

देखभाल करने के नियम

- 1 मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ता को अपने स्वास्थ्य के हर क्षेत्र में एक उत्तम, प्रमाण पर आधारित देखभाल व उपचार मिलने का अधिकार है, जिसमें उनका शारीरिक स्वास्थ्य भी शामिल है।
- 2 मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं के लिए इस प्रकार की देखभाल व उपचार प्रदान करना:
 - जो सम्मानपूर्ण तरीके से, बिना भला-बुरा बताते हुए व सांस्कृतिक रूप से समझते हुए उनकी बीमारी, शारीरिक स्थिति तथा इलाज के विकल्पों संबंधी जानकारी प्रदान करें, जिससे वे अच्छी तरह सोच समझ कर विकल्प चुन सकें;
 - जो उपभोक्ताओं को देखभाल टीम का एक महत्वपूर्ण अंग मानें;
 - जो जहाँ हो सके, उपभोक्ताओं की सहमति से उनके परिवारों व देखभाल कर्त्ताओं को शामिल करें।
- 3 मानसिक स्वास्थ्य सेवा द्वारा योजना बनाने व मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप प्रदान करने के समय मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सोच विचार करना चाहिए।
- 4 अन्य सेवा प्रदानकर्त्ताओं, विशेष कर GP से मिल कर काम करना, मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं को उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- 5 शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल में स्वास्थ्य प्रोत्साहन, स्क्रिनिंग तथा निवारक गतिविधियाँ उपलब्ध होना भी शामिल है।
- 6 प्रदान की गई शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल, उपभोक्ता की पसन्द, लिंग, जाति, अंग्रेज़ी में निपुणता व आयु जैसी समस्याओं के अनुकूल होती है।

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

क्या आपको अधिक जानकारी चाहिए ?

- ✓ अपनी स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा से बातचीत करें
- ✓ अपने निश्चित GP से मिलें
- ✓ सांस्कृतिक व भाषीय रूप से आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य जानकारी या इस जानकारी-पत्र की प्रतिलिपि पाने के लिए Transcultural Mental Health Centre (ट्रान्सकलचरल मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र) को 1800 648 911 पर फ़ोन करें या यह वेबसाइट देखें

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

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल को एक साथ जोड़ना... समझदारी की बात है

शारीरिक स्वास्थ्य देख-भाल

अपनी मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल सेवा से आप क्या अपेक्षा कर सकते हैं

Hindi



NSW HEALTH

NSW की सभी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की यह ज़िम्मेदारी है कि वे सुनिश्चित करें कि जो लोग उनकी सेवाओं का उपयोग करें उनको पर्याप्त शारीरिक स्वास्थ्य देख-भाल मिले। यह ब्रोशर इन ज़िम्मेदारियों की सामान्य रूपरेखा प्रदान करता है कि उन्हें कैसे पूरा किया जाएगा।

सुनिश्चित करना कि आपकी शारीरिक स्वास्थ्य जाँच की जाए।

शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानने के लिए नियमित रूप से शारीरिक जाँच करवाना बहुत महत्वपूर्ण है जिससे उसका उपचार जल्द से जल्द आरम्भ किया जा सके।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का यह उत्तरदायित्व है कि वे सुनिश्चित करें कि इन रोगियों को किसी सुविधा में भर्ती किए जाने के 24 घण्टे के अन्दर या किसी सामुदायिक सेवा में भर्ती किए जाने के एक महीने के अन्दर उनकी प्रारम्भिक जाँच की जाए।

यह जाँच मानसिक स्वास्थ्य सेवा या आपके GP द्वारा की जा सकती है। इसके बाद कम से कम साल में एक बार जाँच करनी आवश्यक है।

सुनिश्चित करना कि मानसिक रोग या विकार के शारीरिक कारण तो नहीं हैं

कभी कभी शारीरिक रोग के लक्षण मानसिक रोग के लक्षणों जैसे ही प्रतीत होते हैं या उनको छुपा देते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य की जाँच से आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवा को यह सुनिश्चित करने में सहायता मिलेगी कि आपको सही देख-भाल मिले व ठीक प्रकार से आपके रोग का उपचार हो - चाहे उसका कारण शारीरिक या मानसिक या दोनों ही हों।

यदि आवश्यकता हो तो आपके स्थानीय GP से संबंध करवाना तथा अपॉइंटमेंट नियत करवाने में सहायता करनी

एक नियमित GP होना जिसके पास आप आसानी से जा सकते हैं, आपके शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में सहायता देने के लिए आवश्यक है।

आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ कई स्थानीय GP से संबंध बनाएँगी व उस संबंध को दृढ़ करेंगी जिससे वे आपको ऐसे GP के पास भेज सकें जिसको मानसिक स्वास्थ्य में अनुभव या रुचि है।

