

## Mga karanasan ng konsyumer sa paggamit ng mga sukatan ng resulta at Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)

“ Binigyan ako ng mga ito ng pagkakataong higit na maunawaan ang aking sakit ”

“ Tinulungan ako ng mga ito na masubaybayan kung ano ang aking mga nararamdaman at tumulong sa akin na maiwasang mabinat ”

“ Ipinabatid sa akin ng mga ito ang mga pagkakataong maaari kong makuha upang magkaroon ng mas aktibong papel sa aking pangangalaga ”

“ Ipinaalam sa akin ng mga ito na OKAY lang na magkaroon ng araw na masama ang pakiramdam ko at hindi ko naman mararamdaman ang ganoon nang panghabang panahon ”

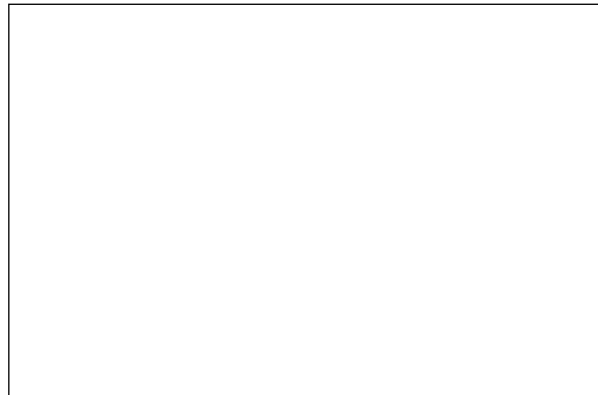
- Ang mga konsyumer ay gumanap ng mahalagang tungkulin sa pagpili ng K10 bilang kumpletong sukatan ng konsyumer para sa pampublikong mga serbisyo ng kalusugang pangkaisipan sa NSW.
- Ang mga konsyumer ay nakatulong sa pagbubuo ng *Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)*.
- Ang mga konsyumer ay nagkaroon din ng mahalagang tungkulin sa pagbubuo ng APQ6.
- Ipagpapatuloy ng NSW Health ang pakikilahok ng mga konsyumer sa ganitong mga inisyatiba sa pamamagitan ng NSWCAg.

## Saan ako maaaring kumuha ng karagdagang impormasyon?

Kung ikaw ay may anumang mga katanungan, mga alalahanin o nais makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga sukatan ng resulta at *Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)*, makipag-usap sa:

- Iyong klinisyan sa kalusugang pangkaisipan
- Mga konsultant at manggagawang pangkonsyumer
- Ang karagdagang impormasyon ukol sa mga sukatan ng resulta ay makukuha sa: [www.amhocn.org](http://www.amhocn.org)

Mga detalye ng lokal na kontak



Health

# Para kanino nga ba ang pagpapanumbalik ng kalusugan at resulta?

Sariling Pagtatasa ng Konsyumer sa Kalusugang Pangkaisipan



Health

## Pahayag ng Pananaw ukol sa Pagpapanumbalik ng Kalusugan

**Ang pagpapanumbalik ng kalusugan mula sa sakit ay kinapapalooban ng pagkakaroon ng kapangyarihan, pag-asa at aktibong pakikilahok sa iyong sariling pangangalaga.**

## Ano ang mga sukatan ng resulta?

- Ang pagpapakilala ng mga sukatan ng resulta ay bahagi ng pambansang inisyatiba na nagtatangkang masukat ang mga resulta ng pangangalagang nauukol sa kalusugang pangkaisipan.
- Sa paggamit ng hanay ng mga sukatan, ikaw at ang iyong klinisyan ay maaaring magtulungan upang planuhin ang pagpapanumbalik ng iyong kalusugan sa loob ng ilang panahon.
- Ang nakolektang impormasyon ay maaaring gamitin upang maging gabay sa pagpapalano ng pangangalaga at pagrerepaso ng progreso.
- Ang impormasyon ay maaari ding gamitin ng iyong lokal na serbisyo sa pagpapalano para sa mga pagpapahusay sa loob ng serbisyo.
- Ang ilan sa mga sukatan ng resulta ay kukumpletohin ng mga klinisyan, kung saan ang mga konsyumer ay binibigyan ng pagkakataong kumpletohin ang kanilang pagtatasa sa sarili. Sa NSW, ito ay ang Kessler 10 (K10) at ang Kwestyonaryo ng Gawain at Pakikilahok (Activity & Participation Questionnaire) (APQ6).

