

Δουλεύοντας με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης

Working with your healthcare team (Greek)

Υπάρχει μια σειρά επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης οι οποίοι μπορεί να μετέχουν στην ομάδα που σας βοηθά να διαχειρίζεστε την αρθρίτιδα. Αυτό το φύλλο περιγράφει τι κάνει κάθε μέλος της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης και πώς να βρείτε τέτοιους ειδικούς. Περιλαμβάνει επίσης συμβουλές για να επωφεληθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο από μια επίσκεψη στον επαγγελματία υγείας σας.

Ιατρός παθολόγος (οικογενειακός ή τοπικός γιατρός)

Ο γιατρός σας είναι συνήθως ο κύριος παροχέας της υγειονομικής σας περίθαλψης. Αυτός ή αυτή θα πρέπει να είναι το πρώτο σημείο επαφής σας για οποιοσδήποτε ανησυχίες έχετε για την αρθρίτιδα ή άλλα ζητήματα υγείας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να συντονίσετε τη γενική σας υγειονομική περίθαλψη, πράγμα στο οποίο συμπεριλαμβάνεται το να κάνει παραπομπές σε ειδικούς εάν χρειαστεί. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να έχει ασκούμενη νοσοκόμα. Η ασκούμενη νοσοκόμα μπορεί να παρέχει πληροφορίες και να συντονίζει τη φροντίδα σας με τα άλλα μέλη της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης.

Ειδικοί γιατροί

Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν κατάλληλο ειδικό. Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει έναν ειδικό για εσάς, ή ίσως επιθυμείτε να επιλέξετε τον δικό σας. Οι περισσότεροι ειδικοί βλέπουν ασθενείς είτε σε δημόσια νοσοκομεία είτε σε ιδιωτικές κλινικές. Μπορεί να χρεώνουν αμοιβή για το ραντεβού σας εάν εργάζονται εκτός του δημόσιου νοσοκομειακού συστήματος. Αυτή η αμοιβή μπορεί να επιστραφεί εν μέρει ή κατά μεγάλο μέρος μέσω του Medicare. Ελέγξτε τις πιθανές δαπάνες όταν κλείνετε ραντεβού. Εάν το κόστος αποτελεί πρόβλημα, συζητήστε το αυτό με το γιατρό σας.

- Ρευματολόγος: Ρευματολόγος είναι ένας γιατρός που ειδικεύεται στη διάγνωση και στη θεραπευτική αγωγή διαταραχών των αρθρώσεων, των μυών και των οστών. Μπορεί να παραπεμφθείτε σε

ρευματολόγο αν η αιτία των συμπτωμάτων σας είναι ασαφής ή αν έχετε ένα είδος αρθρίτιδας που χρειάζεται ειδική φροντίδα. Για περισσότερες πληροφορίες, στις οποίες συμπεριλαμβάνεται το πώς να βρείτε ρευματολόγο, επικοινωνήστε με τον Αυστραλιανό Ρευματολογικό Σύνδεσμο στο (02) 9256 5458 ή επισκεφθείτε το www.rheumatology.org.au

Παραϊατρικοί επαγγελματίες

Οι ακόλουθοι επαγγελματίες υγείας μπορεί επίσης να σας βοηθούν να διαχειρίζεστε την αρθρίτιδά σας:

- Οι διαιτολόγοι είναι ειδικοί στα τρόφιμα και στη διατροφή. Παρέχουν συμβουλές για την υγιεινή διατροφή, την απώλεια βάρους και τις δίαιτες για ιατρικές παθήσεις, όπως ο διαβήτης. Για να βρείτε διαιτολόγο επικοινωνήστε με το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Αυστραλίας στο (02) 6282 9555 ή χρησιμοποιήστε την υπηρεσία «find a dietitian» (βρείτε διαιτολόγο) στο www.daa.asn.au
- Οι εργοθεραπευτές (Occupational therapists - OT) μπορούν να σας βοηθήσουν να προσαρμόσετε τη ζωή σας στην πάθηση ή στην ασθένειά σας. Μπορούν να σας δείξουν τρόπους να κάνετε ευκολότερα τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως το μαγείρεμα και το ντους, και παρέχουν συμβουλές για χρήσιμα βοηθήματα ή εξοπλισμό. Για να βρείτε εργοθεραπευτή δείτε τον ιστοχώρο του

Αυστραλιανού Συνδέσμου Εργοθεραπευτών στο www.ausot.com.au ή κοιτάξτε στο «Occupational Therapist» στο Χρυσό Οδηγό (Yellow Pages).

