ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Surađujte sa svojim timom zdravstvenih djelatnika

Working with your healthcare team (Croatian)

Postoji više zdravstvenih stručnjaka koji vam mogu pomoći dovesti artritis pod kontrolu. Ovaj informativni list izlaže čime se bavi svaki član tima zdravstvenih djelatnika i kako ćete ih pronaći. Informativni list vas također savjetuje kako ćete imati najviše koristi od posjeta zdravstvenim djelatnicima.

Liječnik opće prakse (GP ili lokalni liječnik/ doktor)

Vaš liječnik opće prakse je obično glavna osoba koja vam pruža zdravstvenu njegu. Najprije se njemu ili njoj trebate obratiti kad vas nešto zabrinjava u svezi s artritisom ili s drugim zdravstvenim pitanjima. Liječnik opće prakse koordinira vašu zdravstvenu njegu što po potrebi uključuje i davanje uputa za specijaliste.

Liječnik opće prakse također može upošljavati bolničarku u svojoj ordinaciji (practice nurse). Bolničarka vam može pružiti informacije i koordinirati vašu njegu s drugim članovima tima zdravstvenih stručnjaka.

Liječnici specijalisti

Liječnik opće prakse vas može uputiti odgovarajućem specijalsiti. Liječnik opće prakse vam može preporučiti specijalistu, ili ga možete odabrati i vi sami. Većina specijalista prima pacijente ili u državnim bolnicama ili u privatnim klinikama. Oni vam mogu naplatiti pregled ako vas prime izvan sustava državnih bolnica. Taj honorar Medicare djelomice ili u potpunosti nadoknađuje. Pitajte koliko liječnik naplaćuje kada zakazujete pregled. Ako su vam troškovi problem, razgovarajte o tome s liječnikom opće prakse.

- **Reumatolog:** Reumatolog je liječnik koji specijalizira dijagnosticiranje i medicinsko liječenje bolesti zglobova, mišića i kostiju. Možete biti upućeni reumatologu ako je uzrok vaših simptoma nepoznat ili ako imate neku vrstu artritisa koja zahtijeva specijalističko liječenje. Za daljnje obavijesti, uključujući kako možete naći reumatologa, obratite se Australskoj udruzi reumatologa (Australian Rheumatology Association) na (02) 9252 2334 ili posjetite www.rheumatology.org.au
- **Ortoped:** Ortoped ili ortopedski kirurg je liječnik koji specijalizira dijagnosticiranje i kirurško liječenje bolesti kostiju, mišića i zglobova. Kirurg će razgovarati s vama o potrebi za operacijom i drugim mogućnostima tretmana. Za daljnje obavijesti o ortopedima i kako ih možete naći, obratite se Australskoj udruzi ortopeda (Australian Orthopaedic Association) na (02) 8071 8000 ili posjetite www.aoa.org.au

Zdravstveni djelatnici iz oblasti srodnih zdravstvu (Allied health professionals)

Sljedeći zdravstveni djelatnici vam također mogu pomoći da dovedete artritis pod kontrolu :

- **Dijetetičari** su stručnjaci za hranu i ishranu. Oni pružaju savjete o zdravoj ishrani, kako izgubiti na težini i o dijetama u slučaju različitih oboljenja, kao što je na primjer dijabetes. Kako biste pronašli dijetetičara, obratite se Udruzi dijetetičara Australije (Dietitians Association of Australia) na 1800 812 942 ili se poslužite opcijom 'find a dietitian' (pronađite dijetetičara) na www.daa.asn.au
- **Radni terapeuti** (OT) vam mogu pokazati kako ćete sebi olakšati svakodnevne aktivnosti, kao što su kuhanje i tuširanje, te će vam pružiti korisne savjete o pomagalima i opremi. Kako biste pronašli radnog terapeuta, obratite se Radnoj terapiji Australije (Occupational Therapy Australia) na 1300 682 878 ili se poslužite opcijom 'find an OT' (pronađite radnog terapeutu) na www.otaus.com.au

Broj telefona lokalnog Ureda za artritis (Arthritis Office): **1800 011 041** ili posjetite **www.arthritisaustralia.com.au**

