

## Leçon 5 : Test questionnaire

Conservez vos réponses en cliquant sur les bulles situées à côté de vos choix. À la fin du test questionnaire, vous trouverez une clé de correction qui vous permettra de voir comment vous vous êtes débrouillé. Bonne chance !

1. Quels éléments parmi les suivants sont des aspects essentiels de votre plan d'autogestion ?
  - a) Favoriser une communication saine
  - b) Traitements autogérés à la maison pour vos articulations et votre peau
  - c) Tenir un journal santé
  - d) S'informer constamment sur la maladie
  - e) Développer et maintenir des habitudes d'un mode de vie sain
  - f) Respecter l'ordonnance d'exercice, d'activité physique et de sport, pour le plaisir
  - g) Toutes ces réponses
  
2. Des exercices d'amplitude de mouvement aident les patients atteints d'APs à maintenir la mobilité des articulations affectées.  
**Vrai      Faux**
  
3. Quelle est la différence entre les exercices aérobiques et de renforcement ?
  - a) **Les exercices de renforcement sont exécutés avec des poids seulement. Les exercices aérobiques impliquent les muscles des jambes**
  - b) **Les exercices de renforcement contribuent à augmenter la force musculaire. Les exercices aérobiques améliorent les fonctions cardiaque et pulmonaire tout en augmentant la force et en réduisant l'inflammation et la douleur**
  - c) **Les exercices de renforcement peuvent être effectués à l'intérieur et moins fréquemment, comparativement aux exercices aérobiques qui peuvent être faits plus fréquemment, à l'intérieur comme à l'extérieur**
  - d) **Il n'y a pas de différence**

4. Que faut-il se rappeler quand on utilise du froid ou de la chaleur pour soulager la douleur ?
- a) La glace doit être appliquée sur les articulations chaudes et enflées
  - b) La chaleur doit être appliquée sur des articulations qui présentent de la raideur
  - c) Il est important de prévoir une barrière protectrice, comme un tissu mince, entre votre peau et la glace ou la pochette de chaleur
  - d) La chaleur ne devrait pas être appliquée sur des articulations chaudes ou enflammées
  - e) Toutes ces réponses
5. Quelle(s) modification(s) à votre régime alimentaire peut ou peuvent être bénéfique(s) pour les personnes atteintes d'APs ?
- a) Un supplément de vitamine D
  - b) Des sources saines de protéines telles que le lait, le fromage, les graines et les légumineuses (comme les lentilles) et des viandes maigres une fois ou deux par semaine
  - c) Manger moins de calories que vous n'en brûlez, dans le cas de patients en surpoids
  - d) Aliments riches en sucre et en amidon
  - e) Toutes les réponses sauf d)
6. Qu'est-ce qui n'est PAS une technique d'autogestion efficace à la maison pour les symptômes cutanés de l'arthrite psoriasique ?
- a) Appliquer une crème solaire et adopter d'autres habitudes pour se protéger du soleil
  - b) Éviter l'air sec à la maison en se procurant un humidificateur
  - c) Utiliser des lotions et des crèmes fortement parfumées
7. Quel est l'aspect de votre APs sur lequel vous n'avez aucun contrôle ?
- a) Respecter votre routine d'exercices
  - b) Prendre vos médicaments tels que prescrits par votre médecin
  - c) Quelles articulations seront affectées par l'APs
  - d) Demander l'aide dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin

## Clé de correction

Vous pouvez vérifier vos réponses ici. Chaque question vaut un point. **Enregistrez votre score en remplissant la case en bas à droite.**

1. g) Toutes ces réponses
2. Vrai
3. b) Les exercices de renforcement contribuent à augmenter...
4. e) Toutes ces réponses
5. e) Toutes les réponses sauf d)
6. c) Utiliser des lotions et des crèmes fortement parfumées
7. c) Quelles articulations seront affectées par l'APs

Score  
**17**