

Συνδέοντας την ψυχική με τη σωματική φροντίδα υγείας... είναι λογικό

ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ, ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ



Οι οικογένειες και οι φροντιστές των καταναλωτών ψυχικής υγείας είναι βασικά μέλη της ομάδας φροντίδας και μπορούν να παίξουν ζωτικό ρόλο στο να βοηθήσουν τους καταναλωτές να βελτιώσουν την σωματική τους υγεία.

Γιατί είναι λογικό να συνδέεται η φροντίδα της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας;

Υπάρχει σημαντικός αριθμός ερευνών που μας λένε ότι η σωματική και η ψυχική υγεία είναι αλληλένδετες. Είναι λογικό επομένως να συνδέεται η φροντίδα της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Εάν έχετε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας που είναι «καταναλωτής» ή χρήστης μιας υπηρεσίας ψυχικής υγείας, ενδέχεται να έχετε παρατηρήσει ότι η σωματική του/της υγεία δεν είναι τόσο καλή όσο θα μπορούσε να είναι.

Αυτό που ενδέχεται να μην γνωρίζετε είναι ότι πράγματι τα άτομα αυτά έχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σωματικής υγείας, όπως καρδιακή πάθηση, διαβήτη, καρκίνο και παχυσαρκία. Αυτό συμβαίνει για διάφορους λόγους όπως οι επιλογές του τρόπου ζωής του καταναλωτή (π.χ. κάπνισμα, πρόσληψη αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών κλπ) όπως και το να έχει κακή διατροφή και να μην ασκείται αρκετά. Η τακτική χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων για την ψυχική τους ασθένεια μπορεί να έχει και επιπτώσεις στην σωματική υγεία των καταναλωτών.

Μια «σφαιρική» προσέγγιση στην φροντίδα των καταναλωτών, πράγμα που σημαίνει να εξετάζονται μαζί τόσο η σωματική όσο και η ψυχική τους υγεία, μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην γενική τους ευημερία, στην ποιότητα της ζωής τους και στην ικανότητά τους να ζουν περισσότερο.

Για παράδειγμα, με το να προσδιορίζονται τα συμπτώματα μιας σωματικής ασθένειας ή πάθησης και να ξεκινά η θεραπεία νωρίς, οι καταναλωτές έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες ανάρρωσης, και σε μικρότερο χρονικό διάστημα. Η σύνδεση της φροντίδας της σωματικής και της ψυχικής υγείας θα βοηθήσει επίσης στο να αναγνωρίζονται ευκολότερα οι παρενέργειες των φαρμάκων και να μειωθεί ο αριθμός των καταναλωτών στους οποίους γίνεται λανθασμένη διάγνωση ψυχικής ασθένειας, ενώ στην πραγματικότητα πάσχουν από σωματική ασθένεια.

Τι επίπεδο φροντίδας σωματικής υγείας χρειάζεται να παρέχουν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας στους καταναλωτές;

Όσοι έχουν μια ψυχική ασθένεια έχουν το δικαίωμα να αναμένουν φροντίδα υγείας ανάλογη με την φροντίδα που παρέχεται στον γενικό πληθυσμό.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν σημαντική ευθύνη να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές μιας συγκεκριμένης υπηρεσίας έχουν πρόσβαση σε τέτοια φροντίδα υγείας:

- Υποστηρίζοντας τους καταναλωτές ώστε να κάνουν εξέταση σωματικής υγείας,
- Διασφαλίζοντας ότι η ψυχική τους ασθένεια ή διαταραχή δεν οφείλεται σε οποιαδήποτε σωματικά αίτια,
- Εξετάζοντας προσεκτικά πώς θα επηρεαστεί η σωματική υγεία του καταναλωτή από οποιαδήποτε θεραπεία στην οποία υποβάλλεται για την ψυχική του ασθένεια και αντίστροφα,
- Φέρνοντας τους καταναλωτές σε επαφή με έναν γιατρό παθολόγο ή άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας για ελέγχους ή εξετάσεις υγείας,
- Εξασφαλίζοντας ότι τα σχέδια φροντίδας για τους καταναλωτές ανταποκρίνονται στις ανάγκες ψυχικής αλλά και σωματικής υγείας τους, καθώς και οποιαδήποτε τρέχοντα προβλήματα υγείας,
- Παρέχοντας ευκαιρίες στους καταναλωτές για να βελτιώσουν την σωματική τους υγεία, βοηθώντας τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και δίνοντάς τους πληροφορίες που θα βελτιώσουν την σωματική τους υγεία και ευημερία.

