

Europeisk behandlingsstandard for personer med artrose

ANBEFALING 1	Personer med symptomatisk artrose bør ha tilgang til en kliniker med differensialdiagnostisk kompetanse.
ANBEFALING 2	Ved diagnostisering og betydelig forverring av sykdommen bør personer med symptomatisk artrose evalueres for -Smerte -Funksjon -Fysisk aktivitet -BMI -Arbeidsevne
ANBEFALING 3	Personer med artrose bør få en individuell behandlingsplan utviklet i samarbeid mellom pasient og helsepersonell.
ANBEFALING 4	Personer med artrose bør ha tilgang til forskjellig helseprofesjonell som ergoterapeut og fysioterapeut om nødvendig for å behandle symptomer og optimalisere funksjon i daglig liv og sosial deltakelse
ANBEFALING 5	Personer med artrose bør oppnå optimal smertekontroll gjennom farmakologisk og ikke-farmakologisk behandling.
ANBEFALING 6	Personer med artrose bør oppnå optimal funksjon gjennom farmakologisk og ikke-farmakologisk behandling.
ANBEFALING 7	Personer med artrose som benytter NSAID eller aspirin bør evalueres med tanke på GI, CVD risiko samt nyrefunksjon.
ANBEFALING 8	Personer med artrose bør få informasjon av helseprofesjonell tilpasset individuelle behov innen 3 måneder etter diagnosen er stilt. Informasjonen bør inneholde informasjon om - sykdommen, å leve med artrose og behandlingsmuligheter - fordelene av fysisk aktivitet og trening samt instruksjon i hvordan dette kan gjøres - hjelpemidler - Ergonomiske prinsipper og aktivitetsregulering for å optimalisere dagliglivets funksjon og sosial deltakelse - viktigheten av en optimal kroppsvekt - effektene av smertestillende medisiner - potensielle positive og negative effekter - sunn livsstil (som fravær av røyking, balansert forhold til alkohol, fysisk aktivitet, sunt kosthold, og søvnvaner om nødvendig) - forebygging av ulykker og skader - pasientorganisasjoner og støttegrupper - når kirurgi er aktuelt - tilleggsbehandlinger som noen finner nyttige
ANBEFALING 9	Personer med symptomatisk artrose bør få informasjon om vektreduksjon når dette er nødvendig
ANBEFALING 10	Personer med symptomatisk artrose som ikke responderer på farmakologisk og ikke farmakologisk behandling bør vurderes for kirurgi. Ved henvisning til kirurg bør personen bli vurdert i rimelig tid.

	Pasientsjekkliste: Hva betyr dette for deg og din sykdom
1	Personer med symptomatisk artrose bør ha tilgang til en kliniker med differensialdiagnostisk kompetanse.
2	Ved diagnostisering og betydelig forverring av sykdommen bør personer med symptomatisk artrose evalueres for <ul style="list-style-type: none"> -Smerte -Funksjon -Fysisk aktivitet -BMI -Arbeidsevne
3	Har jeg fått hjelp til å sette et mål for behandling og en plan som skal gjøre at jeg når målet?
4	Har jeg muligheten til å få hjelp når jeg trenger det, fra helsepersonell som revmatolog, ernæringsfysiolog, fastlege, sykepleier, ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog og sosionom?
5	Vet jeg hvordan jeg skal kontrollere smertene forbundet med Artrose?
6	Vet jeg hvordan jeg kan få optimal fysisk funksjon på tross av min Artrose/diagnose?
7	Har jeg blitt evaluert/vurdert med tanke på risikofaktorer i forbindelse med min behandling?
8	Har jeg forstått hva sykdommen innebærer og min rolle i håndteringen av denne? <ul style="list-style-type: none"> - Har jeg fått tilbud om forskjellige former for informasjon og / eller undervisning om min diagnose? - Har jeg fått informasjon som gjør meg i stand til å leve best mulig og forstå/kontrollere min artrose? - Har jeg fått informasjon om en sunn livsstil? - Har jeg fått informasjon om øvelser tilpasset meg? - Har jeg fått informasjon om smertelindrende medisiner - fordelene og eventuelle bivirkninger? - Vet jeg hvilke fordeler jeg får av å ha et treningsopplegg? - Har jeg fått informasjon, råd og veiledning i bruk av hjelpemidler, utstyr laget etter ergometriske prinsipper for å øke funksjonen i dagliglivet og øke din deltagelse i sosiale roller?
9	Dersom min BMI er > 27, har jeg fått informasjon om (fordelene ved) vektreduksjon?
10	Er jeg blitt informert om når man vurderer kirurgiske inngrep, hva det innebærer, om fordeler og eventuelle risikofaktorer?