## Ano ang kahalagahan nito para sa iyo?

- Ang impormasyon ukol sa mga sukatan ng resulta ay tutulong sa iyong serbisyo na mapagbuti ang pangangalaga para sa iyo.
- Ang impormasyon ukol sa mga sukatan ng resulta ay magbibigay-daan sa pakikilahok mo sa iyong pangangalaga at pagpapanumbalik ng iyong kalusugan.

## Ano ang maaari mong asahan?

- Ang iyong klinisyan para sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring mag-alok sa iyo ng pagkakataong makumpleto ang K10 sa pagtatasa. Ito ay may 10 katanungan na nagsisiyasat kung ano ang iyong nararamdaman kamakailan.
- Maaari ka ring alukin ng APQ6 na nagtatanong tungkol sa iyong kamakailang pakikilahok sa komunidad, trabaho at/o pag-aaral.
- Maaari mong kumpletohin ang mga sukatang ito nang mag-isa o sa tulong ng iyong klinisyan o iba pang mga tauhan kung kailangan mo ng tulong.
- Maaaring talakayin sa iyo ng iyong klinisyan ang iyong mga sagot upang makatulong sa pagpapalano ng pangangalaga sa iyo.
- Maaaring hilingin sa iyo na kumpletohin muli ang K10 at/o APQ6 sa panahon ng pangangalaga sa iyo upang makatulong sa pagsuri ng iyong progreso.
- Kung ikaw ay nahihirapan sa pagbasa, makatutulong sa iyo ang iyong klinisyan sa pagkumpleto ng mga sukatan.
- Kung ikaw ay nahihirapang magbasa ng Ingles, ang K10 ay maaaring makuha sa iba't ibang mga wika.
- Maaari ding magbigay ng isang interpreter upang tumulong sa iyo sa pagkumpleto ng mga sukatan kung ikaw ay nahihirapan sa pagsasalita ng Ingles. Kailangan mong ipaalam sa iyong klinisyan kung ano ang gusto mong wika.
- Ang pagkumpleto ng mga sukatang ito ay boluntaryo at maaari kang tumanggi.

## Ano ang Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)?

Kasama ng mga sukatan ng resulta, ang *Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)* ay nagbibigay ng isang paraan upang ikaw ay aktibong makilahok sa iyong sariling pangangalaga.

Ang *Planong Pangkalusugan ng Konsyumer (Consumer Wellness Plan)* ay dinisenyo ng mga konsyumer ng kalusugang pangkaisipan ng NSW. Ang iyong klinisyan ay maaaring mag-alok sa iyo ng pagkakataong makumpleto ang *Plano* sa panahon ng pangangalaga sa iyo. Hinihikayat ang lahat ng mga konsyumer na kumpletohin ito kasama ng kanilang klinisyan a/o hinirang na tagapag-alaga. Layunin ng *Plano* na tumulong sa iyong pakikilahok sa iyong sariling pangangalaga, partikular sa usapin ng pangangasiwa ng sintomas, pag-iwas sa pagkabinat, at pagpapalano sa krisis. Ito ay nagsisilbing tulong sa pagpapanumbalik ng kalusugan at bilang isang maagap na tulong at tagapagpaalala tungkol sa kung ano ang gagawin upang suportahan ang pagpapanumbalik ng iyong kalusugan.

- Ang *Plano* ay nagbibigay sa iyo ng pagkakataong magbigay ng opinyon tungkol sa iyong sariling pangangalaga.
- Ito ay isang pagkakataon para maipaalam sa iyong serbisyo kung ano ang naging pinakamahusay para sa iyo.
- Ito ay tutulong sa iyo na matukoy ang mga pagkakataon para sa pagtutulongan ninyo ng serbisyo.
- Ito ay tutulong sa iyo na matukoy kung ano ang mahalaga para sa iyong pangangalaga at pagpapanumbalik ng iyong kalusugan.
- Maaari ka ring mabigyan ng pagkakataong marepaso ang iyong *Plano* sa panahon ng pangangalaga sa iyo upang matiyak na ito ay napapanahon.