ये सेवाएँ आपके लिए अपॉइंटमेंट नियत करवाने के लिए आपके GP से संपर्क करने और यदि आवश्यकता हो तो यातायात का प्रबंध करने में आपकी सहायता भी करेंगी।

आपके मानसिक रोग के इलाज का आपके शारीरिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालेगा, इस बात पर ध्यान से विचार करना

आपके मानसिक रोग के इलाज के लिए दी गई दवाइयों के अनचाहे कुप्रभाव हो सकते हैं, जिनसे आपका शारीरिक स्वास्थ्य अधिक खराब हो सकता है। नियमित रूप से अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने से आप अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा को इन कुप्रभावों को जल्द पहचानने में सहायता करेंगे।

यदि आपके लक्षणों के आधार पर आवश्यक हो तो स्वास्थ्य समीक्षा या जाँच के लिए आपका अन्य स्वास्थ्य प्रदानकर्ताओं से संपर्क करवाना

नियमित रूप से शारीरिक जाँच करवाने से आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवा को यह निर्णय लेने में आसानी होगी कि आपको कौन से अन्य टेस्ट करवाने चाहिए या कौन सा इलाज होना चाहिए। यह सेवा आपकी अनुमति पाने के बाद आपके GP से मिलजुल कर काम करेगी जिससे कि जब आवश्यकता हो तो आपको सबसे उचित स्वास्थ्य प्रदानकर्ताओं के पास भेजा जा सके।

सुनिश्चित करना कि आपकी देख-भाल योजनाएँ तथा दुबारा सामान्य जीवन बिताने व रोग से बहाली संबंधी कार्यक्रम, आपके मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य दोनों की ज़रूरतों व अन्य चल रहीं स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान देते हैं

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का घनिष्ठ संबंध है, अर्थात आपके बहाली व उपचार के सभी कार्यक्रमों को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य दोनों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ यह सुनिश्चित करेंगी कि ऐसा किया जाए।

योगासन व पिलाटस जैसी गतिविधियों में हिस्सा लेने में आपकी सहायता करनी, जो आपके शारीरिक स्वास्थ्य व कुशलक्षेम में सुधार लाने में मदद करेंगी

उपभोक्ताओं को उनके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने वाली शारीरिक गतिविधियाँ करने में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित करने में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

आपके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा सामान्य कुशलक्षेम में सुधार लाने के लिए व्यायाम एक महत्वपूर्ण अंग है।

आपको जानकारी व सलाह देनी कि आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार कैसे ला सकते हैं, जैसे कि उत्तम भोजन करने या सिगरेट पीना छोड़ने संबंधी सलाह देनी

सिगरेट पीना छोड़ने, उत्तम भोजन व पोषक आहार तथा वज़न को नियंत्रित रखने जैसे विषयों पर स्वास्थ्य प्रोत्साहन संबंधी जानकारी मिलने से आपको अपने आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करने की शिक्षा में सहायता मिलती है।

आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवा यह सुनिश्चित करेगी कि जब आपको आवश्यकता हो उस समय आपको स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर विभिन्न प्रकार की जानकारी उपलब्ध हो।

आपके साथ मिल कर शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल की बताई गई ज़रूरतों के बारे में आगे क्या कदम लिए जा रहे हैं उस का ध्यान रखना और सबसे अच्छे इलाज का निर्णय लेना।

अपनी शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल करने में आपके लिए सक्रिय रूप से हिस्सा लेना अत्यावश्यक है - जिससे कि आप अपने स्वास्थ्य संबंधी परिणामों पर नियंत्रण रख सकें, उसमें शामिल हों तथा जितना व्यावहारिक या संभव हो आप अपनी देखभाल करने में निर्णय ले सकें।

आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवा आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के बारे में सलाह पाने में आपकी सहायता करेगी, और यदि आवश्यकता हुई तो भिन्न प्रकार के इलाजों के लाभ का मूल्यांकन करने में आपकी सहायता करेगी।

अस्पताल से छुट्टी मिलने पर जब उचित हो तब आपको व आपके परिवार को जानकारी प्रदान करेगी जिससे किसी भी प्रकार की शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं या परेशानियों से निबटने में सहायता दी जा सके।

इन पेशेंट स्वास्थ्य सेवाओं के लिए यह अनिवार्य है कि वे अपने उपभोक्ताओं के लिए एक छुट्टी मिलने के बाद देखभाल की योजना (Discharge Care Plan) बनाएँ। इस योजना में आपकी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं संबंधी जानकारी शामिल होगी।

सब अन्य सेवाएँ आपको अपनी शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी ज़रूरतों से निबटने में सहायता देने के लिए आम जानकारी व संपर्क प्रदान करेंगी।

