

رعاية الصحة البدنية

ما يجب أن تتوقعه من
خدمة صحتك العقلية

Arabic

هل أنت بحاجة
للمزيد من المعلومات؟

✓ خذت إلى خدمة الصحة العقلية المحلية

✓ استشر طبيبك العام المعتاد

✓ للحصول على معلومات عن الصحة

العقلية ذات صلة ثقافياً ولغوياً أو لطلب

نسخة من ورقة المعلومات هذه اتصل

بـ Transcultural Mental Health Centre

(مركز الصحة العقلية عبر الثقافات)

عبر الهاتف على الرقم 1800 64 89 11

أو عبر موقعه الإلكتروني

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

الربط بين الرعاية الصحية البدنية والرعاية
الصحية العقلية... هذا منطقي

مبادئ الرعاية

1 من حق مستخدمي خدمات الصحة العقلية
رعاية وعلاج جيدان مبنيان على الأدلة لجميع أوجه
صحتهم. بما فيها صحتهم البدنية.

2 مثل هذه الرعاية والعلاج لزيون خدمات
الصحة العقلية:

- يتم تقديمهما بأسلوب محترم وغير ناقد وحساس
ثقافياً، مع تزويده بمعلومات عن مرضه وحالته
البدنية وخيارات علاجه لتمكينه من اتخاذ
خيارات واعية.

- تعتبران الزبون شريكاً هاماً في فريق الرعاية:
- تشركان الأهل ومقدمي الرعاية، بإذن من الزبون
حين يتسنى هذا.

3 تضع خدمات الصحة العقلية الصحة البدنية
لزيائن خدمات الصحة العقلية في الاعتبار عند
تخطيط وإجراء أية تدخلات متصلة بالصحة
العقلية.

4 إن العمل بالتعاون مع موفري الخدمات الصحية
الأخرين، وبخاصة الأطباء العامين، أمر أساسي
في تقديم رعاية الصحة البدنية عالية الجودة
لمستخدمي خدمات الصحة العقلية.

5 تشمل رعاية الصحة البدنية سهولة الوصول
إلى نشاطات التوعية الصحية والفحوص العامة
والإجراءات الوقائية.

6 يحترم تقديم الرعاية البدنية المسائل مثل
تفضيلات الزبون وجنسه وأصله العرقي ومدى
إجادته للغة الإنجليزية وسنه.

Linking
physical and mental
health care...
it makes sense

تقع على عاتق جميع خدمات الصحة العقلية للمناطق في ولاية نيو ساوث ويلز مسؤولية التأكد من أن الزبائن المتلقين للخدمة يتلقون الرعاية الصحية البدنية الوافية. يقدم هذا المنشور موجزاً عاماً لهذه المسؤوليات وكيفية الوفاء بها.

إعطاؤك معلومات ونصائح عن كيفية تحسين صحتك البدنية. مثل نصائح نظامك الغذائي وكيفية الإقلاع عن التدخين

يمكن أن تساعدك معلومات التوعية الصحية عن مواضيع مثل الإقلاع عن التدخين والنظام الغذائي والتغذية والتحكم في الوزن في توعية نفسك بشأن رعاية صحتك البدنية. سوف نتأكد خدمة صحتك العقلية من أن نطاقاً من المعلومات عن المواضيع المتعلقة بالصحة ذات الصلة متاح لك حين تحتاجه.

التعاون معك لمتابعة احتياجات الرعاية الصحية البدنية التي تم التعرف عليها وتحديد أفضل علاج

يجب عليك أن تكون مشاركاً فعالاً في رعاية صحتك البدنية - حتى يمكنك أن تحدد نتائج الصحة بنفسك وتشارك في رعاية نفسك وتتخذ قرارات بشأنها بأكثر قدر ممكن أو عملي.

سوف تدعمك خدمة صحتك العقلية لكي تتلقى النصح بشأن مشاكلك الصحية وسوف تساعدك في تقييم فوائد الخيارات العلاجية المختلفة إذا تطلب الأمر.

تزويدك أنت وأهلك حين يكون هذا ملائماً بمعلومات عند الخروج لدعمك لكي تتولى مشاكل صحتك البدنية أو ما يقلقك بشأنها

يجب على خدمات الصحة العقلية للمرضى المقيمين وضع خطة للرعاية بعد الخروج (Discharge Care Plan) لدعم الزبائن لتدبر أمورهم حين يغادرون الخدمة. وتشمل هذه الخطة معلومات لمساعدتك على مشاكل صحتك البدنية بالإضافة إلى العقلية منها.

ستزودك جميع الخدمات الأخرى بمعلومات عامة وتفصيل اتصال ستساعدك في تولى احتياجات صحتك البدنية.

دراسة مدى تأثير علاج مرضك العقلي على صحتك البدنية

قد يكون للدواء الذي تتلقاه لمرضك العقلي تأثيرات جانبية قد تتسبب في تدهور صحتك البدنية. وبالمراقبة المنتظمة لصحتك البدنية ستساعد خدمة صحتك العقلية في التعرف على التأثيرات الجانبية بأسرع ما يمكن.

الوصل بينك وبين موفري خدمات صحية آخرين لإجراء الفحوصات أو الاختبارات الصحية حين تنبئ أعراضك بالضرورة لهذا

أنت تساعد بخضوعك لفحوص بدنية منتظمة خدمة صحتك العقلية في تحديد الاختبارات أو العلاجات الإضافية التي قد تحتاج إليها. وستتعاون الخدمة كذلك مع طبيبك العام، بإذن منك، حتى تتم إحالتك لأكثر من يناسب حالتك من موفري الخدمات الصحية حسبما يقتضي الأمر.

التأكد من أن خطط رعايتك وبرامج إعادة تأهيلك وتعافيك مناسبة لاحتياجاتك الصحية البدنية والعقلية بالإضافة إلى مشاكلك الصحية المستمرة

الصحة البدنية والصحة العقلية مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. ما يعني أن من المهم مراعاة جميع خطط تعافيك وعلاجك لاحتياجاتك الصحية البدنية والعقلية. وستتأكد خدمات الصحة العقلية من تحقيق هذا.

مساعدتك على ارتياد النشاطات، مثل اليوغا أو تمارين البيلاتيز ما سيساعد في تحسين صحتك وراحتك النفسية

تؤدي خدمات الصحة العقلية دوراً هاماً في تشجيع الزبائن على المشاركة في النشاطات البدنية التي تحسن من صحتهم البدنية. فالتمارين مكون أساسي في تحسين صحتك العقلية والبدنية، بالإضافة إلى عافيتك عموماً.

التأكد من تلقيك فحصاً للصحة البدنية

إن الفحص البدني المنتظم أمر شديد الأهمية لتحديد مشاكل الصحة البدنية وبدء العلاج بأسرع ما يمكن.

على خدمات الصحة العامة التزام بالتأكد من تلقي الزبون فحصاً أولياً خلال 24 ساعة من دخول وحدة المرضى المقيمين أو خلال شهر من دخوله خدمة مجتمعية.

يمكن لخدمة الصحة العقلية أو طبيبك العام تولي هذا. وبعد هذا يجب إجراء فحص بمعدل سنوي على الأقل.

التأكد لاستبعاد أية مسببات بدنية لمرضك أو اضطرابك العقلي

أحياناً ما يمكن لأعراض المرض البدني أن تبدو مماثلة لأعراض المرض العقلي، أو أن تخفيها.

سوف يساعد فحص صحتك البدنية خدمة صحتك العقلية في التأكد من تلقيك الرعاية والعلاج المناسبين لمرضك - سواء كان سببه ذا طبيعة بدنية أو عقلية أو كليهما.

الوصل بينك وبين طبيب عام محلي إن تطلب الأمر ومساعدتك في المواعيد

من المهم وجود طبيب عام محلي يسهل الوصول إليه لمساعدتك في تحسين صحتك البدنية.

ستنشئ خدمة صحتك العقلية علاقتها بالأطباء العاميين المحليين أو تقويها حتى يمكنها وصلك بطبيب عام لديه خبرة في مجال المرض العقلي أو اهتمام به.

وستعرض عليك كذلك الاتصال بطبيبك العام لتحديد موعد لك وترتيب الانتقال إن استدعى الأمر.

