

JOURNAL DE BORD

DATE:	MATIN (de minuit à midi)												APRÈS-MIDI (de midi à minuit)											
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								

Ce journal de bord est conçu pour vous aider à consigner vos activités. Il peut être difficile de mesurer combien d'énergie vous consacrez à diverses activités au cours d'une journée. Un compte rendu de vos activités, accompagné d'une aide visuelle, peut vous aider à établir des liens entre vos activités et votre fatigue.

- Inscrivez en **rouge** les activités qui vous demandent beaucoup d'énergie. Ces activités peuvent être physiques (comme le jardinage ou le ménage), mentales (comme le travail de bureau) ou émotives (comme une rencontre familiale).
- Inscrivez en **jaune** les activités qui ne demandent pas beaucoup d'énergie.
- Utilisez le **vert** pour les temps de repos, par exemple lorsque vous lisez ou regardez la télévision. C'est grâce à ces pauses que vous pouvez vous remettre de vos autres activités.
- Le **bleu** représente les périodes de sommeil.
- Si vous avez dû vous arrêter pendant une activité et vous asseoir ou vous allonger en raison d'une fatigue trop grande, barrez l'activité.

TABLEAU D'ACTIVITÉS

Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez votre progrès en cours de route.

DATE:	MATIN (de minuit à midi)											APRÈS-MIDI (de midi à minuit)												
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								

Légende : ■ Activité demandant beaucoup d'énergie ■ Activité demandant peu d'énergie
■ Temps de repos ■ Période de sommeil Période de fatigue

À la fin de la semaine, passez en revue vos activités à l'aide du journal de bord et posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il eu des moments où je me suis senti épuisé?
- Ces moments d'épuisement sont-ils liés à des activités qui demandent beaucoup d'énergie?
- Y a-t-il eu de longues périodes sans pause remplies d'activités qui demandent beaucoup d'énergie?
- Mon sommeil est-il troublé?
- Est-ce que je dors pendant la journée?
- Est-ce que je consacre suffisamment de temps à mon plaisir et à mon rétablissement?

En vous fondant sur les réponses à ces questions, essayez de déterminer quand vous devez vous ménager et quelles sont les activités prioritaires auxquelles vous voulez accorder votre temps. Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez vos progrès en cours de route.

La Société de l'arthrite est un organisme de bienfaisance national du domaine de la santé. Ayant ses donateurs et ses bénévoles pour moteur, elle aspire à un monde où les gens peuvent se soustraire aux effets dévastateurs que peut avoir l'arthrite.

La Société de l'arthrite a vu le jour il y a près de 70 ans. Son objectif était clair : soulager la souffrance des gens perclus d'arthrite. La Société de l'arthrite a été fondée en 1948 par le Dr Wallace Graham et ses pairs de la communauté médicale canadienne, mais c'est Mary Pack, une défenseuse passionnée des droits de la communauté, qui a travaillé d'arrache-pied pour braquer les projecteurs sur les besoins de la population. Aujourd'hui, nous cultivons cette passion dans des collectivités partout au pays.

Nous sommes fiers de bénéficier de la confiance et du soutien de nos donateurs et de nos commanditaires. Grâce à eux, nous avons les moyens d'investir dans la recherche de pointe, la défense proactive de la cause et des solutions novatrices qui amélioreront les résultats cliniques et la qualité de vie des personnes atteintes d'arthrite. Ce soutien a donné lieu à des programmes éducatifs d'envergure pour les personnes qui vivent avec l'arthrite et à des investissements de plus de 200 M\$ dans la recherche, faisant de nous le plus important bailleur de fonds de la recherche sur l'arthrite du domaine de la bienfaisance.

Nous tirons profit des conseils d'experts de notre conseil d'administration national, de nos conseils consultatifs divisionnaires et de nos comités médical, scientifique et de patients, ainsi que de nos innombrables bénévoles dévoués.