ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

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 زياراتك 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 ممرض 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 طبياً. 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 للروماتيزم على الرقم 2334 9252 (02) أو زر الموقع www.rheumatology.org.au
- **اختصاصي جراحة العظام**: يختص جراح العظام في تشخيص اضطرابات العظام والعضلات والمفاصل وعلاجها جراحياً. سيناقش الجراح معك احتياجك للجراحة وغيرها من خيارات إدارة الحالة. للمزيد من المعلومات، بما فيها معلومات عن كيفية العثور على اختصاصي جراحة العظام، اتصل بالجمعية الأسترالية لجراحة العظام على الرقم 8000 8071 (02) أو زر الموقع www.aoa.org.au

محترفو الصحة ذو الصلة

قد يساعدك محترفو الصحة التالية أوصافهم أيضاً في التحكّم بالتهاب المفاصل 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 لاختصاصيي التغذية على الرقم 1800 812 942 أو استعمل خدمة "اعثر على اختصاصي تغذية" على الموقع www.daa.asn.au
- معالجو وظائف الجسم (OT) يستطيعون إطلاعك على طرق لجعل أعمال حياتك اليومية كالطبخ والاستحمام أسهل، فضلاً عن تقديمهم نصائح بشأن أجهزة المساعدة والمعدات المفيدة. للعثور على أحد معالجي وظائف الجسم اتصل بالجمعية الأسترالية لمعالجي وظائف الجسم على الرقم 1300 682 878 أو استخدم خدمة "اعثر على معالج وظائف الجسم" على الموقع www.otaus.com.au
- **الصيادلة** يمكنهم مساعدتك في فهم أدويتك (سواء تلك التي تشتريها بوصفة طبية أو بغير وصفة طبية) ويمكنهم تقديم المشورة لك حول استخدامها بصورة مأمونة وصحيحة.
- **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 اتصل بالجمعية الأسترالية للمعالجين الطبيعيين على الرقم 1300 306 622 أو استخدم خاصية "اعثر على معالج طبيعي" على الموقع www.physiotherapy.asn.au
- **خبراء الأقدام** يختصون بالحالات التي تؤثر على الأقدام. وبإمكانهم مساعدتك بشأن الأحذية وسواها والاعتناء بالأظافر والمقوّمات (الحشيات الداخلية للأحذية). للعثور على خبير أقدام اتصل بالمجلس الأسترالي الآسيوي لخبراء الأقدام على الرقم 3111 9146 (03) أو استخدم خاصة "اعثر على خبير أقدام" على الموقع الإلكتروني www.apodc.com.au

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **علماء النفس** يستطيعون تعليمك طرقاً للتعايش مع أية مشاعر صعبة تحس بها نتيجة التهاب المفاصل. للعثور على عالم نفس اتصل بالجمعية الأسترالية لعلماء النفس على الرقم 497 333 1800 أو زر الموقع www.psychology.org.au

أين يمكنني زيارة محترفي الصحة ذوي الصلة وكم سيتكلف ذلك؟

إذا قام الممارس العام الخاص بك بتحويلك إلى أحد محترفي الصحة كجزء من خطة الرعاية، فقد يكون بإمكانك الحصول على ما يصل إلى خمس جلسات سنوياً ممولة من قبل ميديكير. اسأل الممارس العام عن المزيد من المعلومات.

- **النظام العام**: يتوفر معظم محترفي الصحة في نظام الصحة العام (على سبيل المثال في مركز صحة المجتمع أو مستشفى عام). كثيراً ما يوجد قائمة انتظار، وعادة ما تحتاج إلى تحويل من ممارس عام. عادة ما تكون خدماتهم مجانية أو قليلة التكلفة.
- **النظام الخاص**: يمكنك استشارة أي من محترفي الصحة هؤلاء في عيادات خاصة بدون تحويل من ممارس عام. تختلف تكلفة الاستشارة الخاصة حسب نوع محترف الصحة وقد تتكلف ما بين 30 دولار إلى 100 دولار. يمكن تغطية تلك التكاليف جزئياً من قبل التأمين الصحي الخاص.

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.
- فكّر في الأسئلة التي تريد طرحها ودوّنها 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 نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

يمكن أن يساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك على إدارة التهاب المفاصل لديك.

تعلم طرقاً للعمل بشكل فعّال مع فريق رعايتك الصحية.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. **المصدر**: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network وAustralian Physiotherapy Association وAustralian Practice Nurses Association وPharmaceutical Society of Australia وRoyal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسئولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.