

## IK ZEG NEE AAN ARTROSE VAN DE KNIE

- 1 Ik raadpleeg mijn arts regelmatig of als mijn toestand verslechtert
- 2 Ik bereid mijn volgende raadpleging voor door het formulier "Uw raadpleging met uw arts voorbereiden" in te vullen
- 3 Ik motiveer mezelf om gewicht te verliezen als dat nodig is. Ik bespreek dit met mijn arts of een diëtist.
- 4 Ik blijf actief (klussen, tuinieren, huishoudelijk werk ...) en doe een inspanning om te bewegen tijdens mijn dagelijks leven.
- 5 Ik kies een sport in overleg met mijn arts.
- 6 Ik beoefen deze activiteit op een zachte, regelmatige en gematigde manier, zonder me te forceren.
- 7 Ik neem mijn medicijnen in de juiste dosering en op het juiste moment.
- 8 Ik vergeet niet mijn arts te informeren over de evolutie van mijn pijn, mijn ongemak of nieuwe symptomen.
- 9 Ik aarzel niet om mezelf te voorzien van een wandelstok, een kniesteun of aangepaste zolen als mijn arts dat nodig acht.
- 10 Ik blijf me ervan bewust dat artrose een echte ziekte is die actief kan worden bestreden als ik gemotiveerd en enthousiast blijf!

**... En ik raadpleeg natuurlijk regelmatig mijn website [www.arthrosiscare.be](http://www.arthrosiscare.be)**