ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Hợp tác với đội chăm sóc sức khỏe của quý vị

Working with your healthcare team (Vietnamese)

Có nhiều chuyên viên chăm sóc sức khoẻ có thể tham gia vào việc giúp quý vị kiềm chế chứng viêm khớp. Tờ này nêu ra mỗi chuyên viên này làm những gì và làm thế nào để liên lạc họ. Phần này cũng gồm các hướng dẫn làm sao để cuộc hẹn với chuyên viên sức khoẻ có được hiệu qủa nhiều nhất.

Bác sĩ toàn khoa (GP hoặc bác sĩ địa phương)

Bác sĩ toàn khoa là người chăm sóc chính cho quý vị. Vị này là người đầu tiên mà quý vị liên lạc nếu có quan tâm gì về chứng viêm khớp hoặc các vấn đề sức khoẻ khác. Bác sĩ toàn khoa có thể giúp quý vị lo liệu việc chăm sóc sức khoẻ toàn diện cho quý vị, kể cả giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần. Bác sĩ toàn khoa cũng có thể có y tá phòng mạch. Một y tá phòng mạch có thể hướng dẫn thông tin và lo liệu với các chuyên viên khác trong việc chăm sóc cho quý vị.

Bác sĩ chuyên khoa

Bác sĩ toàn khoa có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa. Bác sĩ toàn khoa có thể đề nghị một bác sĩ chuyên khoa, hoặc quý vị có thể tự mình chọn một bác sĩ chuyên khoa. Hầu hết các bác sĩ chuyên khoa gặp bệnh nhân tại bệnh viện công hoặc trạm xá tư. Họ có thể tính lệ phí cho cuộc hẹn nếu làm việc ngoài hệ thống bệnh viện công. Lệ phí này có thể được Medicare bồi hoàn một phần hoặc hầu hết. Hãy hỏi lệ phí trước khi làm cuộc hẹn, nếu quan tâm gì về tổn phí, hãy hoœi bác sĩ của quý vị.

- **Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp:** Bác sĩ chuyên khoa thấp khớp là bác sĩ chuyên chẩn đoán và chữa trị y tế về khớp xương, cơ bắp và chứng bệnh về xương. Quý vị có thể được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa thấp khớp nếu nguyên nhân các triệu chứng của quý vị không được rõ hoặc nếu quý vị có loại viêm khớp gì cần chăm sóc chuyên biệt. Muốn biết thêm chi tiết, kể cả cách làm sao tìm bác sĩ chuyên khoa thấp khớp, hãy liên lạc Hội Thấp khớp của Úc qua số (02) 9252 2334 hoặc viếng www.rheumatology.org.au
- **Bác sĩ ngoại khoa chỉnh hình:** Bác sĩ ngoại khoa chỉnh hình chuyên môn về chẩn đoán và điều trị các chứng rối loạn của cơ, xương, khớp. Bác sĩ ngoại khoa sẽ nói chuyện với quý vị nếu quý vị cần phẫu thuật hay các giải pháp điều trị khác. Để có thêm chi tiết và tìm bác sĩ ngoại khoa chỉnh hình, xin liên lạc Australian Orthopaedic Association qua số (02)8071 8000 hay vào trang mạng www.aoa.org.au

Các chuyên viên y tế liên ngành

Các chuyên viên y tế sau có thể giúp quý vị kiềm chế chứng viêm khớp của mình:

- **Chuyên viên chế độ ăn uống** là người chuyên môn về thực phẩm và dinh dưỡng. Họ hướng dẫn về cách ăn uống lành mạnh, giảm cân và chế độ ăn uống cho các tình trạng bệnh, chẳng hạn như tiểu đường. Để tìm chuyên viên về chế độ ăn uống, hãy liên lạc Hội chuyên viên chế độ ăn uống của Úc (Dietitians Association of Australia) số 1800 812 942 hoặc tìm qua mục 'find a dietitian' trên www.daa.asn.au
- **Chuyên viên phục hồi chức năng sinh hoạt** (OT) có thể chỉ cho quý vị cách sinh hoạt hàng ngày, như nấu ăn và tắm gội dễ dàng hơn cũng như cho lời khuyên hữu ích về các dụng cụ và các phương tiện trợ ích. Muốn tìm Chuyên viên OT, xin liên lạc với Occupational Therapy Australia qua số 1300 682 878 hay mục 'find an OT' tại trang mạng www.otaus.com.au

