

العمل مع فريق رعايتك الصحية

Working with your healthcare team (Arabic)

هناك مجموعة من محترفي الرعاية الصحية الذين قد يشاركون في المساعدة على التحكم بالتهاب المفاصل الذي تعاني منه. هذه الورقة تلخّص ما يقوم به كل من أعضاء فريق رعايتك الصحية وكيف تجدهم. كما تضم نصائح عن كيفية تحقيق أكبر فائدة من زيارتك للمحترفين الصحيين.

الممارس العام (GP أو الطبيب المحلي)

إن GP هو المصدر الأساسي عادة لتقديم رعايتك الصحية. ويجب أن يكون أول نقطة اتصال بشأن أية مخاوف لديك بخصوص التهاب المفاصل أو القضايا الصحية الأخرى. وهو يستطيع المساعدة في تنسيق رعايتك الصحية إجمالاً بما في ذلك الإحالات إلى اختصاصيين إذا لزم الأمر. وقد يكون لديه أيضاً مرض ممارس. يستطيع الممرض الممارس تقديم معلومات وتنسيق رعايتك مع أعضاء فريق رعايتك الصحية الآخرين.

الاختصاصيون الطبيون

يستطيع GP إحالتك إلى اختصاصي مناسب. وقد يوصي GP لك باختصاصي. أو قد ترغب في اختيار اختصاصي بنفسك. ومعظم الاختصاصيين يستقبلون المرضى إما في مستشفيات حكومية أو في عيادات خاصة. وقد يستوفون رسوماً لقاء معاينتك إذا كانوا يعملون خارج نظام المستشفيات الحكومية. وقد يكون بالإمكان استعادة جزء من هذا الرسم أو معظمه عن طريق مديكير. استفسر عن الكلفة المحتمل استيفاؤها عند تحديد الموعد. إذا كانت الكلفة مشكلة ابحث الأمر مع GP.

• اختصاصي الروماتيزم: اختصاصي الروماتيزم طبيب مختص في تشخيص اضطرابات المفاصل والعضلات والعظام ومعالجتها طبيياً. قد تُحال إلى اختصاصي روماتيزم إذا كان سبب أعراضك غير واضح أو إذا كنت مصاباً بنوع من التهاب المفاصل يحتاج إلى رعاية تخصصية. للمزيد من المعلومات.

بما فيها معلومات عن كيفية العثور على اختصاصي روماتيزم، اتصل بالجمعية الأسترالية لمبحث الروماتيزم على الرقم 9256 5458 (02) أو زر الموقع www.rheumatology.org.au

محترفو الصحة ذو الصلة

قد يساعدك محترفو الصحة التالية أو صافهم أيضاً في التحكم بالتهاب المفاصل الذي لديك:

• **اختصاصيو التغذية** هم خبراء في الطعام والتغذية. وهم يقدمون مشورات بشأن الأكل الصحي وتخفيف الوزن والأنظمة الغذائية المناسبة لحالات طبية معينة مثل السكري. للعثور على اختصاصي تغذية اتصل بالجمعية الأسترالية لاختصاصي التغذية على الرقم 9555 6282 (02) أو استعمل خدمة "اعثر على اختصاصي تغذية" في الموقع www.daa.asn.au

• **معالجو وظائف الجسم (OT)** يستطيعون مساعدتك في تكييف حياتك بما يناسب حالتك أو مرضك. وهم يستطيعون إطلاعك على طرق لجعل أعمال حياتك اليومية كالطبخ والاستحمام أسهل. فضلاً عن تقديمهم نصائح بشأن أجهزة مساعدة ومعدات مفيدة. للعثور على أحد معالجي وظائف الجسم زر موقع الجمعية الأسترالية لمعالجي وظائف الجسم على العنوان www.ausot.com.au أو راجع دليل الهاتف الأصفر تحت كلمتي Occupational Therapist.

• **الصيدالة** هم خبراء في الأدوية (الموصوفة وغير الموصوفة من جانب الأطباء). يستطيع الصيدلي مساعدتك في فهم أدويةك وكيفية استخدامها بصورة مأمونة وصحيحة.

- فكّر في الأسئلة التي تريد طرحها ودونها قبل زيارتك.
- خذ معك دائماً إلى المعاينة صور الأشعة السينية ونتائج أية اختبارات تتعلق بحالتك.
- فكّر في موضوع اصطحاب أحد أفراد العائلة أو صديق كي يسمع هو أيضاً ما يدور خلال المعاينة.
- اطلب من طبيبك أو المحترف الصحي أن يشرح لك أية معلومات لم تفهمها.
- لا تتردد في طرح الأسئلة، خصوصاً المتعلقة بفوائد العلاجات وتأثيراتها الجانبية وتكاليفها.
- أخبر طبيبك أو المحترف الصحي إذا كنت بحاجة لوقت للتفكير أو لبحث أي أمر مع أفراد عائلتك.
- اكتب أية معلومات أو تعليمات هامة يتم تقديمها لك.
- استفسر من طبيبك أو المحترف الصحي عن الجهة التي يمكنك أن تعرف المزيد عن حالتك أو علاجك منها.
- اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من أوراق المعلومات عن التهاب المفاصل.

- **المعالجون الطبيعيون** يمكنهم نصحك بشأن ممارسة التمارين والقوام وطرق تخفيف الألم. كما أنهم قد يستخدمون علاجات للمحافظة على مرونة مفاصلك وعضلاتك. للعثور على معالج طبيعي زر موقع الجمعية الأسترالية للمعالجين الطبيعيين على العنوان www.physiotherapy.asn.au أو راجع دليل الهاتف الأصفر تحت كلمة Physiotherapist.
- **خبراء الأقدام** يختصون في الحالات التي تؤثر على الأقدام، وبإمكانهم مساعدتك بشأن الأحذية وسواها والاعتناء بالأظافر والمقوّمات (الحشيات الداخلية للأحذية) إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل في قدميك أو ساقيك أو أسفل عمودك الفقري. للعثور على خبير أقدام زر موقع الجمعية الأسترالية الآسيوية لخبراء الأقدام على العنوان www.apodc.com.au أو راجع دليل الهاتف الأصفر تحت كلمة Podiatrist.
- **علماء نفس** يستطيعون تعليمك طرقاً للتعايش مع أية مشاعر صعبة تحس بها نتيجة التهاب المفاصل. كما يمكنهم تعليمك أساليب لمساعدتك في التحكّم بالألم. للعثور على عالم نفس اتصل بالجمعية الأسترالية لعلماء النفس على الرقم 1800 333 497 أو زر الموقع www.psychology.org.au

كن مستعداً

للحصول على أقصى فائدة من زيارتك للطبيب أو محترف الصحة الآخر من المهم أن تكون مستعداً.

فيما يلي بعض النصائح:

- عند تحديد موعد اطلب مترجماً إذا كانت لديك صعوبة في فهم اللغة الإنكليزية.

يستطيع فريق رعايتك الصحية مساعدتك في التحكّم بالتهاب المفاصل الذي تعاني منه. تعلّم طرقاً للعمل بشكل فعال مع فريق رعايتك الصحية.

يقدم مكتب التهاب المفاصل المحلي معلومات وتوعية ودعمًا للمصابين بالتهاب المفاصل
مكالمة مجانية 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au