

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल को जोड़ना ...

एक समझदारी की बात है

परिवारजनों, देख-भाल कर्त्ताओं तथा मित्रों के लिए



मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं के परिवार व देख-भाल कर्त्ता देख-भाल दल के अत्यावश्यक सदस्य हैं और वे उपभोक्ताओं के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

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

कई अनुसंधान किए गए हैं जो हमें बताते हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य का संबंध बहुत महत्वपूर्ण है। तो फिर यह समझदारी की बात है कि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों को जोड़ दिया जाए।

यदि आपका कोई मित्र या परिवार का सदस्य मानसिक स्वास्थ्य सेवा का 'उपभोक्ता' या उपयोग करने वाला व्यक्ति है तो आपने शायद ध्यान दिया हो कि उनका शारीरिक स्वास्थ्य उतना अच्छा नहीं है जितना कि हो सकता है।

आपको शायद मालूम न हो कि उनको गम्भीर शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होने का ज़बरदस्त खतरा है, जैसे कि दिल की बीमारी, मधुमेह (डाईबीटीज़), कैंसर तथा मोटापा। इसके कई कारण हैं, जैसे कि उपभोक्ता के जीवनशैली संबंधी विकल्प (उदाहरण के लिए, सिगरेट पीना, शराब पीना, नशीली दवाईयाँ लेना आदि), तथा ऐसा भोजन करना जो पोषक नहीं है व पर्याप्त व्यायाम न करना। अपने मानसिक रोग के लिए नियमित रूप से दवाइयाँ लेते रहने से भी उपभोक्ता के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव हो सकता है।

उपभोक्ताओं की देख-भाल करने में 'संपूर्ण' दृष्टिकोण अपनाने से, अर्थात् उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को एक साथ लेकर सोचने से, उनकी समस्त कुशलता, जीवन के स्तर व दीर्घ आयु पाने की क्षमता में बहुत अंतर हो सकता है।

उदाहरण के लिए, शारीरिक रोगों या बीमारियों के लक्षणों की पहचान करके और उपचार को जल्द आरम्भ करके, उपभोक्ताओं की रोग से बहाल होने की संभावना बहुत अधिक है और वह भी कम समय में। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को जोड़ने से दवाइयों के कृपभावों को भी आसानी से देखा जा सकता है तथा अनेकों उपभोक्ता जिन्हें गलत रूप से मानसिक रोगी करार दिया जाता है जबकि वास्तव में उनको शारीरिक रोग होता है, उनकी संख्या में कमी हो सकती है।

उपभोक्ताओं को मानसिक स्वास्थ्य सेवा द्वारा किस स्तर की शारीरिक स्वास्थ्य देख-भाल प्रदान करना आवश्यक है ?

मानसिक रोग से पीड़ित लोगों को अधिकार है कि वे आशा करें कि उन्हें आम जनता को मिलने वाली देख-भाल के समान ही स्वास्थ्य सेवा मिलेगी।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का महत्वपूर्ण उत्तरदायित्व है कि वे सुनिश्चित करें कि उनकी सेवा में शामिल उपभोक्ताओं को निम्नलिखित द्वारा इस प्रकार की स्वास्थ्य देख-भाल मिले:

- उपभोक्ताओं का शारीरिक स्वास्थ्य जाँच किए जाने में समर्थन करना,
- पक्का करना कि उनके मानसिक रोग या विकार का कोई शारीरिक कारण तो नहीं है,
- उपभोक्ता के मानसिक रोग का किया जाने वाला उपचार उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर व विपरीत रूप से शारीरिक रोग मानसिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालेगा, इस बात पर ध्यान से विचार करना,
- स्वास्थ्य समीक्षाओं व जाँच के लिए उपभोक्ताओं का GP या अन्य स्वास्थ्य प्रदानकर्त्ताओं से संपर्क करवाना,
- सुनिश्चित करना कि उपभोक्ताओं के लिए देख-भाल योजनाएँ मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य दोनों की ज़रूरतों व अन्य चल रही स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान देती हैं,
- उपभोक्ताओं को अपने शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए अवसर प्रदान करने, उनके शारीरिक स्वास्थ्य व कुशलक्षेम को सुधारने वाली गतिविधियों में भाग लेने व जानकारी देने में सहायता करना।

NSW की क्षेत्रीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की अब लिखित ज़िम्मेदारी है कि वे सुनिश्चित करें कि उनकी सेवा से संबंधित उपभोक्ताओं को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों मिलें।

यदि मेरा मित्र या परिवार का सदस्य मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ता है तो उसके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ ?

