



Netwerk Artrose Flevoland

Bij u is vastgesteld dat u (beginnende) knie- of heupartrose heeft. Met deze brief informeren we u over het Netwerk Artrose Flevoland. Dit is een samenwerking van huisartsen, fysiotherapiepraktijken en orthopedisch chirurgen van het Flevoziekenhuis in Almere. Samen zorgen wij ervoor dat de behandeling van knie- en heupartrose zo goed mogelijk wordt afgestemd. U krijgt duidelijke informatie over artrose en een aanpak waarbij u centraal staat.

Hoe werkt het?

Binnen het Netwerk Artrose gebruiken we het Stepped Caremodel. Dit is een **stapsgewijze aanpak** om artrose te behandelen:

1. Voorlichting en zelf thuis oefenen

U begint met informatie en bewegingsoefeningen via de **patient journey app**. U kunt de app gratis downloaden via de App Store of Google Play op uw smartphone of tablet. Hiermee kunt u zelfstandig thuis oefenen. Als u wilt, kunt u begeleiding krijgen van een fysio- of oefentherapeut.

2. Oefentherapie en pijnmedicatie

Als uw klachten niet snel genoeg minder worden, gaat u oefenen onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut. Als het nodig is, kan uw huisarts pijnmedicatie voorschrijven.

3. Verwijzing naar de orthopeed

Helpen stap 1 en 2 niet (meer) genoeg? Dan verwijst uw arts u naar een orthopeed in het Flevoziekenhuis.

Meer informatie en ondersteuning

Met de **patient journey app** kunt u meteen beginnen met uw herstel. Binnen een paar dagen na de verwijzing van uw arts ontvangt u een e-mail met een code en uitleg over het downloaden van de app.

Lukt het downloaden niet of verminderen uw klachten niet? Neem dan contact op met een fysio- of oefentherapeut die aangesloten is bij het Netwerk Artrose. U vindt een overzicht van alle therapeuten op onze website: www.netwerkartroseflevo.bnw.nl

