



Schakelconsult Boekje

Dit boekje is van:

Artrose

Waarvoor is dit boekje?

Dit boekje wordt aangeboden door het Beweeghuis. Het Beweeghuis is hét zorgnetwerk in Maastricht-Heuvelland voor mensen met beweegklachten. Hierbij zijn huisartsen, fysiotherapeuten, beweegcoaches en orthopedisch chirurgen aangesloten.

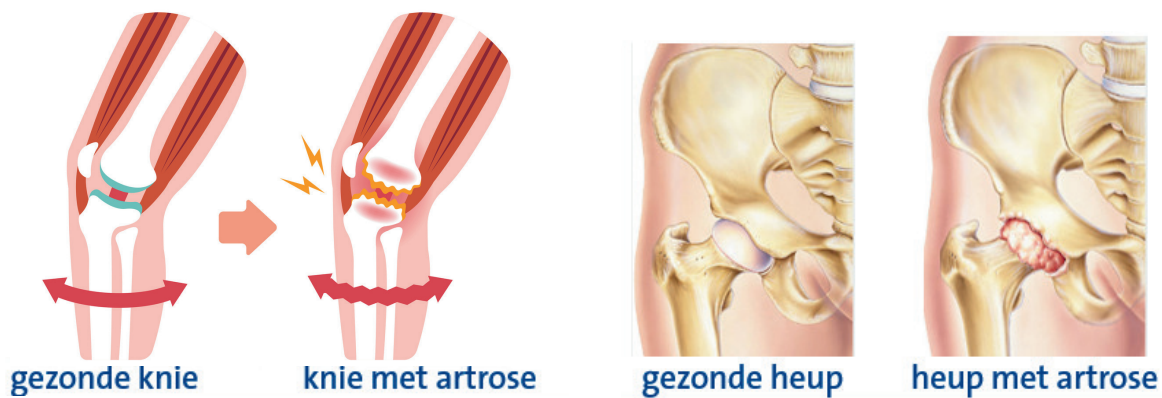
Dit boekje helpt u om te kijken wat u belangrijk vindt. Ook geeft het boekje meer informatie over artrose (zie pagina 3 voor de uitleg) en verschillende behandelkeuzes. Samen met de zorgverlener bepaalt u wat het beste bij u past.

Inhoud

Wat is artrose?	3
Even voorstellen	4
Mijn ervaringen	5
Wat zijn mijn keuzes? - Knie	6
Mijn keuze - knie	7
Wat zijn mijn keuzes? - Heup	8
Mijn keuze - heup	9
Mijn beslissing	10
Meer informatie	11
Afspraken kaart	12

Wat is artrose?

In een gezond gewricht ligt een laagje kraakbeen. Als het kraakbeen minder dik wordt, zorgt dit voor een stijf gevoel en pijn. Het bewegen van de gewrichten gaat moeilijk. Dit heet artrose.



Artrose komt het meest voor in de knie, heup, rug en schouder.

Meer weten?

Kijk op www.beweeghuis.nl/artrose

Even voorstellen

Tijdens uw afspraak kunt u met uw zorgverlener praten over de onderwerpen die voor u belangrijk zijn.

Hieronder kunt u uzelf voorstellen.

 **Wie ben ik? (bijvoorbeeld leeftijd, gezin, werk, geloof)**

 **Wat doe ik? (elke dag)**

 **Wat heb ik? (aandoening)**

 **Wat kan ik (leren)? (bijvoorbeeld lezen, schrijven, digitale afspraken maken)**

Mijn ervaringen

De volgende vragen gaan over uw pijn, uw beperking in activiteit, uw gezondheid en uw leven. Lees eerst de tekst. Omcirkel daarna wat voor u op dit moment klopt.

1. Hoeveel **pijn** ervaart u op dit moment?



Onverdraagbare
pijn



Zeer ernstige
pijn



Ernstige pijn



Matige pijn



Lichte pijn



Geen pijn

2. Voelt u zich **beperkt in activiteiten** door de pijn?



Heel erg
beperkt



Erg beperkt



Redelijk
beperkt



Een beetje
beperkt



Bijna niet
beperkt



Helemaal
niet beperkt

3. Hoe vindt u over het algemeen uw **gezondheid**?



Heel slecht



Slecht



Matig



Redelijk



Goed



Uitstekend

4. Wat vindt u van **uw leven**?



Heel slecht



Slecht



Matig



Redelijk



Goed



Uitstekend

Wat zijn mijn keuzes? - Knie

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk.

Deze kaart laat 5 verschillende behandelingen zien. De zorgverlener praat met u over verschillende behandelingen. Samen met de zorgverlener maakt u een keuze welke behandeling het beste bij u past of mogelijk is.

