ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

کار با تیم درمانی خود

Working with your healthcare team (Persian)

تنوع گسترده ای از متخصصان مراقبت های بهداشتی وجود دارد که می توانند به شما در کنار آمدن با آرتروز تان کمک کنند . در این برگه به تشریح آنچه هر یک از اعضای تیم مراقبت های بهداشتی شما انجام می دهد و اینکه چگونه می توانید آنها را پیدا کنید، پرداخته شده است . این برگه همچنین شامل توصیه هایی درباره حداکثر استفاده از ملاقات های شما با متخصصین امور بهداشتی است .

پزشک عمومی (GP و یا دکتر محلی)

GP شما معمولا ارائه کننده اصلی مراقبت های بهداشتی شما است . او باید اولین نقطه تماس شما برای هر گونه نگرانی که در مورد آرتروز خود و یا دیگر مسائل مربوط به سلامت خود دارید، باشد . GP شما می تواند به شما در خصوص مراقبت های بهداشتی کلی کمک کند . این امر شامل ارجاع شما به یک متخصص، البته در صورت نیاز، نیز می شود . GP شما همچنین ممکن است دارای یک پرستار نیز باشد . یک پرستار می تواند اطلاعاتی را به شما ارائه کند و با دیگر اعضای تیم مراقبت های بهداشتی شما هماهنگی کند .

متخصصان پزشکی

GP شما می تواند شما را به یک متخصص مناسب ارجاع دهد . GP شما ممکن است یک متخصص به شما توصیه کند یا ممکن است که شما مایل به انتخاب متخصص خودتان باشید . بسیاری از متخصصان، بیماران را در بیمارستان های عمومی و یا در کلینیک های خصوصی ویزیت می کنند . اگر آنها در خارج از سیستم بیمارستان دولتی کار می کنند ممکن است هزینه ای برای قرار ملاقات خود دریافت کنند . ممکن است بخش و یا مقدار زیادی از این هزینه توسط مدیکر بازپرداخت شود . در هنگام درخواست وقت ملاقات، درباره پرداخت هر گونه هزینه احتمالی سئوال کنید . اگر پرداخت این هزینه برای شما مشکل است، آن را با GP خود در میان بگذارید .

- **روماتولوژیست**: روماتولوژیست دکتری است که در تشخیص و درمان اختلالات مفصل، عضله و استخوان تخصص دارد . اگر علت علائم بیماری شما مشخص نیست و یا اگر شما به یک نوع از آرتروز مبتلا باشید که نیازمند مراقبت های ویژه باشد، ممکن است شما را به یک روماتولوژیست ارجاع دهند . برای کسب اطلاعات بیشتر، از جمله نحوه پیدا کردن یک روماتولوژیست، با انجمن روماتولوژی استرالیا به شماره 2334 9252 (02) تماس بگیرید و یا از وبسایت www.rheumatology.org.au بازدید کنید .
- **جراح ارتوپدی**: جراح ارتوپد، متخصص در تشخیص و درمان جراحی استخوان، عضلات و اختلالات مفصلی است . جراح درباره نیاز به انجام عمل جراحی و گزینه های مدیریتی دیگر با شما صحبت می کند . برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد جراح ارتوپد و نحوه پیدا کردن یک جراح ارتوپد با انجمن ارتوپدی استرالیا به شماره 8000 8071 (02) تماس بگیرید و یا از وبسایت www.aoa.org.au بازدید کنید .

متخصصان بهداشت وابسته

متخصصان بهداشتی زیر نیز ممکن است به شما در مدیریت آرتروز خود کمک کنند :

- **متخصصین تغذیه** کارشناسان متخصص در زمینه تغذیه و مواد غذایی هستند . آنها درباره تغذیه سالم، کاهش وزن و رژیم های غذایی مناسب برای شرایط پزشکی خاص مانند دیابت، توصیه هایی را ارائه می کنند . برای پیدا کردن یک متخصص تغذیه با انجمن متخصصین تغذیه استرالیا به شماره 942 812 1800 تماس بگیرید و یا به قسمت 'find a dietitian' در وبسایت www.daa.asn.au مراجعه کنید .
- **متخصصین کاردرمانی (TO)** می توانند به شما روش هایی را برای انجام آسان تر فعالیت های روزمره مانند پخت و پز و دوش گرفتن نشان دهند و همچنین در خصوص تجهیزات کمکی نیز توصیه هایی را به شما ارائه نمایند . برای یافتن شماره تماس یک مرکز OT با Occupational Therapy Australia به شماره 878 682 1300 تماس بگیرید و یا به قسمت 'find an OT' در وبسایت www.otaus.com.au مراجعه کنید .
- **داروسازان** می توانند به شما در مورد شناخت داروهای خود (هم داروهای نسخه ای و هم داروهایی که نیازمند نسخه پزشک نیستند) کمک کنند . آنها همچنین می تواند به شما در مورد چگونگی استفاده درست از دارو یا خیالی آسوده راهنمایی کنند .

