

# ARTHRITIS

INFORMATION SHEET

## Hợp tác với đội chăm sóc sức khỏe của quý vị

### Working with your healthcare team (Vietnamese)

Có nhiều chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể tham gia vào việc giúp quý vị kiểm soát chứng viêm khớp. Tờ này nêu ra mỗi chuyên viên này làm những gì và làm thế nào để liên lạc họ. Phần này cũng gồm các hướng dẫn làm sao để cuộc hẹn với chuyên viên sức khỏe có được hiệu quả nhiều nhất.

#### Bác sĩ toàn khoa (GP hoặc bác sĩ địa phương)

Bác sĩ toàn khoa là người chăm sóc chính cho quý vị. Vị này là người đầu tiên mà quý vị liên lạc nếu có quan tâm gì về chứng viêm khớp hoặc các vấn đề sức khỏe khác. Bác sĩ toàn khoa có thể giúp quý vị lo liệu việc chăm sóc sức khỏe toàn diện cho quý vị, kể cả giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần. Bác sĩ toàn khoa cũng có thể có y tá phòng mạch. Một y tá phòng mạch có thể hướng dẫn thông tin và lo liệu với các chuyên viên khác trong việc chăm sóc cho quý vị.

#### Bác sĩ chuyên khoa

Bác sĩ toàn khoa có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa. Bác sĩ toàn khoa có thể đề nghị một bác sĩ chuyên khoa, hoặc quý vị có thể tự mình chọn một bác sĩ chuyên khoa. Hầu hết các bác sĩ chuyên khoa gặp bệnh nhân tại bệnh viện công hoặc trạm xá tư. Họ có thể tính lệ phí cho cuộc hẹn nếu làm việc ngoài hệ thống bệnh viện công. Lệ phí này có thể được Medicare bồi hoàn một phần hoặc hầu hết. Hãy hỏi lệ phí trước khi làm cuộc hẹn, nếu quan tâm gì về tổn phí, hãy hỏi bác sĩ của quý vị.

- **Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp (Rheumatologist):**  
Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp là bác sĩ chuyên chẩn đoán và chữa trị y tế về khớp xương, cơ bắp và chứng bệnh về xương. Quý vị có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa thấp khớp nếu nguyên nhân các triệu chứng của quý vị không

được rõ hoặc nếu quý vị có loại viêm khớp gì cần chăm sóc chuyên biệt. Muốn biết thêm chi tiết, kể cả cách làm sao tìm bác sĩ chuyên khoa thấp khớp, hãy liên lạc Hội Thấp khớp của Úc qua số (02) 9256 5458 hoặc viếng [www.rheumatology.org.au](http://www.rheumatology.org.au)

#### Các chuyên viên y tế liên ngành

Các chuyên viên y tế sau có thể giúp quý vị kiểm soát chứng viêm khớp của mình:

- Chuyên viên chế độ ăn uống là người chuyên môn về thực phẩm và dinh dưỡng. Họ hướng dẫn về cách ăn uống lành mạnh, giảm cân và chế độ ăn uống cho các tình trạng bệnh, chẳng hạn như tiểu đường. Để tìm chuyên viên về chế độ ăn uống, hãy liên lạc Hội chuyên viên chế độ ăn uống của Úc (Dietitians Association of Australia) số(02) 6282 9555 hoặc tìm qua mục 'find a dietitian' trên [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)
- Chuyên viên trị liệu bệnh nghề nghiệp (Occupational Therapist/OT) có thể giúp quý vị chỉnh đổi lối sống sao cho hợp với tình trạng hoặc chứng bệnh của mình. Họ có thể chỉ cách thức làm các sinh hoạt thường ngày, như nấu ăn hoặc tắm trở nên dễ dàng hơn và cố vấn về các đồ dùng hoặc trợ cụ hữu ích. Để tìm các chuyên viên này, hãy xem trên mạng Hội chuyên viên trị liệu bệnh nghề nghiệp [www.ausot.com.au](http://www.ausot.com.au) hoặc xem dưới mục 'Occupational Therapist' trong niên giám điện thoại Yellow Pages.

