour obtenir de plus amples
renseignements, communiquez avec
La Société d'arthrite :**

- Ligne d'information sur l'arthrite au numéro sans frais 1-800-321-1433
- Orientation vers un groupe de soutien
- Programme d'initiative personnelle de l'arthritique (PIPA)
Téléphonez à La Société d'arthrite pour vous renseigner sur le programme et savoir s'il est offert dans votre région.

Votre professionnel(le) de la santé peut également vous faire les recommandations suivantes :

- Programmes d'exercice
- Orientation vers un programme de maîtrise du poids ou un(e) diététiste
- Livres et vidéos
- Autre _____

Notes:

Les choix santé et l'arthrite

Maintenez un poids santé

Pourquoi?

- Pour réduire le risque d'arthrose
- Pour réduire le stress que subissent les articulations

Comment?

- Ayez une alimentation équilibrée, demeurez actif

Faites de l'exercice

Pourquoi?

- Des muscles forts autour des articulations aident à prévenir les blessures articulaires

Comment?

- Marchez, jouez, soyez actif tous les jours

Prévenez les blessures au travail, durant les loisirs et les activités sportives

Pourquoi?

- Pour réduire le risque d'arthrose
- Pour réduire l'inconfort ou la douleur

Comment?

- Évitez les mouvements répétitifs
- Changez souvent de position
- Gardez une bonne posture
- Adaptez votre poste de travail à vos besoins
- Échauffez vos muscles et permettez-vous une période de récupération
- Portez un équipement adéquat

Nous pouvons vous aider

Pour de plus amples renseignements, consultez votre professionnel de la santé ou communiquez avec

La Société d'arthrite

1-800-321-1433

www.arthrite.ca