Οι Area Mental Health Services (Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας) στην NNO έχουν τώρα τεκμηριωμένη ευθύνη να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές που συμμετέχουν στην υπηρεσία τους λαμβάνουν φροντίδα τόσο σε σχέση με τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία.

Εάν ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς μου είναι καταναλωτής ψυχικής υγείας, τι μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την σωματική του υγεία;

Ως φροντιστής, φίλος ή μέλος της οικογένειας κάποιου που χρησιμοποιεί μια υπηρεσία ψυχικής υγείας, μπορείτε να κάνετε τη διαφορά στην σωματική του υγεία με το να:

- Τον/την προτρέπετε να κάνει τακτικά εξετάσεις σωματικής υγείας
- Προσφέρεστε να κλείνετε ραντεβού με υπηρεσίες υγείας, και να πηγαίνετε μαζί του/της εάν το επιθυμεί
- Τον/την βοηθάτε να πηγαίνει και να επιστρέφει από τα ραντεβού με υπηρεσίες υγείας
- Προτείνετε να κρατάτε έναν κατάλογο των ραντεβού με υπηρεσίες υγείας και να του/της θυμίζετε πότε πρέπει να πάει
- Προσφέρετε χρόνο για να τον/την ακούτε να μιλά για τα προβλήματα υγείας του/της και να προτείνετε τρόπους αντιμετώπισής τους
- Του/της παρέχετε πληροφορίες σχετικά με προβλήματα υγείας και διατροφής ή επιλογές υγιεινών τρόπων ζωής (π.χ. διακοπή του καπνίσματος)

- Κάνετε αλλαγές στις δικές σας συνήθειες άσκησης και διατροφής και να τον/την προτρέπετε να κάνει το ίδιο

Οι φροντιστές και οι οικογένειες μπορούν επίσης να προσπαθούν να στηρίζουν τους καταναλωτές ώστε να διατηρούν σχέσεις με κοινωνικά δίκτυα, καθώς η απομόνωση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική υγεία.



Η Οδηγία Πολιτικής PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας) του NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) παρέχει σαφείς οδηγίες σχετικά με τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας ώστε να λαμβάνουν οι καταναλωτές επαρκή φροντίδα σωματικής υγείας. Στις Κατευθυντήριες Οδηγίες *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας) του NSW Health παρέχονται πληροφορίες και συμβουλές για να βοηθήσουν τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους.

Στο φυλλάδιο *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας – Τι να Περιμένετε από την Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας σας) του NSW Health παρέχονται περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τις υποχρεώσεις των υπηρεσιών σε σχέση με την σωματική υγεία.

Τι ρόλο παίζει ο γιατρός παθολόγος στην παροχή φροντίδας υγείας στους καταναλωτές;

Οι γιατροί παθολόγοι έχουν να παίξουν καίριο ρόλο στο να βοηθούν τους καταναλωτές να βελτιώνουν την σωματική τους υγεία.

Καθώς ο γιατρός παθολόγος είναι συχνά ο πρώτος άνθρωπος με τον οποίο έρχεται σε επαφή κάποιος που έχει ψυχική ασθένεια ή διαταραχή για να τον βοηθήσει, έχει την ευκαιρία να αναγνωρίσει και να προσφέρει νωρίς θεραπεία για τα προβλήματα σωματικής υγείας των καταναλωτών.

