விளைவு அளவீடுகள் மற்றும் நுகர்வோர் நலவாழ்வுத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்திய நுகர்வோரின் அனுபவங்கள்

“எனது சுகவீனத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள அவை எனக்கு வாய்ப்பளித்தன”

“நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன் என்பதைக் கண்காணிக்க அவை உதவியதுடன், மீண்டும் தோன்றுவதைத் தடுக்கவும் அவை எனக்கு உதவின”

“எனது பராமரிப்பில் மேலும் முனைப்புடன் கூடிய பங்கினை வகிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் எனக்கு உள்ளன என்பதை நான் அறிந்துகொள்ள அவை உதவின”

“ஓர் ஓய்வு நாள் எடுத்துக் கொள்வது பரவாயில்லை மற்றும் நான் எப்போதுமே அவ்விதம் உணரப்போவதில்லை என்பதை அவை என்னை அறியச் செய்தன”

- NSW-ன் பொது மன நல சேவைகளுக்கான, நுகர்வோரால் பூர்த்தி செய்யப்படும் அளவீடாக K10 தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருப்பதில் நுகர்வோர் குறிப்பிடத்தக்க பங்கினை வகித்துள்ளனர்.
- *நுகர்வோர் நலவாழ்வு திட்டத்தை* உருவாக்குவதில் நுகர்வோர் முக்கிய பங்களித்துள்ளனர்.
- APQ6-ஐ உருவாக்குவதிலும் நுகர்வோர் குறிப்பிடத்தக்க பங்களித்துள்ளனர்.
- NSW ஹெல்த், NSWCAG வழியாக இம்முயற்சிகளில் நுகர்வோரைத் தொடர்ந்து ஈடுபடுத்தும்.

மேலதிகத் தகவல்களை நான் எங்கு பெறமுடியும்?

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள், கவலைகள் இருந்தால், அல்லது விளைவு அளவீடுகள் மற்றும் *நுகர்வோர் நலவாழ்வுத் திட்டம்* குறித்து மேலும் தகவல்கள் பெற விரும்பினால், கீழ்க்கண்டவர்களுடன் பேசவும்:

- உங்கள் மன நல மருத்துவர்
- நுகர்வோர் ஆலோசகர்கள் / பணியாளர்கள்
- விளைவு அளவீடுகளுக்கான மேலதிகத் தகவல்கள் பின்வரும் வலைத்தளத்தில் உள்ளன: www.amhocn.org

உள்ளூர் தொடர்பு விவரங்கள்

NSW GOVERNMENT | Health

August 2014

SHPN (MHDAO) 140300

Tamil / தமிழ்

எவ்வாறிருப்பினும், அவை யாருடைய குணமடைதல் மற்றும் விளைவாக உள்ளன?

மன நலத்தில் நுகர்வோரின் சுய மதிப்பீடு

NSW GOVERNMENT | Health

குணமடைதல் நோக்க அறிக்கை

உடல்நலக்குறைவிலிருந்து குணமடைவது என்பது ஆற்றலளிப்பு, நம்பிக்கை மற்றும் உங்கள் சொந்த பராமரிப்பில் நீங்கள் முனைப்புடன் ஈடுபடுவது சம்பந்தப்பட்டதாகும்.

விளைவு அளவீடுகள் என்றால் என்ன?

- மன நல பராமரிப்பின் முடிவுகளை அளவிட முயற்சிக்கும் ஒரு தேசிய முயற்சியின் ஒரு பகுதியே விளைவு அளவீடுகளின் அறிமுகமாகும்.
- நாளடைவில் நீங்கள் எந்த அளவிற்கு குணமடைந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிவதற்காக, பல அளவீடுகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், நீங்களும் உங்கள் மருத்துவரும் இணைந்து பணியாற்ற முடியும்.
- பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவதற்கும், முன்னேற்றத்தை மறுஆய்வு செய்வதற்கும், சேகரிக்கப்படும் தகவல்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- இத்தகவலை, சேவையில் மேம்பாடுகளை செய்வதற்காக திட்டமிடுவதற்கும் உங்கள் உள்ளூர் சேவை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- நுகர்வோருக்கு தங்கள் சொந்த நுகர்வோர் சுய மதிப்பீட்டை பூர்த்தி செய்கின்ற வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்ட நிலையில், விளைவு அளவீடுகளில் சிலவற்றை மருத்துவர்கள் பூர்த்தி செய்யலாம். NSW-ல், இதுவே கெஸ்லர் 10 (K10) மற்றும் செயல்பாடு மற்றும் பங்கேற்பு வினாப்பட்டியல் (APQ6) ஆகும்.

இதனால் உங்களுக்கு என்ன பயன்?