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- **Dược sĩ** có thể giúp quý vị hiểu thuốc men của quý vị (cả thuốc mua cần toa bác sĩ lẫn thuốc mua không cần toa bác sĩ) cũng như hướng dẫn cách dùng thuốc men an toàn và đúng đắn.
- **Chuyên viên vật lý trị liệu** chỉ dẫn quý vị về tập thể dục, tư thế cơ thể và cách giảm đau đớn. Họ cũng có thể trị liệu giúp cho khớp và bắp thịt của quý vị linh động. Muốn tìm Chuyên viên vật lý trị liệu, xin liên lạc với Australian Physiotherapy Association qua số 1300 306 622 hay mục `find a physio' tại trang mạng www.physiotherapy.asn.au
- **Chuyên viên túc khoa** chuyên môn về các tình trạng ảnh hưởng đến bàn chân. Họ có thể giúp quý vị chọn giày dép, chăm sóc móng chân hay chỉnh sửa giày thích hợp. Muốn tìm Chuyên viên túc khoa, xin liên lạc với Australasian Podiatry Council qua số (03) 9146 3111 hay mục `find a podiatrist' tại trang mạng www.apodc.com.au
- **Chuyên viên tâm lý** có thể giúp quý vị đối phó với những cảm xúc khó khăn mà quý vị trải qua khi bị viêm khớp. Muốn tìm Chuyên viên tâm lý, xin liên lạc với Australian Psychological Society qua số 1800 333 497 hay tại trang www.psychology.org.au

Tôi tới đâu để gặp chuyên viên y tế và tôi phải trả bao nhiêu?

Nếu bác sĩ gia đình giới thiệu quý vị đi gặp chuyên viên y tế như trong kế hoạch chăm sóc, quý vị có thể gặp họ tối đa năm buổi trong một năm và lệ phí do Medicare trả. Hỏi bác sĩ gia đình để biết thêm chi tiết.

- **Hệ thống y tế công:** hầu hết chuyên viên y tế đều làm việc trong hệ thống y tế công (v.d. ở trung tâm y tế cộng đồng hay bệnh viện công). Thường là quý vị phải đợi đến lượt mình gặp, và quý vị có thể cần phải có giấy giới thiệu của bác sĩ gia đình. Những dịch vụ này thường là miễn phí hoặc tính lệ phí thấp.
- **Hệ thống y tế tư:** Quý vị có thể gặp bất cứ chuyên viên y tế nào trên đây mà không cần bác sĩ gia đình giới thiệu. Bảo hiểm y tế tư sẽ chi trả một phần các chi phí.

Hãy chuẩn bị

Để được lợi lộc nhất từ cuộc hẹn với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế, điều quan trọng là quý vị nên chuẩn bị. Sau đây là một số hướng dẫn nhỏ:

- Khi làm cuộc hẹn, yêu cầu có thông ngôn nếu quý vị gặp khó khăn trong việc hiểu tiếng Anh
- Hãy nghĩ và viết ra các thắc mắc mà quý vị muốn hoœi, trước khi đến cuộc hẹn.
- Khi đến cuộc hẹn, luôn đem theo các phim quang tuyến và kết qủa thử nghiệm có liên quan đến tình trạng của quý vị.
- Xét đến việc đem theo người thân hoặc bạn bè để có thêm người nghe phụ với mình.
- Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế giaœi thích bất cứ chi tiết nào mà quý vị không hiểu.
- Mạnh dạn đặt các câu hỏi, nhất là về lợi lộc, tác dụng phụ và tổn phí của việc chữa trị.
- Cho bác sĩ hoặc chuyên viên y tế biết nếu quý vị cần thời gian suy nghĩ hoặc bàn thảo với người thân của mình.
- Viết xuống bất cứ chi tiết hoặc hướng dẫn quan trọng nào mà họ đưa cho quý vị.
- Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế xem quý vị có thể đến nơi đâu để tìm hiểu thêm về tình trạng hoặc việc chữa trị của mình.

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Đội chăm sóc sức khoẻ có thể giúp quý vị kiềm chế chứng viêm khớp của mình. Hãy học cách thức để hợp tác hữu hiệu với họ.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.