

## ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ

“ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ”

“ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ”

“ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ”

“ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ”

- ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੇ K10 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੇ NSW ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ।
- ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੇ APQ6 ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਸੀ।
- NSW ਹੈਲਥ NSWCAAG ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ।

## ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ/ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [www.amhocn.org](http://www.amhocn.org)

ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

# ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਕਿਸ ਦੀ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ (ਰਿਕਵਰੀ) ਅਤੇ ਕਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ

## ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਿਆਨ

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਉਮੀਦ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪ ਕੀ ਹਨ?

- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਪ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। NSW ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕੈਸਲਰ 10 (K10) ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ (APQ6) ਹੈ।

## ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ/ਸਕਦੀ ਹੋ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ K10 ਭਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 10 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ APQ6 ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਕੰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ K10 ਅਤੇ/ਜਾਂ APQ6 ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ K10 ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸੀਆ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ/ਸਕਦੀ ਹੋ।

## ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ NSW ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ ਵੱਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।