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **Ljekarnici** vam mogu pomoći razumijeti lijekove (i one na recept i one na slobodno), a također vas mogu posavjetovati kako da ih bezbjedno i ispravno koristite.
- **Fizioterapeuti** vam mogu dati savjete o vježbama, držanju tijela i različitim načinima ublažavanja bolova. Oni također mogu provoditi tretmane kojima će zglobovi i mišići ostati fleksibilni. Kako biste pronašli fizioterapeuta, obratite se Australijskoj udruzi fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association) na 1300 306 622 ili se poslužite opcijom 'find a physio' (pronađite fizioterapeuta) na www.physiotherapy.asn.au
- **Podijatri** su specijalizirani za njegu stopala. Oni će vam pomoći u pitanju obuće, njege noktiju i odabiru ortoze (uložaka za cipele). Kako biste pronašli podijatra, obratite se Australskom savjetu podijatara (Australasian Podiatry Council) na (03) 9146 3111 ili se poslužite opcijom 'find a podiatrist' (pronađite podijatra) na www.apodc.com.au
- **Psiholozi** vas mogu naučiti načinima za izlaženje na kraj s teškim emocijama koje nastaju zbog artritisa. Kako biste pronašli psihologa, obratite se Australskoj udruzi psihologa (Australian Psychological Society) na 1800 333 497 ili posjetite www.psychology.org.au

Gdje rade zdravstveni djelatnici iz oblasti srodnih zdravstvu i koliko će me to koštati?

Ako vas liječnik opće prakse uputi nekom drugom zdravstvenom djelatniku u okviru plana njege, možda će Medicare platiti najviše pet tih tretmana godišnje. Za više obavijesti, upitajte svog liječnika opće prakse.

- **Državni sustav:** Većina zdravstvenih djelatnika radi u državnom zdravstvenom sustavu (npr. u društvenim zdravstvenim centrima ili u državnim bolnicama). Često imaju listu čekanja i obično ćete trebati uput od liječnika opće prakse. Njihove usluge su obično besplatne ili koštaju vrlo malo.
- **Privatni sustav:** Možete otići na konzultaciju kod bilo kojeg od ovih zdravstvenih stručnjaka i u privatne klinike bez uputa od liječnika opće prakse. Cijena privatne konzultacije varira, ovisno o vrsti zdravstvenog djelatnika, te može koštati od $30 do $100. Moguće je da privatno zdravstveno osiguranje nadoknađuje dio tih troškova.

Pripremite se

Kako biste od posjeta liječniku ili drugom zdravstvenom djelatniku izvukli najveću moguću korist, važno je da odete spremni.

Evo nekoliko prijedloga:

- Kada zakazujete pregled, ako ne govorite dobro engleski, zatražite tumača.
- Prije odlaska na pregled, razmislite o tome što želite pitati i zapišite svoja pitanja.
- Na konzultacije uvijek ponesite sa sobom rendgenske snimke i rezultate testova u svezi s vašom bolesti.
- Nije loše povesti člana obitelji ili prijatelja sa sobom, jer više ušiju više čuje.
- Zamolite liječnika ili zdravstvenog djelatnika da vam objasni sve što niste razumijeli.
- Slobodno postavljajte pitanja, osobito o prednostima, nuspojavama i troškovima tretmana.
- Kažite liječniku ili zdravstvenom djelatniku ako trebate vremena da o nečemu razmislite ili razgovarate sa članovima obitelji.
- Zapišite važne informacije ili naputke koje dobijete.
- Pitajte liječnika ili zdravstvenog djelatnika gdje možete saznati nešto više o svojoj bolesti ili tretmanu.

ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU OBRATITE SE LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS.

Tim zdravstvenih djelatnika vam može pomoći dovesti artritis pod kontrolu. Naučite kako ćete učinkovito surađivati s timom zdravstvenih djelatnika.

© Autorsko pravo Arthritis Australia u veljači 2014. Recenziju svibnja 2015. **Izvor:** Potpuni popis bibliografije korišćene za kompilaciju ovog informativnog lista možete dobiti od lokalnog Ureda za artritis. Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizioterapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga bolničara za liječničke ordinacije (Australian Practice Nurses Association), Farmaceutska udruga Australije (Pharmaceutical Society of Australia) i Kraljevski australski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners) su doprinijeli izradi ovog informativnog lista. Ovaj projekat je financirala Vlada Australije, Ministarstvo zdravstva (Department of Health).

Ne snosimo odgovornost: Ovaj informativni list je izdao Artritis Australija samo u informativne svrhe, te on ne zamjenjuje savjet liječnika.