SJEKKLISTE VED ARTROSE (ta med og diskuter med legen din)

1. Fikk jeg diagnosen artrose av en lege?

2. Blir jeg undersøkt jevnlig i forhold til symptomer og funksjon i dagliglivet?

3. Har jeg en behandlingsplan for min artrose?

4. Har jeg muligheten til å få støtte fra helsevesenet som for eksempel av lege, spesialist, fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, ernæringsfysiolog, psykolog eller sosionom?

5. Vet jeg hvordan jeg kan kontrollere/påvirke artrose-smerten?

6. Vet jeg hvordan jeg kan optimalisere min fysiske funksjon til tross for sykdommen?

7. Har jeg blitt undersøkt i forhold til risikofaktorer forbundet med medisinene jeg tar?

8. Forstår jeg sykdommen og min egen rolle i forhold til hvordan den kan behandles?

Har jeg fått undervisning om artrose?

Har jeg fått informasjon om hvordan jeg kan leve med og behandle artrosen best mulig?

Har jeg fått undervisning om en helsebringende livsstil?

Har jeg fått informasjon om trening og øvelser som er riktige for meg?

Har jeg fått informasjon om smertelindrende medisiner – både om fordeler og risikofaktorer?

Vet jeg hvilke positive effekter jeg kan få av trening?

Har jeg fått informasjon, råd og opplæring i å bruke ortoser og hjelpemidler for å bedre dagliglivets oppgaver og utfordringer?

9. Hvis min kroppsmasseindeks er over 27, har jeg blitt informert om vektreduksjon?

10. Har jeg fått informasjon om når kirurgi kan være aktuelt, og om hva det innebærer av fordeler og ulemper?

Utarbeidet av Nasjonal Kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering, European League Against Rheumatism, EUMUSC og EU