

#

Normas de cuidados para as pessoas com osteoartrite	
Tradução para:	
Feita por:	
E-mail:	
NdC 1	As pessoas com sintomas de OA devem ter acesso a um profissional de saúde competente para fazer um diagnóstico (diferencial).
NdC 1	
NdC 2	As pessoas com sintomas de OA devem ser avaliadas no diagnóstico e, caso haja agravamento significativo, quanto a <ul style="list-style-type: none"> • Dor • Função • Actividade física • IMC • Capacidade para fazer as suas tarefas e para trabalhar
NdC	
NdC 3	As pessoas com OA devem receber um plano de tratamento com um objectivo de tratamento partilhado, definido entre elas e um profissional de saúde.
NdC	
NdC 4	As pessoas com OA devem ter acesso a diferentes profissionais de saúde, como por exemplo um terapeuta ocupacional e um fisioterapeuta, se necessário, para tratar os seus sintomas e atingir o funcionamento óptimo possível na vida quotidiana e na participação em papéis sociais.
NdC	
NdC 5	As pessoas com OA devem atingir um controlo óptimo da dor utilizando meios farmacológicos e não farmacológicos.

#

Normas de cuidados para as pessoas com osteoartrite - Tradução

#

NdC	
NdC 6	As pessoas com OA devem atingir uma função óptima utilizando meios farmacológicos e não farmacológicos.
NdC	
NdC 7	As pessoas com OA a receber terapêutica com AINE ou aspirina devem ser avaliadas quanto ao risco de hemorragia GI, riscos de DCV e riscos renais.
NdC 8	<p>As pessoas com OA devem receber informação personalizada para as suas necessidades no prazo de 3 meses a partir do diagnóstico, por profissionais de saúde, quanto</p> <ul style="list-style-type: none"> • à sua doença e a todos os aspectos de viver e gerir a sua OA, por escrito e num formato adequado e personalizado para o indivíduo, de forma atempada e adequada às suas necessidades. • ao benefício dos exercícios e da actividade física e devem receber instruções no sentido de se exercitarem adequadamente. • a auxiliares, dispositivos e outros produtos para adaptações ambientais. • aos princípios ergonómicos e métodos baseados na actividade para melhorar o funcionamento na vida quotidiana e a participação nos papéis sociais. • à importância de um peso corporal ideal. • ao papel dos analgésicos – seus benefícios e riscos potenciais. • um estilo de vida saudável (como por exemplo a descontinuação da utilização de todos os tipos de tabaco, uma utilização equilibrada do álcool, actividade física, alimentação saudável, gestão de perturbações do sono se necessário). • prevenção de acidentes e lesões. • grupos de apoio e organizações de doentes. • quando pensar na cirurgia. • opções adicionais de tratamento disponíveis que algumas pessoas podem achar úteis.
NdC 9	As pessoas com OA devem receber informação sobre a redução do peso se necessário.

#

Normas de cuidados para as pessoas com osteoartrite - Tradução

#

NdC 10	As pessoas com OA sem sucesso na resposta à terapêutica farmacológica e não farmacológica devem ser consideradas para intervenção cirúrgica. Se referenciadas, devem ser observadas por um cirurgião ortopédico dentro de um prazo razoável.

O que isto significa para si e para a sua Osteoartrite...

1	A minha OA foi diagnosticada por um profissional de saúde?
2	Tenho uma avaliação regular relativamente aos meus sintomas e funcionamento na vida quotidiana?
3	Tenho um objectivo de tratamento e um plano de tratamento correspondente?
4	Tenho a oportunidade de receber apoio, se necessário, de profissionais de saúde como um reumatologista, nutricionista, médico de

#

Normas de cuidados para as pessoas com osteoartrite - Tradução

#

	família, enfermeiro, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, psicólogo e assistente social?
5	Sei como controlar a dor associada à OA?
6	Sei como maximizar a minha função física apesar de ter OA?
7	Fui avaliado quanto a quaisquer riscos associados ao meu tratamento?
8	<p>Compreendo a minha doença e o meu papel na respectiva gestão?</p> <p>Foi-me oferecida informação em diferentes formatos e/ou formação sobre a minha doença?</p> <p>Fui informado sobre como viver com a minha OA e geri-la?</p> <p>Fui informado quanto a um estilo de vida saudável?</p> <p>Fui informado quanto a exercícios específicos para mim?</p> <p>Fui informado sobre a medicação para o alívio da dor – os benefícios e potenciais riscos?</p> <p>Sei quais os benefícios que posso ter com o meu programa de exercícios?</p> <p>Fui informado e recebi aconselhamento e formação sobre auxiliares, dispositivos e princípios ergonómicos para melhorar a função na vida quotidiana e a participação em papéis sociais?</p>
9	Se o meu IMC for > 27, fui informado sobre a redução do peso?

#

Normas de cuidados para as pessoas com osteoartrite - Tradução

#

10	Fui informado sobre quando deve considerar-se a cirurgia, o que envolve e os respectivos benefícios e riscos?

#