ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Συνεργασία 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 οποιεσδήποτε 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 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 Σύνδεσμο Ρευματολόγων Αυστραλίας στο (02) 9252 2334 ή επισκεφθείτε το www.rheumatology.org.au
- **Ορθοπεδικός χειρούργος:** ο ορθοπεδικός χειρούργος ειδικεύεται στη διάγνωση και στη χειρουργική αντιμέτωπη διαταραχών των οστών, των μυών και των αρθρώσεων. Ο χειρούργος θα συζητήσει μαζί σας την ανάγκη σας για εγχείρηση και άλλες επιλογές διαχείρισης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους ορθοπεδικούς χειρούργους στις οποίες συμπεριλαμβάνεται το πώς να βρείτε ορθοπεδικό χειρούργο, επικοινωνήστε με τον Σύνδεσμο Ορθοπεδικών Αυστραλίας στο (02) 8071 8000 ή επισκεφθείτε το www.aoa.org.au

Παραϊατρικοί επαγγελματίες

Οι ακόλουθοι επαγγελματίες υγείας μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε την αρθρίτιδά σας:

- **Διαιτολόγοι** είναι ειδικοί στα τρόφιμα και τη 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 1800 812 942 ή κάντε χρήση της διασύνδεσης 'find a dietitian' (εξεύρεση διαιτολόγου) στο www.daa.asn.au
- **Εργασιοθεραπευτές** μπορούν να σας δείξουν τρόπους για να κάνετε τις καθημερινές ασχολίες πιο εύκολα, όπως το μαγείρεμα και το ντους και παρέχουν συμβουλές σχετικά με τα χρήσιμα βοηθήματα ή εξοπλισμό. Για να βρείτε Εργασιοθεραπευτή (OT) επικοινωνήστε με τον οργανισμό Εργασιοθεραπείας Αυστραλίας στο 1300 682 878 ή κάντε χρήση της διασύνδεσης 'find an OT' (εξεύρεση εργασιοθεραπευτή) στο www.otaus.com.au
- **Φαρμακοποιοί** μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τα φάρμακά σας (φάρμακα που χορηγούνται τόσο με συνταγή, όσο και χωρίς συνταγή) και να σας συμβουλεύσουν για το πώς να τα χρησιμοποιείτε ακίνδυνα και σωστά.

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **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 μυς σας ευλύγιστους. Για να βρείτε φυσιοθεραπευτή επικοινωνήστε με τον Σύνδεσμο φυσιοθεραπευτών Αυστραλίας στο 1300 306 622 ή κάντε χρήση της διασύνδεσης 'find a physio' (εξεύρεση φυσιοθεραπευτή) στο www.physiotherapy.asn.au
- **Ποδίατροι** ειδικεύονται στις παθήσεις που επηρεάζουν τα πόδια. Μπορούν να σας βοηθήσουν με τα υποδήματα, τη φροντίδα των νυχιών και τα ορθωτικά (ένθετα παπουτσιών). Για να βρείτε ποδίατρο επικοινωνήστε με το Συμβούλιο Ποδιατρικής Αυστραλασίας στο (03) 9146 3111 ή κάντε χρήση της διασύνδεσης 'find a podiatrist' (εξεύρεση ποδίατρου) στο www.apodc.com.au
- **Ψυχολόγοι** μπορούν να σας διδάξουν τρόπους αντιμετώπισης τυχόν δύσκολων συναισθημάτων που νιώθετε ως συνέπεια της αρθρίτιδάς σας. Για να βρείτε ψυχολόγο επικοινωνήστε με τον Αυστραλιανό Ψυχολογικό Σύλλογο στο 1800 333 497 ή επισκεφθείτε το www.psychology.org.au

Πού μπορώ να δω παραϊατρικούς επαγγελματίες υγείας και πόσο κοστίζουν;

Αν ο γιατρός σας σάς παραπέμψει σε επαγγελματία υγείας ως μέρος ενός σχεδίου φροντίδας, ενδέχεται να δικαιούστε μέχρι 5 επισκέψεις το χρόνο που θα καλυφθούν από το Medicare. Για περισσότερες πληροφορίες ρωτήστε το γιατρό σας.

- **Το δημόσιο σύστημα:** Οι περισσότεροι επαγγελματίες υγείας διατίθενται μέσω του δημόσιου συστήματος υγείας (π.χ. κέντρο κοινοτικής υγείας ή δημόσιο νοσοκομείο). Συχνά υπάρχει λίστα αναμονής και συνήθως χρειάζεστε παραπεμπτική επιστολή από το γιατρό σας. Οι υπηρεσίες τους συνήθως παρέχονται δωρεάν ή με χαμηλό κόστος.
- **Το ιδιωτικό σύστημα:** Μπορείτε να επισκεφθείτε οποιονδήποτε απ' αυτούς τους επαγγελματίες υγείας σε ιδιωτικά ιατρεία χωρίς παραπεμπτική επιστολή από το γιατρό σας. Το κόστος της ιδιωτικής επίσκεψης ποικίλλει ανάλογα την ειδικότητα του επαγγελματία υγείας και μπορεί κοστίσει από $30 έως $100. Αυτές οι δαπάνες ενδέχεται να καλύπτονται μερικώς από ιδιωτική ασφάλεια υγείας.

Προετοιμαστείτε

Για να επωφεληθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο από μια επίσκεψη στο γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι. Διαβάστε παρακάτω μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- Όταν κλείνετε το ραντεβού, ζητήστε διερμηνέα αν έχετε δυσκολία να καταλάβετε Αγγλικά.
- Σκεφτείτε και γράψτε αυτά που θέλετε να ρωτήσετε πριν από την επίσκεψή σας.
- Να έχετε πάντα μαζί σας τις ακτινογραφίες και τα αποτελέσματα των εξετάσεων που σχετίζονται με την πάθησή σας στην επίσκεψη.
- Σκεφτείτε να έχετε μαζί σας κάποιο γνωστό σας άτομο ή μέλος της οικογένειάς για να ακούσει και κάποιος άλλος τη συζήτηση.
- Ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας να σας εξηγήσει οποιεσδήποτε πληροφορίες που δεν καταλάβατε.
- Μη διστάζετε να κάνετε ερωτήσεις ειδικά για τις παρενέργειες και τις δαπάνες κάθε θεραπευτικής αγωγής.
- Αναφέρετε στο γιατρό σας ή επαγγελματία υγείας εάν χρειάζεστε χρόνο για να σκεφτείτε ή να συζητήσετε κάτι με τα μέλη της οικογένειάς σας.
- Γράψτε τις σημαντικές πληροφορίες ή οδηγίες που σας δόθηκαν.
- Ρωτήσετε το γιατρό σας ή επαγγελματία υγείας από πού μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την πάθηση ή τη θεραπεία σας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την αρθρίτιδά σας.

Μάθετε τρόπους για να συνεργάζεστε αποτελεσματικά με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.