

## Livell ta' Kura ghal nies bl-Osteoartrite (OA)

Translation into:	Malti
Completed by:	Prof. Carmel Mallia
Email:	cmal@maltanet.net
SOC 1	Nies b'sintomi ta OA ghandu jkollhom access ghall-professjonisti li huma specjalizzati biex jaghrfu din il-marda
SOC 2	Nies b'sintomi ta OA iridu jigu ezaminati meta jibdew is-sintomi u meta jkun hemm deterjorament f'dawn il-parametri: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugigh</li> <li>• Abilita' li tuza lparti li qed tuggha</li> <li>• Attivita fizika</li> <li>• Piz (espress bhala BMI)</li> <li>• Abbilta li wiehed jaqdi htigijietu u jahdem</li> </ul>
SOC 3	Nies b'OA ghandu jkollom pjan ta kura iffukat u li jrid jinqasam bejn il-marid u l-professjonist
SOC 4	Nies bl-OA ghandu jkollhom access ghall-professjonisti varji bhal occupational therapists u physiotherapists jekk hemm il-bzonn lil dawn jaghtuhom kura biex inaqqsulhom is-sintomi taghhom u jghinuhom igibu l-ahjar livell ta' funzjonment fi htigijiet ghall-hajja ta' kuljum u ta' partecipazzjoni f'attivitajiet socjali.
SOC 5	Nies bl-OA ghandom jilhqu l-ahjar livell control tal-ugigh billi juzaw kemm farmacewtici kif ukoll mezzi li ma humiex farmacewtici.
SOC 6	Nies bl-OA ghandom jilhqu livell ta' funzjonament mill ahjar billi juzaw mezzi kemm farmacewtici u ohrajn li ma humiex farmacewtici
SOC 7	Nies bl-OA li qed jircievu medicine ta' konta l-infjammazzjoni (NSAIDs) jew aspirina ghadhom ikunu ezaminati (?evalwati) ghal riskji ta emorrhagija interna, riskji ta mard tal-arterji tal-qalb u riskji ta mard fil-kliewi.
SOC 8	Nies bl-OA ghandu jkollhom informazzjoni skond il-kundizzjoni taghhom fi zmien 3 xhur minn mindu l-professjonista jkun

	<p>gharaf il-marda tagghom.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il-marda u l-aspetti ta' kif wiehed jghix u jimmanniggja l-OA, kemm bil-miktub u f'mod adattat gjall-individwu, fi zmien accettabbli skond il-bzonnijiet tagghom</li> <li>• Il-beneficcu tal-esercizzju u tal-attivitá fizika, u wkoll parir li ghandu jsir ezercizzju kif support</li> <li>• Ghajnuniet u mezzi ohra li jadattaw il-lokal ta' madwarna</li> <li>• B'mezzi stabbiliti biex wiehed izid il-funzjonament fil-hajja ta' kuljum u partecipazzjoni f'rwoli socjali</li> <li>• L-importanza tal-piz ta' gisem ideali</li> <li>• Ir-rwol ta' medicinali ta kontra l-ugigh - kemm vantaggi li jista jkollhom kif ukoll svantaggi.</li> <li>• Stil ta' hajja tajjeb, li jinkludi hajja bla tipjip, b'uzu ta alcohol bil-ghaqal, attivita fizika, dieta tajba, u jekk ikun hemm bzonn, attenzjoni ghal-irqad li mhux tajjeb</li> <li>• Kif tevita accidenti u korrimenti</li> <li>• Gruppi ta' assistenza u ta' organizzazzjonijiet ta' pazjenti</li> <li>• Meta wiehed ghandu jahseb f'kura li jirrikjedi operazzjoni</li> <li>• Kura ohrazjenti jistghu jsibu ta xi ghajnuna</li> </ul>
SOC 9	Nies bl'OA ghandhom jircevu informazzjoni fuq kif inaqqsu l-piz tagghom, jekk ikun hemm bzonn
SOC 10	Nies bl-OA li ma jirrispondux ghal kura kemm farmakologica jew kura ohra iridu jigu kkunsidrati ghal kura li tinvolvi operazzjoni u, jekk jiqu riferiti, ghandhom jigu ezaminati minn kiruggu ortopediku (specjalista tal-ghadam) fi zmien ragonevoli.

## Xi jfisser dan ghalik u ghalteoartrite li ghandek

1	L-artrite tieghi giet maghrufa minn professjonista f'dan il-qasam ta mard?
2	Qed ikolli assessment regolari ghas-sintomi tieghi u il-funzjonament tieghi fil-hajja ta kulum?
3	Ghandi target ghall-kura tieghi u pjan ta' kura biex nilhaq dan it-targit?
4	Ghandi c-cans li nircevi ghajnuna minn professjonisti bhal-konsulent fil-mard tal-gogi (rheumatologist), tabib tal-familja, ners, occupational therapist, physiotherapist, psikologu, social worker?
5	Naf kif nista ntaffi l-ugigh li jigi mill-OA?
6	Naf kif inzid il-funzjoni fizika tieghi sa kemm hu possibili, avolja ghani OA?
7	Gejt assessjat ghal xi riskji li jistghu jigu bil-kura li qed niehu?
8	<p>Nifhem il-marda tieghi u r-rwol tieghi f'kif niehu hseibha?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gejt moghti/ja informazzjoni b'messi varji u/jew spjegazzjoni fuq il-marda tieghi?</li> <li>• Gejt informat/a kif nista nghix u kif nista nimmaniggja l-OA tieghi?</li> <li>• Gejt informat/a fuq stil ta hajja b'sahihitha?</li> <li>• Gejt informat/a fuq ezercizzji li huma tajbin specifikament ghalija?</li> <li>• Gejt informat/a fuq medicini tal-ugigh - il-vantaggi u r-riskj li jista' jkollhom?</li> <li>• Naf x'beneficcu nista niggwadanja mil-programm ta' exercissji tieghi?</li> <li>• Gejt informat/a u recivejt pariri u tahrig fuq ghajuniet, u mezzi ohra kif ukoll ezempji ta kif nista nzid il-funzjonalita tieght fil-hajja ta' kuljum u partecipazzjoni f'attivitajiet socjali?</li> </ul>
9	Jekk ili-BMI tieghi u aktar minn 27, gejt infurmat/a fuq kif nista' nnaqqas il-piz?
10	Gejt infurmat/a fuq meta operazzjoni ghadha tigi kkunisdrita, x'tinvolvi kif ukoll x'beneficcu u x'riskji fiha?