

Ma Spondy et moi, ensemble autrement.



Votre Spondy*
et vous traversez
une mauvaise passe ?
Faites le point !

*spondylarthrite ankylosante

Ces questions ont pour objectif de vous aider à définir la relation que vous entretenez avec la spondylarthrite ankylosante.

Elles peuvent vous aider à définir plus clairement les sujets à aborder lors de votre prochaine consultation avec votre médecin. Elles ne se substituent pas à un avis médical.

▲ 1. Vous vide-t-elle régulièrement de votre énergie ?

Oui Non

● 2. Par sa faute, avez-vous l'impression de moins profiter de votre famille, de vos amis ?

Oui Non

▲ 3. Vous réveille-t-elle souvent la nuit ?

Oui Non

■ 4. Vous empêche-t-elle parfois de vous habiller ou de faire la cuisine ?

Oui Non

● 5. Sous les draps, vous permet-elle de laisser libre cours à vos désirs ?

Oui Non



■ 6. Vous dérange-t-elle souvent au travail ?

Oui Non

● 7. Est-elle du genre à contrarier vos projets d'avenir ?

Oui Non

▲ 8. Vous fait-elle souvent souffrir ?

Oui Non

● 9. Vous arrive-t-il souvent de parler d'elle ?

Oui Non

■ 10. Vous empêche-t-elle de pratiquer une activité physique ?

Oui Non

Vous avez répondu à toutes les questions. Comptabilisez le nombre de « Oui » obtenus dans chaque catégorie et reportez-vous à la page suivante.



**Vous avez répondu aux 10 questions ?
Les symboles ▲ ■ ● peuvent vous permettre
de mieux comprendre la place qu'occupe
la maladie dans votre quotidien.**

▲ Vous et votre Spondy : elle vous mène la vie dure

Il arrive que la Spondy ne vous laisse que peu de répit. Elle peut vous faire souffrir, vous enraidir et ne se gêne parfois pas pour vous réveiller à 3 heures du matin. Tous ces symptômes ont tendance à vous vider de votre énergie. **Pour autant vous n'êtes pas seul(e)** : près de 2 patients atteints de spondylarthrite ankylosante sur 3 considèrent que la douleur impacte leur qualité de vie⁽¹⁾.

■ Vous et votre Spondy : elle vous freine dans vos activités quotidiennes

La Spondy peut affecter votre vie de tous les jours. Elle peut gêner vos activités et les tâches les plus élémentaires se transforment parfois en un vrai calvaire. Malgré toute votre bonne volonté, elle vous a peut-être fait renoncer à certaines activités physiques et il arrive peut-être que vous n'ayez pas la force d'aller travailler. **Pour autant vous n'êtes pas seul(e)** : plus de 4 patients atteints de spondylarthrite ankylosante sur 10 éprouvent des difficultés à s'habiller le matin⁽²⁾.

● Vous et votre Spondy : elle limite vos projets de vie

La Spondy peut vous donner le sentiment que votre horizon est réduit. Parce qu'elle peut vous fatiguer, vous stresser et parfois vous angoisser, elle peut vous empêcher de vous projeter et d'établir des projets concrets pour l'avenir. La spondylarthrite ankylosante a aussi tendance à s'immiscer dans votre vie sociale (vie intime, relations amicales) sans y avoir été invitée. **Pour autant vous n'êtes pas seul(e)** : plus d'1 patient atteint de spondylarthrite ankylosante sur 3 estime que sa maladie limite son développement personnel⁽³⁾.

**Il est encore temps
de reprendre le dessus !**

**Parlez-en avec votre rhumatologue, il pourra vous aider
à trouver la prise en charge la plus adaptée.**

1) Étude menée sur 54 patients atteints de spondylarthrite ankylosante.

2) Enquête menée chez 40 508 patients américains dont 100 atteints de spondylarthrite ankylosante.

3) Enquête menée entre janvier et mars 2013 chez des patients atteints de rhumatisme psoriasique et spondylarthrite axiale.

**Ma Spondy et moi,
ensemble autrement.**

**Votre relation avec la maladie
n'est pas figée et peut toujours
évoluer positivement.**

**Soyez maître de votre futur
avec la spondylarthrite
ankylosante.**

**Parlez-en avec
votre rhumatologue.**

 **Ma Vie De Spondy**