

Cette enquête identifie les lacunes en matière d'éducation et de développement de routines d'exercice pour les personnes atteintes d'arthrite et la manière dont le système de soins de santé, les fournisseurs de soins de santé et les associations de patients peuvent mieux soutenir les patients. Vous trouverez plus d'informations sur l'enquête ici : <https://bit.ly/ACESurveyExerciseJHIFR>

Qui étaient les répondants à l'enquête ?

- 288 répondants (270 - Anglais et 18 - Français)
- 9 répondants sur 10 étaient des femmes
- PR - 39 %, A - 35 %, SA - 9 %, APs - 4 %, syndrome de Sjögren - 2 %
- Durée de la maladie
 - 45 % > 10 ans
 - 40 % < 5 ans
 - 14 % de 6 à 10 ans
- Personnes autochtones : 4 %
- Personnes noires : 1 %
- Personnes de couleur : 8 %

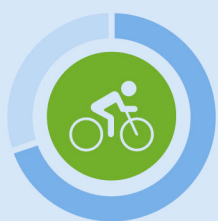
Où les répondants habitent-ils ?

- Grands centres urbains (population de 100 000 habitants ou plus) – 55 %
- Petite - moyenne agglomération (population de 16 000 à 99 999 habitants) – 25 %
- Localité rurale ou éloignée (population de 15 999 habitants ou moins) – 20 %

Routine d'exercice avant le diagnostic d'arthrite

Les 3 principaux types d'exercices pratiqués par les répondants*

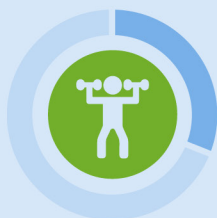
Durée de chaque séance d'exercice



70 %
Activités
récréatives



45 %
Programmes
d'exercices
ou cours

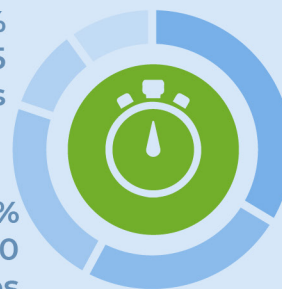


31 %
Exercice
individuel

10%
Plus de 60 minutes

10%
De 0 à 15
minutes

23%
De 16 à 30
minutes



33 %
De 46 à 60
minutes

24%
De 31 à 45
minutes

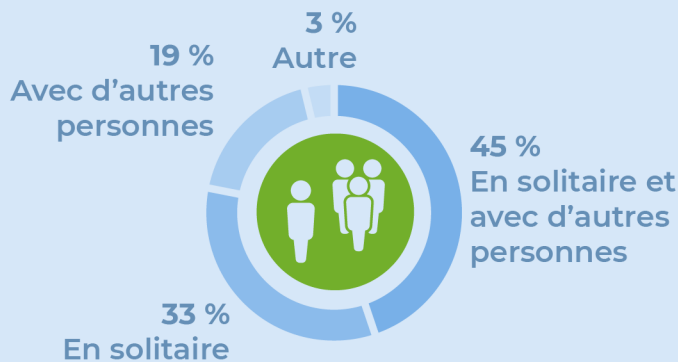
*Les répondants ont sélectionné toutes les réponses qui s'appliquent

Routine d'exercice après le diagnostic d'arthrite

Résultats de l'enquête menée auprès
des répondants des collectivités rurales :

- **5 répondants sur 100** ont discuté d'exercice avec leur fournisseur de soins de santé **au moment du diagnostic ou peu de temps après** et ont développé une nouvelle routine d'exercice avec lui/elle
- **2/3** sont **moins susceptibles** de dire que leur fournisseur de soins de santé a discuté d'exercice avec eux **après qu'ils en aient parlé**
- **La moitié d'entre eux** craignent de **ne pas faire l'exercice correctement**
- Ils sont **deux fois plus** susceptibles de craindre que l'exercice **n'aggrave leur douleur** ou de déclarer qu'ils **n'aiment pas faire de l'exercice**

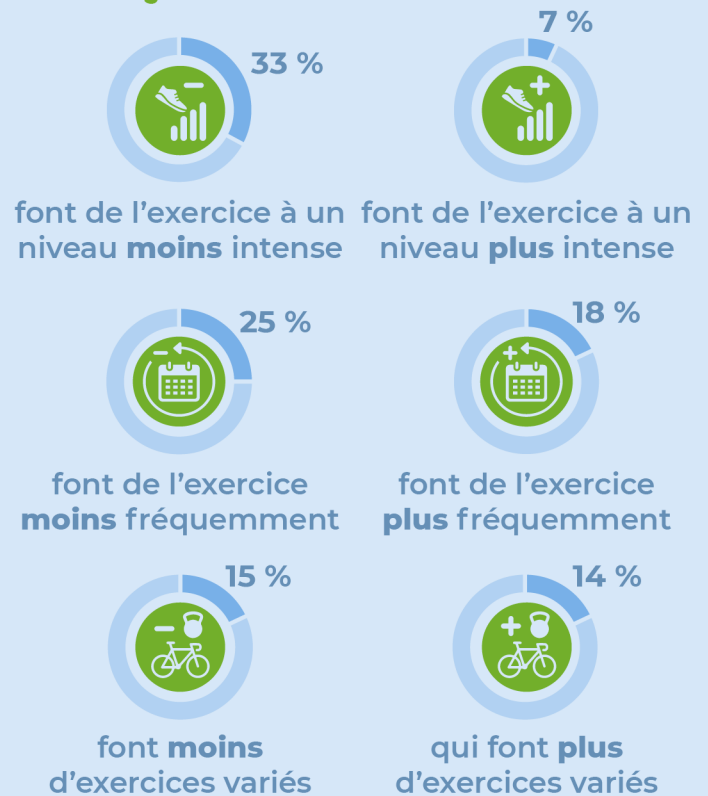
Comment aimez-vous faire de l'exercice ?



Conclusions principales

- L'exercice est la responsabilité de chacun
- Tous les membres de l'équipe soignante d'un patient ont un rôle à jouer dans le soutien de l'exercice
- Les répondants à l'enquête souhaitent participer à des cours d'exercice sur l'arthrite dans la collectivité, avoir accès à un entraîneur et recevoir des instructions vidéo détaillées sur la façon de faire chaque exercice
- Plus de la moitié des répondants souhaitent qu'un fournisseur de soins de santé s'entretienne chaque mois avec eux de leur routine d'exercice

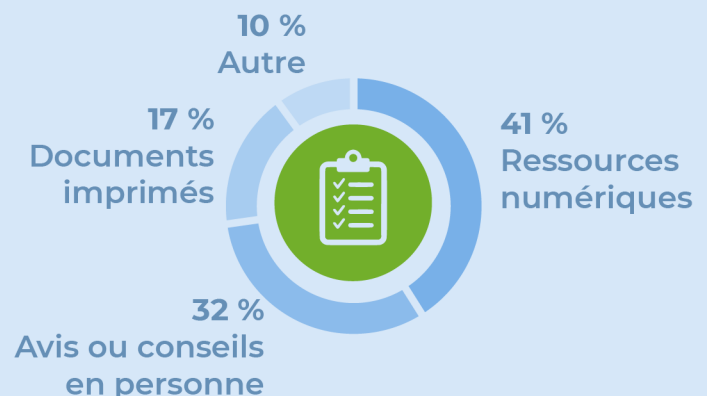
Changements à votre routine d'exercice*



Les répondants autochtones,
noirs ou de couleur étaient* :



Comment souhaiteriez-vous obtenir
des informations sur l'exercice ?



*Les répondants ont sélectionné toutes les réponses qui s'appliquent