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 specialist. 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) 9252 2334 o visitate il sito www.rheumatology.org.au

- **Chirurgo ortopedico:** un chirurgo ortopedico è specializzato nelle diagnosi e nel trattamento chirurgico delle ossa, dei muscoli e dei disturbi delle articolazioni. Il chirurgo vi parlerà della necessità di un'operazione e delle altre opzioni su come gestire il disturbo. Per maggiori informazioni riguardo ai chirurghi ortopedici e su come trovarne uno, telefonate all'Australian Orthopaedic Association al numero (02) 8071 8000 o visitate il sito www.aoa.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 1800 812 942 oppure usate il servizio 'find a dietitian' (trova un dietologo) al sito www.daa.asn.au

- **Gli ergoterapeuti** (ET) 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, telefonate l'Occupational Therapy Association al numero 1300 682 878 oppure usate il servizio 'find an OT" (trova un ergoterapeuta) al sito www.otaus.com.au I farmacisti possono aiutarvi a capire i vostri farmaci (sia quelli con prescrizione medica che quelli senza ricetta) e possono darvi consigli su come usarli in modo sicuro e corretto.

- **I fisioterapisti** possono assistervi per quanto riguarda 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

Arthritis AUSTRALIA

fisioterapista, telefonate all'Australian Physiotherapy Association al numero 1300 306 622 o usate il servizio 'find a physio' (trova un fisioterapista) al sito www.physiotherapy.asn.au

- **I podologi** sono specializzati nei disturbi ai piedi. Possono aiutarvi con la scelta di giuste calzature, interventi di pedicure e uso di ortosi (inserti per calzature). Per trovare un podologo telefonate all' Australasian Podiatry Council al numero (03) 9146 3111 oppure usate il servizio 'find a podiatrist' (trova un podologo) al sito www.apodc.com.au

- **Gli psicologi** possono insegnarvi modi di far fronte a diffcili emozioni che provate a seguito dell'artrite. Per trovare uno psicologo, telefonate alla Australian Psychological Society al numero 1800 333 497 o visitate il sito www.psychology.org.au

Dove posso farmi visitare da operatori sanitari in discipline collegate e quanto costa?

Se il vostro medico generico vi manda da un operatore sanitario come parte di un piano di assistenza, potreste avere il diritto di avere fino a cinque sessioni all'anno sovvenzionate da Medicare. Per maggiori informazioni chiedete al vostro medico.

- **Il sistema pubblico:** la maggior parte degli operatori sanitari sono disponibili presso il sistema sanitario pubblico (es. nei centri sanitari della comunità o negli ospedali pubblici). Vi è sempre una lista d'attesa e di solito bisogna avere l'impegnativa del proprio medico. Questi servizi sono di solito gratuiti o a basso costo.

- **Il sistema privato:** potete consultare ognuno di questi operatori sanitari in cliniche private senza l'impegnativa del vostro medico. Il costo per una consultazione privata varia a seconda del tipo di operatore sanitario e può costare da $30 a $100. Questi costi possono essere coperti parzialmente dall'assicurazione sanitaria privata.

Preparatevi

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

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

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

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione maggio 2015. **Fonti:** Un elenco completo della bibliografia usata per realizzare questa scheda informativa è disponibile presso il più vicino Arthritis Office. L'Australian General Practice Network, l'Australian Physiotherapy Association, l'Australian Practice Nurses Association, la Pharmaceutical Society of Australia e il Royal Australian College of General Practitioners hanno contribuito alla realizzazione della presente scheda informativa. Questo progetto è sussidiato dalle sovvenzioni del governo australiano, Ministero della Sanità.

Clausola esonerativa: La presente scheda informativa è pubblicata da Arthritis Australia a soli scopi informativi e non deve essere usata in luogo di pareri medici.