

מוכנות גופנית

השאלות הבאות תוכננו על מנת לסייע למנתח/ת שלך להבין את סגנון החיים שלך ולבחור את הטיפול שיתאים באופן המיטבי לאורח חייך.

האם כאבי מפרק הירך שלך מפריעים לך לישון במהלך הלילה?

- כן, לעיתים קרובות
- כן, לפעמים
- לא

צרו את ההיסטוריה הבריאותית שלכם

השתמשו ברשימה כדי ליצור את ההיסטוריה הרפואית שלכם, אותה תוכלו להביא איתם לביקורכם אצל הרופא.

- תרופות ותוספי מזון שאתם נוטלים כולל המינון והתדירות שלהם
- מחלות עיקריות או מצבים כרוניים מהם אתם סובלים
- ניתוחים שעברתם וכל סיבוך הקשור בהם, למשל, תגובה להרדמה
- אלרגיות או רגישויות שיש לכם למזון או תרופות
- ההיסטוריה המשפחתית שלכם לגבי סוכרת, סרטן, ומחלות לב
- סגנון החיים והמנהגים שלכם, כולל עישון, שתיית אלכוהול, פעילות גופנית ודיאטה מיוחדת

מספר נקודות לדיון עם המנתח

- האם אני מועמד/ת מתאימה/ה להחלפת מפרק הירך? איך אדע כשאתאים?
- האם החלפת מפרק הירך יכולה להקל על הכאב והנוקשות?
- האם גיל מהווה גורם משפיע בניתוח החלפת מפרק הירך?
- קראתי שיש טכניקות וטכנולוגיות מתקדמות זמינות לניתוח להחלפת מפרק הירך. תוכלי להסביר לי מה הן?
- מהם היתרונות והסיכונים בניתוח להחלפת מפרק הירך?
- כמה זמן לוקח להחלים ולהשתקם מניתוח להחלפת מפרק הירך?
- מה התפקיד שלי בהחלמה והשיקום?
- אם אעבור בסופו של דבר ניתוח להחלפת מפרק הירך, האם אוכל לחזור לפעילויות יומיומיות?

אילו פעילויות יומיומיות הפסקת או צמצמת בגלל כאבי מפרק הירך שלך? (סמנו את כל מה שנכון לגביכם)

- לשחק עם הילדים/הנכדים
- נהיגה
- לעבוד בגינה
- לשחק גולף או טניס, או לבצע פעילויות גופניות אחרות
- לצאת עם חברים
- לעבוד
- לצאת לקניות
- פעילות פיזית אינטימית
- לרקוד
- פעילות אחרת שנהגת ליהנות ממנה
- _____
- אף אחת

בשנה האחרונה, האם כאבי מפרק הירך שלך מנעו ממך להשתתף באירועים או בפעילויות המשמעותיים הבאים? (סמנו את כל מה שנכון לגביכם)

- לטפל/לדאוג לבן/בת משפחה או חבר/ה
- לצאת לטיול או חופשה
- להשתתף במפגש משפחתי או מפגש חברתי
- להשתתף באירוע מיוחד כמו חתונה, טקס סיום או מסיבת יומולדת
- להגיע לפגישה עם רופא
- אירוע אחר _____
- אף אחת

**האם עלית במשקל כתוצאה מהפחתת הפעילויות
מאז שהחלו כאבי מפרק הירך שלך?**

- לא, לא עליתי במשקל
- כן, עליתי מעט במשקל
- כן, עליתי הרבה במשקל