

## Collaborate con il team di operatori sanitari

### Working with your healthcare team (Italian)

Vi è tutta una serie di operatori sanitari che potrebbero contribuire ad aiutarvi a tenere sotto controllo l'artrite. La presente scheda informativa spiega cosa fa ciascun operatore sanitario del team e come trovare tali operatori. Contiene anche suggerimenti utili su come ottenere il massimo da una visita all'operatore sanitario.

#### Medico generico ('GP' in inglese, o medico di famiglia)

Il medico di famiglia è di solito il soggetto che vi presta la maggior parte dell'assistenza sanitaria. Dovrebbe rappresentare il primo punto di contatto per eventuali apprensioni da voi nutrite in merito all'artrite o altri problemi sanitari. Il medico di famiglia può aiutarvi a coordinare l'assistenza sanitaria complessiva, effettuando, tra l'altro, segnalazioni a specialisti in caso di necessità. Il medico di famiglia potrebbe avvalersi anche di una infermiera (o infermiere) presso il proprio ambulatorio. Tale infermiera può fornire informazioni e coordinare la vostra assistenza con altri componenti del team di operatori sanitari.

#### Medici specialisti

Il vostro medico di famiglia può indirizzarvi ad uno specialista. Lo specialista potrebbe essere consigliato dal medico di famiglia o scelto direttamente da voi. La maggior parte degli specialisti visita i pazienti presso ospedali pubblici o cliniche private. Lo specialista potrebbe richiedere il pagamento di un onorario per la visita se opera fuori del sistema ospedaliero pubblico. Tale onorario può essere rimborsato quasi tutto o in parte dal Medicare. Quando fissate un appuntamento, informatevi sui probabili costi. Se il costo rappresenta per voi un problema, parlatene al medico di famiglia.

- **Reumatologo:** Il reumatologo è un medico specializzato nella diagnosi e trattamento di disturbi a carico di articolazioni, muscoli e ossa. Potreste essere segnalati ad un reumatologo se la causa dei vostri sintomi è incerta oppure se avete un tipo di artrite che necessita di cure specialistiche. Per maggiori informazioni, tra cui quelle su come trovare un reumatologo, telefonate alla Australian Rheumatology Association al numero (02) 9256 5458 o visitate il sito [www.rheumatology.org.au](http://www.rheumatology.org.au)

#### Operatori sanitari in discipline collegate

Anche i seguenti operatori sanitari potrebbero aiutarvi a tenere sotto controllo l'artrite:

- I **dietologi** sono esperti di cibi e alimentazione. Offrono consigli in materia di mangiar sano, perdita di peso e diete per disturbi sanitari quali il diabete. Per trovare un dietologo telefonate alla Dietitians Association of Australia al numero (02) 6282 9555 oppure usate il servizio 'find a dietitian' (trova un dietologo) al sito [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)
- Gli **ergoterapeuti (ET)** possono aiutarvi ad adattare la vostra vita al vostro disturbo o malattia. Possono illustrarvi metodi per agevolare lo svolgimento di attività del vivere quotidiano, ad esempio cucinare e farvi la doccia, e fornirvi consigli su ausili e dispositivi utili. Per trovare un ET, visitate il sito [www.ausot.com.au](http://www.ausot.com.au) della Australian Association of Occupational Therapists oppure consultate la voce 'Occupational Therapist' nelle Pagine Gialle.

- I **farmacisti** sono specialisti in prodotti medicinali (acquistabili o meno con ricetta medica). Il farmacista può aiutarvi a capire i vostri farmaci e ad usarli in modo sicuro e corretto.
- I **fisioterapisti** possono aiutarvi nel campo degli esercizi fisici, postura e tecniche per lenire il dolore. Potrebbero anche usare trattamenti per tenere flessibili le vostre articolazioni e i vostri muscoli. Per trovare un fisioterapista, visitate il sito [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au) della Australian Physiotherapy Association o consultate la voce 'Physiotherapist' nelle Pagine Gialle.
- I **podologi** sono specializzati nei disturbi a carico dei piedi. Possono aiutarvi con la scelta di giuste calzature, interventi di pedicure e uso di ortosi (inserti per calzature) se avete l'artrite nei piedi, nelle gambe e nel tratto inferiore della colonna vertebrale. Per trovare un podologo, visitate il sito [www.apodc.com.au](http://www.apodc.com.au) dell'Australasian Podiatry Council oppure consultate la voce 'Podiatrist' nelle Pagine Gialle.
- Gli **psicologi** possono insegnarvi modi di far fronte a difficili emozioni che provate a seguito dell'artrite. Possono anche insegnarvi tecniche che vi assistono nel tenere sotto controllo il dolore. Per trovare uno psicologo, telefonate alla Australian Psychological Society al numero 1800 333 497 o visitate il sito [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

## Preparatevi

Per ottenere il massimo da una visita dal medico o da altro operatore sanitario, è importante che siate preparati.

Il vostro team sociosanitario può aiutarvi a tenere sotto controllo l'artrite. Apprendete modi di collaborare in modo efficace con il vostro team sociosanitario.

Ecco alcuni suggerimenti utili:

- Quando fissate un appuntamento, richiedete un interprete se avete difficoltà a capire l'inglese.
- Pensate alle domande che volete fare e mettetele per iscritto prima della visita.
- Alla visita portate sempre le radiografie e i risultati di analisi relativi al vostro disturbo.
- Prendete in considerazione l'opportunità di farvi accompagnare da un familiare o amico, per contare su un altro paio di orecchie.
- Chiedete al medico o operatore sanitario di spiegarvi eventuali informazioni che non avete capito.
- Non abbiate timore a fare domande, soprattutto sui vantaggi, effetti collaterali e costi delle varie terapie.
- Fate presente al medico o operatore sanitario se avete bisogno di tempo per riflettere o discutere qualche aspetto con i vostri familiari.
- Mettete per iscritto eventuali informazioni o istruzioni importanti che vi vengono fornite.
- Chiedete al medico o operatore sanitario dove potete informarvi meglio sul vostro disturbo o sulla vostra terapia.

CONTATTATE IL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ALTRE SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni, risorse educative e supporto per le persone affette da artrite  
**Freecall 1800 011 041 (numero gratuito) [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**