ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Соработка со вашиот здравствен тим

Working with your healthcare team (Macedonian)

Има низа здравствени професионалци кои може да ви помогнат да се справите со вашиот артритис. Во овој информативен лист е наведено што прави секој од членовите на вашиот здравствен тим и како да ги најдете. Исто така во него се вклучени совети како да имате најмногу корист од посетата на вашиот здравствен професионалец.

Доктор од општа пракса (GP или локален доктор)

Вашиот GP е обично лицето што најчесто ви укажува здравствена нега. Тој или таа треба да ви биде првиот контакт за секој проблем во врска со артритисот или други здравствени прашања. Вашиот GP може да ви помогне да ја организирате севкупната здравствена нега, вклучително правењето упати за специјалисти, ако е потребно. Вашиот GP исто така може да има универзална медицинска сестра (practice nurse). Таа може да даде информации и да ја координира вашата нега со другите членови на вашиот здравствен тим.

Медицински специјалисти

Вашиот GP може да ве упати кај соодветен специјалист. Вашиот GP може да ви препорача специјалист или вие може да изберете самите. Повеќето специјалисти прегледуваат пациенти или во јавни болници или во приватни клиники. Ако работат надвор од системот на јавни болници, тие може да ви наплатат за прегледот. Тие пари може да ви бидат вратени преку Medicare, делумно или поголемиот дел. Проверете ја веројатната цена кога закажувате преглед. Ако цената е проблем, разговарајте со вашиот GP.

- **Ревматолог:** Ревматологот е доктор кој е специјалист за дијагностицирање и медицинско лекување на заболувања на зглобови, мускули и коски. Може да бидете упатени кај ревматолог ако причината за вашите симптоми е нејасна или ако имате вид артритис за кој е потребна специјалистичка нега. За повеќе информации, вклучувајќи како да најдете ревматолог, јавете се на Австралиското здружение за ревматологија (Australian Rheumatology Association) на (02) 9252 2334 или посетете ја интернет страницата www.rheumatology.org.au
- **Ортопедски хирург:** Ортопедски хирург е специјалист за дијагностицирање и хируршко лекување на заболувања на зглобови, мускули и коски. Хирургот ќе разговара со вас дали ви е потребна операција и за други можности како да ја контролирате болеста. За повеќе информации за ортопедските хирурзи и како да ги најдете јавете се на Австралиското ортопедско здружение (Australian Orthopaedic Association) на (02) 8071 8000 или посетете ја интернет страницата www.aoa.org.au

Здравствени работници од здруженото здравство (Allied health professionals)

Следните здравствени работници исто така може да ви помогнат да се справувате со вашиот артритис:

- **Диететичарите** се стручњаци за храна и исхрана. Тие даваат совети за здрава исхрана, губење тежина и диета за медицински состојби како што е дијабетес. За да најдете диететичар јавете се на Здружението на диететичари на Австралија (Dietitians Association of Australia) на 1800 812 942 или побарајте под 'find a dietitian' на интернет страницата www.daa.asn.au
- **Работни терапевти (Occupational therapists - OT)** може да ви покажат начини како полесно да извршувате активности во секојдневниот живот, како што се готвење и туширање, и да ви дадат совети за корисни помагала или опрема. За да најдете OT јавете се на Occupational Therapy Australia на 1300 682 878 или побарајте под 'find an OT' на интернет страницата www.otaus.com.au
- **Аптекари** може да ви помогнат да ги разберете вашите лекови (препишаните на рецепт и оние во слободна продажба) и да ве посоветуваат како да ги користите безбедно и правилно.
- **Физиотерапевти** може да ви дадат совети за вежби, положбата на телото и начините за намалување на болките. Тие исто така може да користат третмани за вашите зглобови и мускули да ги одржат флексибилни. За да најдете физиотерапевт јавете

Ваша локална канцеларија за артритис:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

се на Австралиското здружение за физиотерапија (Australian Physiotherapy Association) на 1300 306 622 или побарајте под 'find a physio' на интернет страницата www.physiotherapy.asn.au

- **Подијатрите** се специјализирани за состојби во врска со стапалата. Тие може да ви помогнат околу чевлите, негата на ноктите и влошките во чевли. За да најдете подијатар јавете се на Australasian Podiatry Council на (03) 9146 3111 или побарајте под 'find a podiatrist' на интернет страницата www.apodc.com.au
- **Психолози** може да ве научат начини за справување со сите тешки емоции што ги чувствувате како последица на вашиот артритис. За да најдете психолог јавете се на Австралиското психолошко друштво (Australian Psychological Society) на 1800 333 497 или посетете ја интернет страницата www.psychology.org.au

Каде може да посетам здравствен работник од здруженото здравство и колку тоа чини?

Ако вашиот GP ве упати кај здравствен работник од здруженото здравство како дел од вашиот план на нега, вие би можеле да имате до пет сесии годишно платени од Medicare. За повеќе информации прашајте го вашиот GP.

- **Јавен систем:** Мнозинството здравствени професионалци се достапни во јавниот здравствен систем (на пример, во комунален здравствен центар или јавна болница). Често постои листа на чекање и обично ви треба упат од вашиот GP. Нивните услуги се обично бесплатни или со ниска цена.
- **Приватен систем:** Вие може да имате консултација со кој и да е од овие здравствени професионалци во приватни клиники без упат од вашиот GP. Цената на приватните консултации варира зависно од видот на здравствениот професипоналец и може да чини од $30 до $100. Овие трошоци може делумно да бидат покриени од приватно здравствено осигурување.

Бидете подготвени

За да имате максимална корист од вашата посета на доктор или друг здравствен професионалец важно е да бидете подготвени.

Еве некои совети:

- Кога закажувате преглед побарајте преведувач ако имате тешкотии да разберете англиски.
- Пред посетата размислете и запишете ги прашањата што сакате да ги поставите.
- На консултацијата секогаш носете ги рендгенските снимки и резултатите од тестовите во врска со вашата состојба.
- Размислете дали да земете со себе член на семејството или пријател
- Побарајте од вашиот доктор или здравствен професионалец да ви ја објасни секоја информација што не сте ја разбрале.
- Слободно поставувајте прашања, особено за користа, контраиндикациите (side effects) и цената на третманите.
- Кажете му на вашиот доктор или здравствен професионалец ако ви треба време за нешто да размислите или да разговарате со членови на семејството.
- Запишете ги сите важни информации или упатства што ви се дадени.
- Прашајте го вашиот доктор или здравствен професионалец каде може да дознаете повеќе за вашата медицинска состојба или третман.

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИС ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛОКАЛНАТА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС.

Вашиот здравствен тим може да ви помогне да се справите со вашиот артритис. Научете како ефикасно да соработувате со вашиот здравствен тим.

© Copyright Arthritis Australia во февруари 2014. Ревидирани мај 2015. **Извор:** Комплетна листа на материјали користени за составување на овој информативен лист е на располагање во вашата локална канцеларија за артритис. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia и Royal Australian College of General Practitioners дадоа придонес во подготвувањето на овој информативен лист. Министерството за здравје на Австралиската влада финансиски го поддржа овој проект.

Вашата локална канцеларија за артритис нуди информации, подучување и поддршка за луѓе со артритис.
Helpline: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Оградување од одговорност: Arthritis Australia го објави овој информативен лист само за информативни цели и тој не треба да се користи наместо медицински совет.