

## 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) Suivre les traitements autogérés à la maison
  - 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 de PR 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. Parmi les aliments suivants, lesquels devriez-vous vous assurer d'inclure dans votre régime alimentaire ?
- a) Frites
  - b) Des sources santé de protéines comme le lait, le fromage, les graines; des légumes comme les lentilles et des viandes maigres une ou deux fois par semaine
  - c) Des fruits seulement
  - d) Des féculents et des aliments riches en sucre
5. Quel est l'aspect de votre PR 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 la PR
  - d) Demander l'aide dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin
6. Quels sont les aspects de votre progrès que vous pouvez surveiller entre vos consultations pour ensuite les partager avec votre rhumatologue pendant les consultations de suivi ?
- a) Rapport exact de la prise de médicaments prescrits
  - b) Questions à propos de modifications ou d'ajouts que vous souhaitez faire à la liste de vos objectifs ou à votre plan de traitement
  - c) Activités symptomatiques
  - d) Améliorations ou restrictions dans vos activités quotidiennes
  - e) Nouvelles préoccupations ou craintes que vous pourriez avoir depuis votre dernière consultation
  - f) Toutes ces réponses

## 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. b) Des sources santé de...
5. c) Quelles articulations seront...
6. f) Toutes ces réponses

Score  
/6