Muốn biết văn phòng Viêm khớp nơi địa phương:  
1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)

**Arthritis**  
AUSTRALIA



**Australian  
Rheumatology  
Association**

- Dược sĩ là những người chuyên về thuốc men (có toa hoặc không toa). Dược sĩ có thể giúp quý vị hiểu về thuốc men và cách thức để dùng các thuốc này an toàn và đúng cách.
- Chuyên viên vật lý trị liệu có thể cố vấn cho quý vị về cách tập thể dục, tư thế và cách thức làm giảm đau. Họ cũng có thể dùng các chữa trị để giữ cho khớp xương và cơ bắp của quý vị được dẻo dai. Để tìm chuyên viên vật lý trị liệu, hãy xem trên mạng của Hội vật lý trị liệu Úc [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au) hoặc xem dưới mục 'Physiotherapist' trong niên giám điện thoại Yellow Pages.
- Chuyên viên Túc khoa chuyên về các tình trạng ảnh hưởng đến chân. Họ có thể giúp quý vị về giày dép, chăm sóc móng chân và các thứ nhét giày nếu quý vị bị viêm khớp ở chân, đùi hoặc xương sống phần dưới. Để tìm chuyên viên túc khoa, xem mạng thông tin của Hội đồng Túc khoa Úc (Australasian Podiatry Council) tại [www.apode.com.au](http://www.apode.com.au) hoặc dưới mục 'Podiatrist' trong niên giám điện thoại Yellow Pages.
- Chuyên viên tâm lý có thể hướng dẫn quý vị đối phó với cảm xúc của mình do hậu quả của chứng viêm khớp. Họ cũng có thể chỉ quý vị cách giúp kiểm chế cơn đau. Để tìm chuyên viên tâm lý, liên lạc Hội Tâm Lý Úc (Australian Psychological Society) qua số 1800 333 497 hoặc viếng [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

## Hãy chuẩn bị

Để được lợi lộc nhất từ cuộc hẹn với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế, điều quan trọng là quý vị nên chuẩn bị.

Sau đây là một số hướng dẫn nhỏ:

- Khi làm cuộc hẹn, yêu cầu có thông ngôn nếu quý vị gặp khó khăn trong việc hiểu tiếng Anh
- Hãy nghĩ và viết ra các thắc mắc mà quý vị muốn hỏi, trước khi đến cuộc hẹn.
- Khi đến cuộc hẹn, luôn đem theo các phim quang tuyến và kết quả thử nghiệm có liên quan đến tình trạng của quý vị.
- Xét đến việc đem theo người thân hoặc bạn bè để có thêm người nghe phụ với mình.
- Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế giải thích bất cứ chi tiết nào mà quý vị không hiểu.
- Mạnh dạn đặt các câu hỏi, nhất là về lợi lộc, tác dụng phụ và tổn phí của việc chữa trị.
- Cho bác sĩ hoặc chuyên viên y tế biết nếu quý vị cần thời gian suy nghĩ hoặc bàn thảo với người thân của mình.
- Viết xuống bất cứ chi tiết hoặc hướng dẫn quan trọng nào mà họ đưa cho quý vị.
- Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế xem quý vị có thể đến nơi đâu để tìm hiểu thêm về tình trạng hoặc việc chữa trị của mình.

**HÃY LIÊN LẠC VĂN PHÒNG VIÊM KHỚP ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ LẤY THÊM CÁC TỜ TIN LIỆU VỀ CHỨNG VIÊM KHỚP.**

**Đội chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị kiểm chế chứng viêm khớp của mình. Hãy học cách thức để hợp tác hữu hiệu với họ.**

Văn phòng Viêm khớp địa phương có tài liệu, giáo dục và hỗ trợ cho những người bị viêm khớp.

**Điện thoại miễn phí 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**