

Standard oskrbe za osebe z osteoartritisom

Translation into:	Slovenian
Completed by:	Metka Miočič (translator), Aleš Ambrožič (MD)
Email:	ales.ambrozic@mf.uni-lj.si
SOC 1	Osebe s simptomi osteoartroze bi morale imeti možnost, da pridejo do zdravnika, ki jim zna postaviti diagnozo.
SOC 2	Osebam z osteoartrozo bi morali ob postavitvi diagnoze in ob pomembnem poslabšanju oceniti: <ul style="list-style-type: none"> • bolečino, • funkcioniranje, • telesno aktivnost, • indeks telesne mase (ITM), • sposobnost, da opravljajo svoje naloge in delo.
SOC 3	Osebe z osteoartrozo bi morale prejeti načrt zdravljenja skupaj s ciljem zdravljenja, za katerega so se dogovorile z zdravnikom.
SOC 4	Osebe z osteoartrozo bi morale imeti dostop do različnih zdravstvenih strokovnjakov, kot sta delovni terapevt in fizioterapevt, če jih potrebujejo za zdravljenje simptomov in za doseganje kar najboljše ravni funkcioniranja v vsakdanjem življenju in opravljanja svojih družbenih vlog.
SOC 5	Pri osebah z osteoartrozo bi morali s farmakološkimi in nefarmakološkimi sredstvi doseči optimalno obvladovanje bolečine.
SOC 6	Pri osebah z osteoartrozo bi morali s farmakološkimi in nefarmakološkimi sredstvi doseči optimalno funkcioniranje.
SOC 7	Pri osebah z osteoartrozo, ki jemljejo nesteroidna protivnetna zdravila ali aspirin, bi morali oceniti tveganja za

	krvavitev iz prebavil, za bolezn srca in ožilja in za okvaro ledvic.
SOC 8	<p>Osebe z osteoartrozo bi morali v 3 mesecih po postavitvi diagnoze zdravstveni delavci v skladu s potrebami posameznega bolnika seznaniti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z njihovo boleznijo in vsemi vidiki življenja z osteoartrozo in zdravljenja te bolezni, in sicer v pisni obliki, na način, ki ustreza in je prilagojen posamezniku, ter ob pravem času glede na njegove potrebe, • s tem, da jim vadba in telesna dejavnost koristita, ter jim svetovati pravilen način vadbe, • s pripomočki, z napravami in z drugimi izdelki za prilagoditev prostorov, • z ergonomskimi načeli in metodami, ki temeljijo na dejavnostih in so namenjene izboljševanju funkcioniranja v vsakdanjem življenju in sodelovanja v družbenih vlogah, • s pomembnostjo idealne telesne mase, • z vlogo analgetikov - z možnimi koristmi in tveganji, ki jih prinašajo, • z zdravim načinom življenja (z dejavniki, kot so prenehanje uporabe vseh oblik tobačnih izdelkov, zmerno uživanje alkohola, telesna dejavnost, zdrava prehrana in odpravljanje motenj spanja, če je potrebno), • s preprečevanjem nesreč in poškodb, • s podpornimi skupinami in z organizacijami bolnikov, • s tem, kdaj naj razmislijo o operaciji, • z drugimi možnostmi zdravljenja, ki so na voljo in bi se komu lahko zdele koristne.
SOC 9	Osebe z osteoartrozo bi morali poučiti o zmanjševanju telesne mase, če je to potrebno.
SOC 10	Pri osebah z osteoartrozo, ki jim farmakološka in nefarmakološka sredstva ne pomagajo, bi morali razmisliti o kirurškem posegu. V primeru napotitve na operacijo bi jih moral v razumnem času pregledati ortoped.

Kaj to pomeni za vas in vašo osteoartrozo ...

1	Ali mi je diagnozo osteoartroze postavil zdravnik?
2	Ali redno ocenjujejo moje simptome in funkcioniranje v vsakdanjem življenju?
3	Ali poznam cilj zdravljenja in imam temu primeren načrt zdravljenja?
4	Ali mi je, če je potrebno, dosegljiva pomoč zdravstvenih delavcev, kot so revmatolog, dietetik, splošni zdravnik, medicinska sestra, delovni terapevt, fizioterapevt, psiholog in socialni delavec?
5	Ali vem, kako obvladovati bolečine, ki jih imam zaradi osteoartroze?
6	Ali vem, kako doseči kar največjo telesno zmogljivost, kljub temu da imam osteoartrozo?
7	Ali je kdo ocenil tveganja, ki so povezana z mojim zdravljenjem?
8	<p>Ali razumem svojo bolezen in svojo vlogo pri zdravljenju?</p> <p>So mi ponudili informacije v različnih oblikah in/ali izobraževanje o moji bolezni?</p> <p>So mi pojasnili, kako živeti z osteoartrozo in kako jo zdraviti?</p> <p>So me poučili o zdravem načinu življenja?</p> <p>So me poučili o telesni vadbi specifični zame?</p> <p>So me poučili o zdravilih, ki lajšajo bolečino - o koristih in možnih tveganjih, ki jih prinašajo?</p> <p>Ali vem, kakšne so koristi mojega programa telesne vadbe?</p> <p>Ali sem prejel informacije, nasvete in ustrezen pouk o pripomočkih, napravah in ergonomskih načelih, s katerim lahko izboljšam svoje funkcioniranje v vsakdanjem življenju ter socialnem okolju?</p>
9	Ali so me poučili o zmanjševanju telesne mase, če je moj indeks telesne mase (ITM) več kot 27?
10	So mi pojasnili, kdaj bi bilo treba razmisliti o operaciji, kaj ta vključuje ter katere koristi in tveganja prinaša?



Driving musculoskeletal
health for Europe