देखभाल कर्ता होने के नाते, मित्र या परिवार का सदस्य जो मानसिक स्वास्थ्य सेवा का उपयोग करता है, उसके शारीरिक स्वास्थ्य में आप निम्नलिखित द्वारा वास्तविक अंतर ला सकते हैं:

- उनको नियमित रूप से शारीरिक स्वास्थ्य जाँच के लिए प्रोत्साहित करना
- उनकी स्वास्थ्य संबंधी अपॉइंटमेंट नियत करवानी और यदि वे चाहते हैं तो उनके साथ जाना
- स्वास्थ्य संबंधी अपॉइंटमेंट के लिए जाने व लाने में सहायता करनी
- सुझाव देना कि आप उनकी स्वास्थ्य संबंधी अपॉइंटमेंट की सूची रखेंगे और जब जाना हो तो उन्हें याद दिलाएँगे
- उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बातचीत करने के लिए समय निकालेंगे और उनसे निबटने के तरीकों का सुझाव देंगे
- स्वास्थ्य व पोषण की समस्याओं, या स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली संबंधी विकल्पों (जैसे कि, सिगरेट पीना बन्द करना) के बारे में जानकारी देंगे
- अपने व्यायाम व भोजन संबंधी दैनिक कार्यक्रमों में बदलाव लाएँगे और उनको शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करेंगे

देखभाल कर्ता व परिवार, उपभोक्ता को अपने सामाजिक नेटवर्क को बनाए रखने में सहायता करेंगे क्योंकि दूसरों से अलग होने से शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव हो सकता है



NSW Health (NSW स्वास्थ्य सेवा) की नीति निर्देश PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (मानसिक स्वास्थ्य सेवा में शामिल शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल) स्पष्ट रूप से निर्देश देती है कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा को उपभोक्ताओं को पर्याप्त शारीरिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए कौनसे कार्य करने अनिवार्य हैं। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अपना उत्तरदायित्व पूरा करने में सहायता देने के लिए जानकारी व सलाह NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं के लिए शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल) की मार्गदर्शिका में प्रदान की गई है।

शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित सेवाओं के उत्तरदायित्व के विषय में अधिक जानकारी NSW Health की पुस्तिका *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल – अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा से क्या आशा करनी चाहिए) में प्रदान की गई है।

उपभोक्ताओं को स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने में GP की क्या भूमिका है ?

उपभोक्ताओं के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में GP एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्योंकि अक्सर GP प्रथम व्यक्ति होता है जिससे मानसिक रोग या विकार से पीड़ित व्यक्ति सहायता के लिए संपर्क करेगा, इसलिए उनको अवसर मिलता है कि वे उपभोक्ताओं की शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं की आरम्भ में ही पहचान करें।

यदि आप मानसिक स्वास्थ्य सेवा के किसी उपभोक्ता के देखभाल कर्ता हैं तो GP आपको भी जानकारी व सलाह प्रदान कर सकता है और यदि उपभोक्ता इसकी अनुमति दे तो उपभोक्ता के शारीरिक स्वास्थ्य लक्षणों तथा जो भी आवश्यक उपचार हो उसके विषय में भी। GP आपको व्यवहारिक सलाह भी दे सकता है कि आप उपभोक्ता की मदद कैसे कर सकते हैं व उनका शारीरिक स्वास्थ्य उनके मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डाल सकता है व विपरीत रूप से मानसिक स्वास्थ्य उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डाल सकता है।

यदि आप जानते हैं कि उपभोक्ता का कोई एक ही नियमित GP है तो आपको उपभोक्ता को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वह GP से संपर्क करने की जानकारी मानसिक

स्वास्थ्य सेवा को बताए जिससे वे उपभोक्ता की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से एक साथ निबट सकें।

यदि आपका मित्र या परिवार का सदस्य जो उपभोक्ता है पर उसका कोई नियमित GP नहीं है तो आप उपभोक्ता की मानसिक स्वास्थ्य सेवा से बातचीत करने का सुझाव दे सकते हैं क्योंकि वे उपभोक्ता को किसी ऐसे स्थानीय GP के पास भेज सकते हैं जिसको रोगों में अनुभव या रुचि है।

देखभाल कर्ता होने के नाते उपभोक्ता के स्वास्थ्य संबंधी कौनसी जानकारी मुझे दी जाएगी ?

GP व मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ गोपनीयता की शर्तों से बाध्य होते हैं, अर्थात् उपभोक्ता के नैदानिक रिकार्ड व निजी जानकारी की गोपनीयता की सुरक्षा की जाए। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का यह विशेष उत्तरदायित्व है कि *Mental Health Act 2007* (मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम 2007) तथा *Health Records and Information Privacy Act 2002* (स्वास्थ्य रिकार्ड तथा जानकारी गोपनीयता अधिनियम 2002) के अंतर्गत वे इसकी सुरक्षा करें।

परन्तु *Mental Health Act 2007* सेवाओं को देखभाल कर्ताओं को भी शामिल करने की आवश्यकता की भी रूपरेखा देता है कि उनको उपभोक्ता संबंधी अधिक जानकारी उपलब्ध कराई जाए पर उपभोक्ता का भी कुछ नियंत्रण रहे कि उनसे संबंधित जानकारी किसको दी जाए।

Mental Health Act 2007 से संबंधित अधिक जानकारी के लिए कृपया NSW Health की वेबसाइट www.health.nsw.gov.au पर देखें।

सबसे पहले आपको अपने मित्र या परिवार के सदस्य से जो उपभोक्ता है उससे बातचीत करनी चाहिए कि वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में आपको क्या बताना पसन्द करेंगे और इससे उनको क्या लाभ होगा।

आपको मानसिक स्वास्थ्य सेवा से भी बातचीत करनी चाहिए कि आपका मित्र या परिवार का सदस्य जिसकी आप देखभाल कर रहे हैं वह आपको उसके बारे में क्या मालूम होना चाहिए इस विषय पर क्या सोचना है और इस जानकारी को बताने के लिए उपभोक्ता को कौनसी अनुमति देनी होगी।

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 फोन करें या यह वेबसाइट देखें www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc