

L'arthrite et vous

Le comité ACE (Arthritis Consumer Experts) souhaite trouver comment mieux vous servir par un plus grand choix de matériel JointHealth™ dans l'avenir. Dans ce numéro de décembre du Mensuel JointHealth™, le comité ACE sollicite votre participation à différentes activités qui nous aideront à atteindre nos objectifs. En contrepartie, nous offrons des cartes-cadeaux variées pour vous remercier de votre participation à quelques-unes des activités. Dans certains cas, nous pourrions même publier vos observations écrites.*

La plupart des gens tiennent pour acquis les tâches ordinaires de la vie quotidienne comme s'habiller, préparer les repas, prendre soin des enfants, conduire, taper sur le clavier de l'ordi, faire de l'exercice, magasiner et se divertir. Toutefois, les personnes atteintes d'arthrite doivent examiner chaque activité et évaluer laquelle risque d'être trop difficile, fatigante ou tout simplement impossible à faire.

Vous avez peut-être cherché des trucs dans des livres ou en ligne pour finalement réaliser que tous les outils qui pourraient vous aider à vivre avec l'arthrite soit prendraient toute la place dans le salon, soit vous obligeraient à transporter un grand sac pour ne rien oublier ou soit exigeraient un gros investissement. Certains conseils vous sembleront évidents comme « éviter de transporter des sacs lourds ». Et parfois, vous aurez l'impression que vos options sont de plus en plus limitées lorsqu'il sera suggéré de « ne pas acheter des vêtements avec des boutons ».

Avec le temps, vous développerez vos propres trucs pour venir à bout de certains de vos défis.

En l'honneur de tous ceux que les conseils insipides frustreront au plus haut point, le comité ACE a l'intention de consacrer un prochain numéro du Mensuel JointHealth™ à une liste de conseils pratiques et même de trucs amusants pour vous permettre de vaquer à vos occupations quotidiennes. Si vous avez des idées bon marché, pas compliquées et moins encombrantes et qui en plus ajoutent un petit zeste à la vie de tous les jours, dites-le nous. Si vous avez mis au point des stratégies qui vous aident à respecter votre rythme, partagez-les avec nous. Étant donné que vous êtes véritablement les experts de la vie avec l'arthrite, nous voulons vous entendre à ce sujet pour ensuite partager vos bonnes idées avec tous.



Cadeau-cadeau de
10 \$

Pour être admissible, votre suggestion doit être l'une des trois premières à nous arriver dans une catégorie particulière. Votre adresse postale est requise pour l'envoi de votre carte-cadeau.

Envoyez-nous votre quotidien semé de trucs pour l'arthrite

Avez-vous des trucs simples et bon marché qui vous permettent de vaquer à vos occupations à la maison ? Avez-vous découvert une façon élégante d'adapter vos vêtements sans utiliser de boutons ? Que faites-vous chaque jour pour vous faciliter la vie ? N'hésitez pas à joindre le comité ACE à feedback@jointhealth.org pour nous faire part de vos trucs les plus utiles que nous partagerons avec plaisir dans un futur numéro du Mensuel JointHealth™.

Les trois premières personnes à le faire et qui joindront une photo illustrant le truc en question recevront une carte-cadeau de Shoppers Drug Mart d'une valeur de 10 \$. L'adresse postale à laquelle expédier la carte-cadeau doit figurer à votre envoi. ✱

Dites-nous ce que vous pensez

Le comité Ace (Arthritis Consumer Experts) veut toujours en faire plus pour vous, les personnes atteintes d'arthrite et les membres JointHealth™. Pour atteindre cet objectif, nous menons régulièrement des sondages sur le niveau de satisfaction et d'intérêt pour les programmes JointHealth™.

Nous utilisons les données fort utiles que nous recueillons dans le cadre de ces sondages afin d'apporter des améliorations à nos programmes, à nos activités et à nos outils de communication. Les renseignements que nous recueillons mesurent la qualité de notre relation avec les personnes atteintes d'arthrite (les consommateurs) et identifient les secteurs qui exigent de nous plus d'attention. Le sondage vous donne également l'occasion de faire des suggestions de sujets que vous aimeriez voir traiter dans la future programmation JointHealth™.

Le sondage comprend 15 questions et il suffit d'une quinzaine de minutes environ pour y répondre.

Merci de prendre le temps de nous aider à améliorer les programmes JointHealth™ et autres projets du comité ACE destinés aux 4,6 millions de Canadiennes et Canadiens atteints d'arthrite. Parfois, le sondage débouche sur le développement de groupes de discussion et donne lieu à des sondages de rappel. Ces mesures permettent d'approfondir certaines questions importantes pour les consommateurs.

Cliquez ici pour répondre au sondage.

Truc pour les Fêtes : Si vous recevez à la maison, préparez quelques jours et même quelques semaines à l'avance une partie des plats que vous servirez. Les légumes peuvent être coupés une journée ou deux à l'avance et conservés au frigo. Les plats d'accompagnement peuvent être cuisinés quelques jours à l'avance puis mis au congélateur jusqu'au jour J. Évitez de surgeler les plats à base de crème ou de fromage; ils ne supportent pas bien la congélation. Rappelez-vous de sortir les plats du congélateur la veille de la réception pour leur permettre de dégeler puis de cuire uniformément. Les desserts comme les biscuits et les barres peuvent être confectionnés environ un mois à l'avance.

Truc pour la cuisine : Les élastiques à brocoli, voilà un bon outil facile à se procurer pour ouvrir un bocal. Vous en trouverez un enroulé autour du brocoli chaque fois que vous en achetez. Enroulez l'élastique autour du couvercle du bocal et vous aurez une meilleure prise sur le couvercle pour l'ouvrir en dévissant.

Truc pour la maison : Les poignées de porte à levier sont recommandées pour ceux qui éprouvent de la difficulté à se servir des poignées de porte rondes conventionnelles. Si vous voulez vous éviter les désagréments d'installer de nouvelles poignées partout à la maison, c'est une belle occasion d'utiliser un élastique de brocoli : placez-le autour de la poignée; vous aurez une meilleure prise pour ouvrir la porte.



Truc de tous les jours : Il suffit parfois de peu de chose pour faciliter la manipulation d'articles avec vos mains. Par exemple, des articles munis de poignées plus larges et plus épaisses offrent une meilleure prise et exercent moins de pression sur les articulations.

Truc pour voyager : Les croisières sont une belle option pour les personnes dont la mobilité représente un défi. Libre à vous de décider du nombre d'arrêts pour visites que vous souhaitez faire. Tout ce dont vous avez besoin ou presque se trouve à bord, et pour rester actif, vous avez le choix de nager dans la piscine, marcher sur la piste de jogging ou le pont promenade ou vous entraîner au gym, tout cela sans même quitter le bateau.

Truc pour la cuisine : Un peu de créativité et du gros bon sens vous permettront de réorganiser votre cuisine afin de ménager vos articulations et conserver votre énergie. Rangez les articles fréquemment utilisés dans les placards situés dans l'espace qui va de vos genoux à vos épaules. Vous éviterez ainsi de vous pencher et de vous étirer inutilement.

Truc de déco bon marché : Trempez des cocottes de pin (au complet ou partiellement) dans de la peinture or ou utilisez un mélange d'eau, de colle et de paillettes pour un effet scintillant. Disposez-les sur la table de réception ou disposez des paniers et des bols remplis de cocottes dorées.

Truc pour le jardin d'hiver : Disposez en pleine lumière et à l'abri des courants d'air des poinsettias et autres bouquets fleuris des Fêtes. Gardez la terre humide.

Truc pour s'endormir : Pour que votre corps sache qu'il est temps de décrocher, établissez une routine que vous répétez chaque soir. Votre routine peut comprendre un bain chaud ou une douche, lire quelques pages d'un livre ou écouter de la musique de détente, le tout sous un éclairage tamisé, de préférence. Des activités de détente peuvent favoriser le sommeil en facilitant la transition entre l'éveil et la somnolence.



Le site Web JointHealth™ et vous

Avez-vous des sujets ou rubriques que vous aimeriez voir ajouter au site Web JointHealth™ ? Par exemple, le site offre une liste de livres sur l'arthrite. Aimeriez-vous que l'on offre des critiques de ces livres, ou des critiques sur d'autres genres comme des livres de fiction, par exemple ? Avez-vous des suggestions pour rendre le site encore plus enrichissant et motivant ? Si vous avez des idées pour le site Web ou de futurs numéros du Mensuel JointHealth™ ou du JointHealth™ express, faites-le nous savoir à feedback@jointhealth.org.

Recherchées : critiques et recommandations de livres !

Est-ce que la lecture d'un livre vous a déjà aidé à mieux comprendre l'arthrite, à faire face à la douleur ou vous a particulièrement inspiré ? Le livre était-il si extraordinaire que vous êtes d'avis qu'il pourrait servir à d'autres personnes comme vous ? Si c'est le cas, faites-le nous savoir. Le Comité ACE publiera vos recommandations dans la section Ressources de notre site Web JointHealth™. Faites-nous parvenir votre critique d'un livre et nous la publierons sur le Réseau de diffusion sur l'arthrite (RDA). N'hésitez pas à nous envoyer à feedback@jointhealth.org toutes les recommandations et critiques de livres qui vous ont marqué. Les trois premières personnes qui enverront leurs suggestions avec leur adresse postale recevront une carte-cadeau d'Indigo, d'une valeur de 10 \$.*



Le RDA et vous

Nous sommes toujours à la recherche de collaborateurs désireux de partager sur le Réseau de diffusion sur l'arthrite (RDA) leur expérience de vie avec l'arthrite. Que vous veniez juste de recevoir un diagnostic ou que l'arthrite soit une compagne de longue date, nous sommes intéressés à vous entendre sur votre expérience de vie avec l'une ou plusieurs de la centaine de formes d'arthrite. Et il en est de même pour toute la collectivité RDA. Ce que vous avez à raconter est d'une grande importance. Alors peu importe la fréquence de votre contribution, une seule fois ou chaque semaine, elle peut inspirer quelqu'un qui, vivant la même expérience, se sentira moins seul.