- விளைவு அளவீடுகளின் தகவல்கள், உங்கள் பராமரிப்பை சிறந்த முறையில் வழங்க உங்கள் சேவைக்கு உதவும்.
- விளைவு அளவீடுகளின் தகவல்கள் உங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் குணமடைதலில் நீங்கள் ஈடுபாடு கொள்ள உதவும்.

நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

- உங்கள் மன நல மருத்துவர், மதிப்பீட்டின்போது K10-ஐ பூர்த்தி செய்யும் வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்கலாம். அதில், சமீபத்தில் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் என்பதை ஆராயும் 10 கேள்விகள் இடம்பெற்றுள்ளன.
- சமுதாயம், பணி மற்றும்/அல்லது படிப்பின் மீது உங்களுக்கிருந்த சமீபத்திய ஈடுபாடு பற்றிக் கேட்கும் APQ6 கூட உங்களுக்கு வழங்கப்படலாம்.
- நீங்கள் சுயமாகவோ அல்லது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் பட்சத்தில், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது இதர பணியாளர் மூலமாகவோ இந்த அளவீடுகளைப் பூர்த்தி செய்யலாம்.
- உங்கள் பராமரிப்பைத் திட்டமிட உதவும் பொருட்டு, உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் பதில்களை உங்களுடன் கலந்தாலோசிக்கலாம்.
- உங்கள் பராமரிப்பின்போது, உங்கள் முன்னேற்றத்தை சோதிக்க உதவும் பொருட்டு, K10 மற்றும்/அல்லது APQ6-ஐ மீண்டும் பூர்த்தி செய்யும்படி நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படலாம்.
- படிப்பதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், அளவீடுகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.
- ஆங்கிலம் படிப்பதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், மற்ற மொழிகளிலும் K10 கிடைக்கிறது.
- ஆங்கிலம் படிப்பதில் உங்களுக்கு சிரமங்கள் இருந்தால், அளவீடுகளைப் பூர்த்தி செய்ய உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரையும் வழங்க முடியும். நீங்கள் விரும்பும் மொழி என்ன என்பதை உங்கள் மருத்துவருக்கு நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- இந்த அளவீடுகளைப் பூர்த்தி செய்வது தன்னார்வத்தினாலானது மற்றும் நீங்கள் மறுப்பதற்கும் முடிவு செய்யலாம்.

நுகர்வோர் நலவாழ்வுத் திட்டம் என்றால் என்ன?

விளைவு அளவீடுகளுடன் சேர்ந்து, *நுகர்வோர் நலவாழ்வுத் திட்டமானது*, உங்கள் சொந்த பராமரிப்பில் நீங்கள் முனைப்புடன் பங்கேற்பதற்கான ஒரு வழியை வழங்குகிறது.

நுகர்வோர் நலவாழ்வுத் திட்டம், NSW மன நல நுகர்வோரால் வடிவமைக்கப்பட்டதாகும். உங்கள் பராமரிப்பின்போது, இத்திட்டத்தை பூர்த்தி செய்யும் வாய்ப்பை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழங்கக்கூடும். நுகர்வோர் அனைவரும் தங்கள் மருத்துவர் மற்றும்/அல்லது நியமிக்கப்பட்ட பராமரிப்பாளருடன் இணைந்து இதனைப் பூர்த்தி செய்யும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். *இத்திட்டத்தின்* நோக்கம், உங்கள் சொந்த பராமரிப்பில், குறிப்பாக அறிகுறியை நிர்வகித்தல், மீண்டும் தோன்றுவதைத் தடுத்தல் மற்றும் நெருக்கடிக்குத் திட்டமிடல் ஆகியவற்றில் உங்கள் ஈடுபாட்டிற்கு உதவுவதாகும். இது குணமடைவதற்கு ஓர் உதவியாகவும், உங்கள் குணமடைதலுக்கு உதவ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான தூண்டல் அல்லது நினைவூட்டலாகவும் அமைகிறது.

- *இத்திட்டம்*, உங்கள் பராமரிப்பில் உங்கள் கருத்தும் இருப்பதற்கான வாய்ப்பை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.
- இது, உங்களுக்கு எது சிறப்பாக வேலை செய்துள்ளது என்பதை உங்கள் சேவைக்கு தெரிவிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும்.
- சேவையுடன் கூட்டாக இணைந்து பணிபுரிவதற்கான வாய்ப்புகளை அடையாளம் காண இது உதவுகிறது.
- உங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் குணமடைதலுக்கு எது முக்கியமானது என்பதை அடையாளம் காண இது உதவுகிறது.
- உங்கள் *திட்டம்* நடப்புக்காலம் வரைக்கும் புதுப்பிக்கப்பட்ட நிலையில் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக, உங்கள் பராமரிப்பின்போது அதனை மறுஆய்வு செய்யும் வாய்ப்பும் உங்களுக்கு வழங்கப்படலாம்.