

My Art

*Il diario per il benessere
delle mie articolazioni*

My Art è il diario pensato per aiutarti a prenderti **cura delle tue articolazioni** nel modo migliore.

Il diario si sviluppa su un'intera settimana per permetterti, in questo intervallo di tempo, di tenere sotto controllo:

- lo **stato delle tue articolazioni**
(se hai sentito dolore e con quale intensità)
- la **terapia assunta**
- l'**attività fisica** svolta

In più una sezione è riservata per appuntarti eventuali **domande da porre al tuo medico/fisioterapista** così che possa risolvere i tuoi dubbi.

Stampa My Art, compila le sezioni di settimana in settimana e **porta le schede con te a ogni incontro per condividerle con il tuo medico/fisioterapista.**

Con il patrocinio di



Federazione
delle Associazioni
EMOFILICI

 **Articoliamo**
Emofilia e articolazioni: prendiamocene cura

Con il contributo non condizionante di

 **sobi**
rare strength

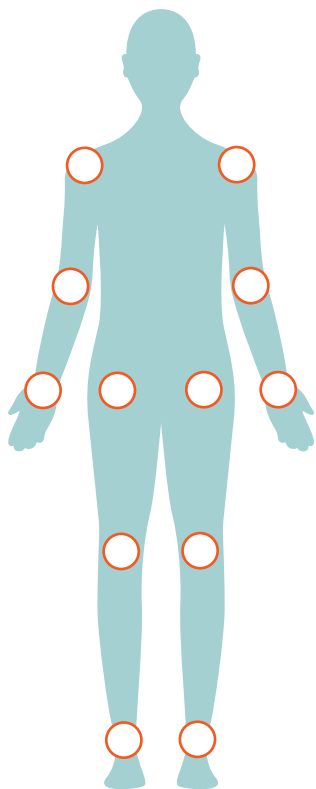


Ho avuto un ematrito

(segna con una X se hai avuto un sanguinamento articolare)

Ho sentito dolore a...

(segna con una X tutte le articolazioni doloranti)



È successo che...

(segna con una X tutte le opzioni che ti riguardano)

- L'articolazione si è **gonfiata** (per n° ore/giorni)
- L'articolazione **faceva male** se ci appoggiavo il peso del corpo
- Non riuscivo a **piegare** il ginocchio/gomito
- Non riuscivo a **estendere** il ginocchio/gomito
- Non riuscivo a **muovere bene** la spalla/il polso/l'anca/la caviglia

Altro:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il dolore è stato... (segna con una X il numero che più si avvicina)



Nessun dolore

Dolore moderato

Il peggior dolore possibile

La mia terapia è:

On demand Profilassi



- Ho fatto n° infusioni di profilassi
- Ho fatto l'infusione, perché ho avuto un ematrito
- Mi sono dimenticato di fare un'infusione

Lotto n.

.....

.....

Trascrivi qui il numero del lotto riportato su ogni confezione utilizzata. Segnala tempestivamente al tuo medico se noti reazioni a seguito di un'infusione e comunica il n. del lotto somministrato.

Ho fatto esercizio fisico



Che attività ho svolto?

Quante volte?

Per quanto tempo?

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....