Il y a plusieurs façons de raconter. Si vous avez d'autres suggestions pour vous exprimer, nous aimerions vous entendre à ce sujet. Nous acceptons de la poésie ou une photo de votre réalisation artistique ou artisanale qui illustre des aspects de votre vie quotidienne avec l'arthrite.

Les trois premières personnes à soumettre un article sur leur histoire arthritique personnelle recevront une carte-cadeau d'Amazon d'une valeur de 10 \$.*

Veillez également mentionner si vous désirez devenir un collaborateur régulier.



Pour être admissible, votre suggestion doit être l'une des trois premières à nous arriver dans une catégorie particulière. Votre adresse postale est requise pour l'envoi de votre carte-cadeau.

Au sujet d'Arthritis Consumer Experts

Qui nous sommes

Arthritis Consumer Experts (ACE) offre aux Canadiens et Canadiennes atteints d'arthrite une formation fondée sur la recherche, une formation en sensibilisation à l'arthrite, un lobby influent et de l'information. Nous aidons les personnes vivant avec n'importe quelle forme d'arthrite à prendre en charge leur maladie et à prendre part au processus décisionnel concernant la recherche et les soins de santé. Les activités d'ACE sont orientées par les membres et dirigées par des personnes atteintes d'arthrite, d'éminents professionnels de la santé et le Conseil consultatif d'ACE. Pour en savoir plus sur ACE, rendez-vous à www.jointhealth.org

Principes directeurs et reconnaissance de financement

Les soins de santé constituent un droit de la personne. Ceux qui oeuvrent dans le domaine des soins de santé, surtout s'ils peuvent tirer profit de la maladie d'autrui, ont la responsabilité morale d'examiner les actes qu'ils posent et leurs conséquences à long terme et de s'assurer que tous en bénéficient. Ce principe équitable devrait être adopté par le gouvernement, les citoyens et les organismes à but lucratif et à but non lucratif. Il est une quasi-nécessité et le meilleur moyen de contrebalancer l'influence d'un groupe particulier. ACE réinvestit tout profit provenant de ses activités dans ses programmes de base pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec l'arthrite.

Pour séparer totalement son programme, ses activités et ses opinions de celles des organisations qui soutiennent financièrement son travail, ACE respecte les principes directeurs suivants :

- ACE demande uniquement des subventions sans restrictions à des organismes privés et publics pour soutenir ses programmes de base.
- Aucun employé d'ACE ne reçoit des titres participatifs d'une organisation oeuvrant dans le domaine de la santé ni ne profite d'un appui non

financier fourni par une telle organisation.

- ACE divulgue toutes les sources de financement de toutes ses activités.
- Les sources de tout le matériel et de tous les documents présentés par ACE sont fournies.
- Libre de toute préoccupation ou contrainte imposée par d'autres organisations, ACE prend position sur les politiques de santé, les produits et les services en collaboration avec les consommateurs atteints d'arthrite, le milieu universitaire, les fournisseurs de soins de santé et le gouvernement.
- Les employés d'ACE ne participent jamais à des activités sociales personnelles avec des organisations qui appuient ACE.
- ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

Remerciement

ACE remercie Arthrite-recherche Canada (ARC) d'avoir effectué la révision scientifique de JointHealth™.



Arthritis Research Centre of Canada
Arthrite-recherche Canada

Reconnaissance de financement

Au cours des 12 derniers mois, le comité ACE a reçu des subventions sans restrictions de la part de : Laboratoires Abbott Ltée, Amgen Canada, Bristol-Myers Squibb Canada, Centre de recherche sur l'arthrite du Canada, GlaxoSmithKline, Hoffman-La Roche Canada Ltée, Instituts de recherche en santé du Canada, Janssen Inc., Novartis Canada, Pfizer Canada, Sanofi-aventis Canada Inc, Takeda Canada, Inc., et UCB Canada Inc. ACE a également reçu des dons privés provenant des membres de la collectivité arthritique (personnes souffrant d'arthrite) de partout au Canada. Le comité ACE remercie ces organismes privés et publics de même que les membres de la collectivité arthritique pour leur soutien.



1228 Hamilton Street, Bureau 200 A
Vancouver, C.-B. V6B 6L2

t: 604.974.1366

e: feedback@jointhealth.org
www.jointhealth.org

ACE ne fait jamais la promotion de marques, de produits ou de programmes dans sa documentation ou son site Web ni au cours de ses programmes ou activités de formation.

© ACE Planning & Consulting Inc. 2012

Décharge

Les renseignements contenus dans le présent bulletin ou toute autre publication du comité ACE ne sont fournis qu'à titre informatif. Ils ne doivent pas être invoqués pour suggérer un traitement pour un individu particulier ou pour remplacer la consultation d'un professionnel de la santé qualifié qui connaît les soins médicaux dont vous avez besoin. Si vous avez des questions sur les soins de santé, consultez votre médecin. Vous ne devez jamais vous abstenir de suivre l'avis d'un médecin ou tarder à consulter un médecin à cause de ce que vous avez lu dans toute publication du comité ACE.