

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
 - 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 spondylarthrite ankylosante 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. Quelle(s) modification(s) à votre régime alimentaire peut ou peuvent être bénéfique(s) pour les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ?
- a) suppléments de vitamine D
 - b) suppléments de calcium
 - c) manger des aliments à haute teneur en sucre et des féculents
 - d) toutes les réponses sauf c
5. Quel est l'aspect de votre spondylarthrite ankylosante sur lequel vous n'avez aucun contrôle ?
- a) Respecter votre routine d'exercice
 - b) Prendre vos médicaments tels que prescrits par votre médecin
 - c) Quelles articulations seront affectées par la spondylarthrite ankylosante
 - d) Demander l'aide dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin
6. Au cours de leurs activités quotidiennes, de quel élément les personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante devraient-elles se souvenir ?
- a) essayer d'éviter l'exercice physique
 - b) essayer de conserver une bonne posture et éviter de se pencher constamment et de soulever des objets lourds
 - c) marcher en tentant de conserver un rythme régulier
 - d) essayer le plus possible de s'asseoir en maintenant le dos courbé

Clé de réponse

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.
- 4. (d) Toutes ces réponses
- 5. c) Quelles articulations seront affectées...
- 6. b) essayer de conserver une bonne posture...

Score
/6