

# Индивидуальный план мероприятий при остеоартрите

- Поддерживайте здоровый вес.
- Продолжайте принимать лекарства предписанные врачом.
- Принимайте здоровую пищу.
- Избегайте больших физических нагрузок. Колени и бёдра подвержены износу, поэтому выбирайте такие виды активности как: ходьба, плавание.

## Зеленый флаг- Всё ясно



### Если вы:

- Остаётесь активны, насколько позволяет Вам ваше состояние
- Выполняете физические упражнения рекомендованные Вашим врачом и физиотерапевтом
- Можете вести обычный образ жизни

## Это значит ...

- Так продолжайте!
- Ваше заболевание находится под контролем

Вы всё делаете правильно

## Желтый флаг- Осторожно



### Если у вас :

- Боль в суставах, которая мешает выполнять обычную работу
- Боль, которая не проходит после приёма лекарств
- Увеличение слабости в мышцах, особенно в коленях или лодыжках
- Опухоль в суставах

## Это значит...

- Возможно Вам потребуются изменения в плане лечения
- Возможно необходим осмотр физиотерапевта

Позвоните своему врачу, медсестре или медсестре, навещающей Вас на дому, если Ваше состояние не улучшится.

Имя:

Номер:

Инструкции:

Если вы заметили желтый флаг- необходимо обратиться к врачу

## Красный флаг- Остановитесь и Подумайте



### Если вы:

- Внезапно не смогли передвигаться/идти или нести/держать что-то
- Упали и у Вас боль
- Заметили покраснения, у Вас высокая температура или новая опухоль в суставах

## Это значит...

Вы должны быть обследованы специалистами **СРОЧНО**

Если возможно, сообщите ваш офис здравоохранения провайдера:

врач:

Номер телефона:

Выполните следующие действия:

В чрезвычайной ситуации **ЗВОНИТЕ 911**

Если вы заметили красный флаг- немедленно обратитесь к врачу.