De zorgverlener bespreekt in het consult wat de behandeling is, hoe lang deze behandeling is en welke gevolgen dit heeft voor u.

Kruis aan welke behandeling(en) uw voorkeur heeft.

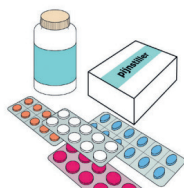
A KEUZE:
Uw manier van leven veranderen

☐

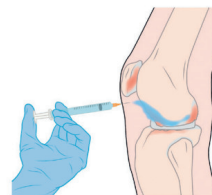
B KEUZE:
Fysiotherapie/oefentherapie

☐

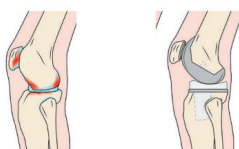
C KEUZE:
Pijnstillers

☐

D KEUZE:
Prik in uw knie

☐

E KEUZE:
Een kunstknie



VOOR operatie

NA operatie

☐

meer informatie: www.reumazorgnederland.nl



Mijn keuzes - Knie

Schrijf hier uw vragen op die u heeft voor uw zorgverlener.
Stel bijvoorbeeld vragen over: de **gevolgen** van de behandeling, wat de behandeling doet tegen de **pijn** en wat de **risico's** zijn.

Keuze A) Manier van leven veranderen

Keuze B) Fysiotherapie/oefentherapie

Keuze C) Pijnstillers

Keuze D) Prik in uw knie

Keuze E) Een kunstknie

Wat zijn mijn keuzes? - Heup

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk.

Deze kaart laat 3 verschillende behandelingen zien. De zorgverlener praat met u over verschillende behandelingen. Samen met de zorgverlener maakt u een keuze welke behandeling het beste bij u past of mogelijk is.

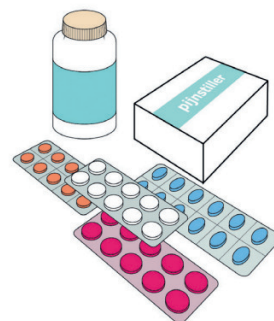
De zorgverlener bespreekt in het consult wat de behandeling is, hoe lang deze behandeling is en welke gevolgen dit heeft voor u.

Kruis aan welke behandeling(en) uw voorkeur heeft.

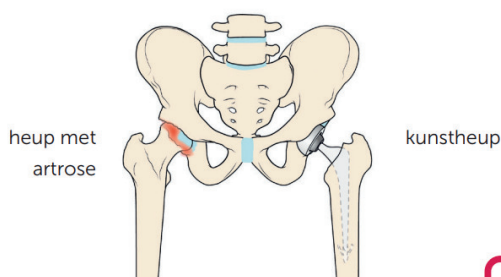
A KEUZE:
**Uw manier van leven
veranderen**

☐

B KEUZE:
Pijnstillers

☐

C KEUZE:
Kunstheup

☐

meer informatie: www.reumazorgnederland.nl

Mijn keuzes - Heup

Schrijf hier uw vragen op die u heeft voor uw zorgverlener.
Stel bijvoorbeeld vragen over: de **gevolgen** van de behandeling, wat de behandeling doet tegen de **pijn** en wat de **risico's** zijn.

Keuze A) Manier van leven veranderen

Keuze B) Pijnstillers

Keuze C) Kunstheup

Mijn beslissing

U hoeft niet direct te beslissen over uw behandeling. Soms is het beter om thuis alles nog eens rustig te overdenken. Vul hier in wat u heeft besproken en hoe u denkt over uw keuze.

Dit hebben we besproken (samen met zorgverlener invullen)

Op dit moment...

- ☐ ...heb ik besloten wat ik ga doen
- ☐ ...voel ik mij nog onzeker wat ik moet doen
- ☐ ...heb ik meer informatie nodig voor mijn beslissing

Aantekeningen

Meer informatie

Kijk op www.beweeghuis.nl voor meer informatie.

Tips voor het consult

- Neem iemand mee naar het consult. Samen onthoudt u meer.
- Neem het gesprek op.
- Geef aan als u iets niet helemaal begrijpt.
- Geef aan als u ergens over twijfelt.
- Neem uw vragen mee op papier en schrijf de antwoorden op. U kunt dan thuis de antwoorden nog even rustig nalezen.
- Vat het gesprek aan het einde in uw eigen woorden samen. Zo kunt u samen met uw zorgverlener nagaan of u het begrepen heeft

Afspraken kaart

Naam van mijn zorgverlener

Contact gegevens

Afspraak #1

Datum: _____

Tijd: _____

Plaats: _____

Afspraak #2

Datum: _____

Tijd: _____

Plaats: _____

Afspraak #3

Datum: _____

Tijd: _____

Plaats: _____