- Οι φαρμακοποιοί είναι ειδικοί στα φάρμακα (φάρμακα που χορηγούνται τόσο με συνταγή, όσο και χωρίς συνταγή). Ένας φαρμακοποιός μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τα φάρμακά σας και πώς να τα χρησιμοποιείτε ασφαλώς και σωστά.
- Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να σας συμβουλέψουν σχετικά με την άσκηση, τη στάση του σώματος και τους τρόπους ανακούφισης του πόνου. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιούν θεραπείες για να διατηρούν τις αρθρώσεις και τους μύες σας ευλύγιστους. Για να βρείτε φυσιοθεραπευτή δείτε τον ιστοχώρο του Αυστραλιανού Συνδέσμου Φυσιοθεραπείας www.physiotherapy.asn.au ή κοιτάξτε στο «Physiotherapist» στο Χρυσό Οδηγό (Yellow Pages).
- Οι ποδίατροι ειδικεύονται στις παθήσεις που επηρεάζουν τα πόδια. Μπορούν να σας βοηθήσουν με τα υποδήματα, τη φροντίδα των νυχιών και τα ορθωτικά (ένθετα παπουτσιών) εάν έχετε αρθρίτιδα στα πόδια, τα σκέλη ή το κάτω μέρος της σπονδυλικής σας στήλης. Για να βρείτε ποδίατρο δείτε τον ιστοχώρο του Αυστραλιανού Συνδέσμου Ποδιατρικής στο www.podc.com.au ή κοιτάξτε στο «Podiatrist» στο Χρυσό Οδηγό (Yellow Pages).
- Οι ψυχολόγοι μπορούν να σας διδάξουν τρόπους αντιμετώπισης τυχόν δύσκολων συναισθημάτων που νιώθετε ως συνέπεια της αρθρίτιδάς σας. Μπορούν επίσης να σας διδάξουν τεχνικές για να σας βοηθήσουν με τη διαχείριση του πόνου. Για να βρείτε ψυχολόγο επικοινωνήστε με τον Αυστραλιανό Ψυχολογικό Σύνδεσμο στο 1800 333 497 ή επισκεφθείτε το www.psychology.org.au

Προετοιμαστείτε

Για να επωφεληθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο από μια επίσκεψη στο γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι.

Παρατίθενται εδώ μερικές συμβουλές:

- Όταν κλείνετε το ραντεβού, ζητήστε διερμηνέα εάν έχετε δυσκολία να καταλάβετε Αγγλικά.
- Σκεφτείτε, και καταγράψτε, τις ερωτήσεις που θέλετε να ρωτήσετε πριν από την επίσκεψή σας.
- Πάντα να παίρνετε τις ακτινογραφίες και τα αποτελέσματα των εξετάσεων που σχετίζονται με την πάθησή σας στην επίσκεψη.
- Σκεφτείτε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο μαζί σας για να ακούσει και κάποιος άλλος τη συζήτηση.
- Ζητήστε από το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας να σας εξηγήσει οποιοσδήποτε πληροφορίες που δεν καταλάβατε.
- Κάνετε ελεύθερα ερωτήσεις, ειδικά για τα οφέλη, τις παρενέργειες και τις δαπάνες κάθε θεραπευτικής αγωγής.
- Πείτε στο γιατρό σας ή στον επαγγελματία υγείας εάν χρειάζεστε χρόνο για να σκεφτείτε ή να συζητήσετε κάτι με τα μέλη της οικογένειάς σας.
- Καταγράψτε οποιοσδήποτε σημαντικές πληροφορίες ή οδηγίες που σας δόθηκαν.
- Ρωτήστε το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας από πού μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την πάθηση ή τη θεραπεία σας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΦΥΛΛΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Η ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης μπορεί να σας βοηθά να διαχειρίζεστε την αρθρίτιδα. Μάθετε τρόπους να συνεργάζεστε αποτελεσματικά με την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα

Δωρεάν κλήση 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au