برای کسب اطلاع در خصوص دفتر آرتروز محلی خود (Arthritis Office) با شماره 1800 011 041 تماس بگیرید .
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **فیزیوتراپ ها** می توانند به شما در ورزش، طرز ایستادن یا نشستن و راه های تسکین درد راهنمایی کنند. آنها همچنین ممکن است درمان هایی را برای قابل انعطاف نگهداشتن مفاصل و ماهیچه های شما مورد استفاده قرار دهند. برای یافتن شماره تماس یک فیزیوتراپیست با انجمن فیزیوتراپی استرالیا به شماره 1300 306 622 تماس بگیرید و یا به بخش 'find a physio' در وبسایت www.physiotherapy.asn.au مراجعه کنید.
- **پودیاتریست ها** درباره شرایط گوناگونی که بر روی پا تاثیر می گذارد تخصص دارند. آنها می توانند به شما درباره کفش، مراقبت از ناخن و ارتز (کفی کفش) کمک کنند. برای یافتن شماره تماس یک پودیاتریست با شورای پودیاتری استرالیا به شماره 3111 9146 (03) تماس بگیرید و یا به بخش 'find a podiatrist' در وبسایت www.apodc.com.au مراجعه کنید.
- **روانشناسان** می توانند به شما راه هایی را برای مقابله با هر گونه احساسات دشوار که آن را در نتیجه ابتلا به آرتروز احساس می کنید، آموزش دهند. برای یافتن شماره تماس روانشناس با انجمن روانشناسی استرالیا به شماره 1800 333 497 تماس بگیرید و یا از وبسایت www.psychology.org.au بازدید کنید.

کجا می توانم متخصصان بهداشت وابسته را ملاقات کنم و این ملاقات چه مقدار هزینه خواهد داشت؟

اگر GP شما به عنوان بخشی از یک برنامه مراقبتی شما را به یک فرد حرفه ای در امور بهداشتی ارجاع دهد شما ممکن است قادر باشید تا پنج جلسه در هر سال و با بودجه مدیکر این ملاقات ها را انجام دهید. می توانید اطلاعات بیشتر در این باره را از GP خود بپرسید.

- **سیستم دولتی**: بیشتر متخصصان بهداشت در سیستم بهداشت دولتی (به عنوان مثال در یک مرکز بهداشت اجتماعی و یا بیمارستان های دولتی) در دسترس هستند. در اغلب موارد یک لیست انتظار وجود دارد و شما معمولا نیازمند معرفی نامه از GP خود هستید. خدمات آنها معمولا رایگان یا بسیار ارزان قیمت است.
- **سیستم خصوصی**: شما می توانید با هر یک از این متخصصان بهداشتی در کلینیک های خصوصی و بدون ارجاع از طرف GP خود مشورت کنید. هزینه مشاوره خصوصی بسته به نوع خدمات حرفه ای بهداشتی متفاوت است و ممکن است از 30 دلار تا 100 دلار باشد. بخشی از این هزینه ها ممکن است توسط بیمه های بهداشتی خصوصی به شما بازپرداخت شود.

آماده باشید

برای حداکثر استفاده از قرار ملاقات با پزشک خود یا دیگر متخصصین سلامتی مهم است که آماده باشید. در اینجا چند توصیه در این باره ارائه شده است:

- هنگامی که شما وقت ملاقات می گیرید اگر در فهمیدن زبان انگلیسی مشکل دارید، درخواست یک مترجم شفاهی بکنید.
- در مورد سوالاتی که می خواهید آنها را بپرسید قبل از بازدید خود فکر کنید و آنها را بنویسید.
- در هنگام جلسه مشاوره با پزشک، همیشه نتایج مربوط به عسکبرداری و آزمایش های مربوط به بیماری خود را همراه داشته باشید.
- در نظر داشته باشید تا از یکی از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید تا در جلسات ملاقات با پزشک به عنوان یک گوش ثانویه حضور یابد.
- از دکتر یا متخصص بهداشتی خود بخواهید تا درباره هر گونه اطلاعاتی که شما آن را درک نکردید، توضیح دهد.
- هر سوالی دارید بپرسید به خصوص در مورد فواید، عوارض جانبی و هزینه های درمانی.
- اگر نیازمند زمان بیشتر برای مشورت با اعضای خانواده خود هستید این موضوع را به دکتر و یا متخصص بهداشت خود اطلاع دهید.
- هر گونه اطلاعات مهم و یا دستورالعملی را که به شما داده می شود، بنویسید.
- از دکتر خود یا متخصص بهداشتی بپرسید از کجا می توانید اطلاعات بیشتری در مورد شرایط و یا درمان خود کسب کنید.

برای کسب اطلاعات درباره همه این عناوین با دفتر آرتروز (ARTHRITIS OFFICE) در محله تان تماس بگیرید

تیم مراقبت های بهداشتی شما می تواند به شما کمک کند تا آرتروز خود را مدیریت کنید.

روش های گوناگون را برای همکاری موثر با تیم مراقبت های بهداشتی خود بیاموزید.

© حق کپی آرتروز استرالیا. فوریه 2014. مرور مه 2015. **منبع**: فهرست کامل از منابع مورد استفاده در تدوین این برگه در دفتر آرتروزدر محله تان (Arthritis Office) موجود است. شبکه پزشکان عمومی استرالیا، انجمن فیزیوتراپی استرالیا، انجمن پرستاران استرالیا، انجمن دارویی استرالیا و کالج سلطنتی پزشکان عمومی استرالیا در تهیه این برگه اطلاعاتی مشارکت داشته اند. این پروژه با پشتیبانی کمک مالی دپارتمان بهداشت دولت استرالیا انجام شده است.

دفتر آرتروز (Arthritis Office) در محله تان اطلاعات، آموزش و حمایت های لازم را در اختیار افراد مبتلا به آرتروز قرار می دهد.

خط تلفن کمک رسانی 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

سلب مسئولیت: این برگه توسط آرتروز استرالیا(Arthritis Australia) و صرفا جهت ارائه اطلاعات چاپ شده و نباید از آن بعنوان یک توصیه پزشکی استفاده می شود.