Εάν είστε ο φροντιστής ενός καταναλωτή υπηρεσίας ψυχικής υγείας, οι γιατροί παθολόγοι μπορούν επίσης να παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές σε εσάς, εάν συναινέσει για αυτό ο καταναλωτής, σχετικά με την διάγνωση της σωματικής υγείας του καταναλωτή και οποιασδήποτε θεραπείας απαιτείται. Μπορούν να σας προσφέρουν πρακτικές συμβουλές σχετικά με το πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον καταναλωτή και πώς ενδέχεται να επηρεάζεται η ψυχική του υγεία από την σωματική του υγεία και αντίστροφα.

Εάν γνωρίζετε ότι ο καταναλωτής έχει έναν γιατρό παθολόγο που επισκέπτεται τακτικά, θα πρέπει να τον προτρέψετε να μοιραστεί τα στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού παθολόγου με την υπηρεσία

ψυχικής υγείας του ώστε να συνεργαστούν για να βοηθήσουν να αντιμετωπιστούν οποιοδήποτε ανησυχίες υγείας του καταναλωτή.

Εάν ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς σας που είναι καταναλωτής δεν έχει τακτικό γιατρό παθολόγο, μπορείτε να προσφερθείτε να μιλήσετε με την υπηρεσία ψυχικής υγείας του καταναλωτή καθώς ενδέχεται να μπορούν να φέρουν τον καταναλωτή σε επαφή με έναν τοπικό γιατρό παθολόγο που έχει εμπειρία ή ενδιαφέρεται για την ψυχασθένεια.

Ως φροντιστής, τι πληροφορίες θα μου παρέχονται σχετικά με την υγεία του καταναλωτή;

Οι γιατροί παθολόγοι και οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας δεσμεύονται από απαιτήσεις εμπιστευτικότητας, πράγμα που σημαίνει ότι προστατεύεται το απόρρητο των κλινικών αρχείων και των προσωπικών στοιχείων του καταναλωτή. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν συγκεκριμένες υποχρεώσεις να τηρούν την προστασία αυτή σύμφωνα με τον *Mental Health Act 2007* (Νόμο περί Ψυχικής Υγείας του 2007) και τον *Health Records and Information Privacy Act 2002* (Νόμο Περί Απορρήτου Αρχείων και Πληροφοριών Υγείας του 2002).

Εντούτοις, ο *Mental Health Act 2007* αναφέρει επίσης ότι οι υπηρεσίες απαιτείται να συμπεριλαμβάνουν τους φροντιστές, δίνοντάς τους μεγαλύτερη πρόσβαση στα στοιχεία του καταναλωτή, ενώ συγχρόνως επιτρέπει στους καταναλωτές να έχουν κάποιον έλεγχο σχετικά με τους οργανισμούς στους οποίους θα παρέχονται τα δεδομένα τους.

Για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τον *Mental Health Act 2007*, παρακαλείστε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του NSW Health στο www.health.nsw.gov.au.

Αρχικά θα πρέπει να μιλήσετε στον φίλο ή στο μέλος της οικογένειάς σας που είναι καταναλωτής σχετικά με τις πληροφορίες που θα ένιωθε άνετα να μοιραστεί μαζί σας σχετικά με την σωματική του/της υγεία και πώς θα τον/την ωφελήσει αυτό.

Θα πρέπει επίσης να μιλήσετε με την υπηρεσία ψυχικής υγείας την οποία χρησιμοποιεί ο φίλος ή το μέλος της οικογένειάς σας σχετικά με το τι νομίζουν ότι χρειάζεται να γνωρίζετε και τι είδους συναίνεση απαιτείται από τον καταναλωτή για να μοιραστούν μαζί σας τις πληροφορίες αυτές.

Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

- ✓ Μιλήστε στην τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας
- ✓ Επισκεφθείτε τον γιατρό παθολόγο σας που βλέπετε σε τακτική βάση
- ✓ Για να λάβετε πολιτισμικά και γλωσσικά συναφείς πληροφορίες ψυχικής υγείας ή για να παραγγείλετε ένα αντίγραφο αυτού του πληροφοριακού φύλλου επικοινωνήστε με το Transcultural Mental Health Centre (Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας) από τηλεφώνου στο 1800 64 89 11 ή μέσω της ιστοσελίδας του στο www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc