

Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımını birbirine bağlamak... akla uygundur

AİLELER, BAKICILAR VE ARKADAŞLAR İÇİN



Zihinsel sağlık müşterilerinin aileleri ve bakıcıları bakım ekibinin başlıca üyeleridir ve müşterilerin fiziksel sağlıklarını geliştirmelerinde yardımcı olmakta çok önemli bir rol oynayabilirler.

Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımını birbirine bağlamak neden akla uygundur?

Fiziksel sağlık ile zihinsel sağlığın etkili olarak birbirine bağlı olduğunu bize gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Bu nedenle, fiziksel ve zihinsel bakımı birbirine bağlamak da akla uygundur.

Bir zihinsel sağlık servisinin 'müşterisi' olan veya o servisi kullanan bir arkadaşınız veya aile üyeniz varsa, o kişinin fiziksel sağlığının olabileceği kadar iyi olmadığına belki farkına varmışsınızdır.

Ancak bilmemeniz ihtimali olan durum o kişinin kalb hastalığı, şeker hastalığı, kanser ve obezite gibi ciddi fiziksel sağlık sorunlarını oluşturmada yüksek riskle karşı karşıya olduğudur. Bunun nedenleri çeşitlidir: Müşterinin yaşam tarzı tercihleri (örneğin, sigara içme, alkol içme, uyuşturucu kullanma gibi) ve kötü bir diyeti uygulaması ve yeterli egzersiz yapmaması gibi. Zihinsel hastalıkları için düzenli olarak kullandıkları psikotropik ilaçlar da müşterilerin fiziksel sağlıklarını etkileyebilir.

Müşterilerin bakımı konusunda 'bütüncü' yaklaşımı uygulamak, yani onların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını birlikte dikkate almak, müşterinin tüm refahında, yaşam kalitesinde ve daha uzun yaşama yeteneklerinde çok büyük değişikliğe neden olabilir.

Örneğin, bir fiziksel hastalığın veya rahatsızlığın belirtilerini tanımlamakla ve tedaviye erken başlamakla müşterilerin iyileşme ve bunun daha kısa zamanda gerçekleşme olasılığı oldukça artar. Ayrıca, fiziksel ve zihinsel sağlık bakımını birbirine bağlamak ilaçların yan etkisinin daha kolay farkedilmesini sağlayacak ve yanlışlıkla zihinsel hastalık tanısı konulmuş ve gerçekte fiziksel hastalığı olan müşterilerin sayısını azaltabilecektir.

Zihinsel sağlık servislerinin müşterilere ne düzeyde fiziksel sağlık bakımı sağlaması gerekmektedir?

Zihinsel hastalığı olan kişilerin, genel nüfusa sağlanan bakımla bağdaşan bir sağlık bakımını beklemeye hakları vardır.

Zihinsel sağlık servislerinin hizmetlerinden yararlanan müşterilerin bu tür sağlık bakımına şu yollarla ulaşmalarını sağlamak konusunda önemli sorumlulukları vardır:

- Müşterilerin bir fiziksel sağlık muayenesinden geçmelerinde onlara destek olmak,
- Onların zihinsel hastalık ve rahatsızlığı konusunda fiziksel nedenleri ayırtmak,
- Müşterinin zihinsel hastalığı için gördüğü herhangi bir tedavinin onun fiziksel sağlığını nasıl etkileyeceğini dikkatle değerlendirmek (bu değerlendirme, fiziksel sağlık için görülen tedavinin zihinsel sağlığa yapacağı etki için de geçerlidir),
- Sağlık incelemeleri veya testleri için, müşterilerin bir aile doktoruyla veya diğer sağlık sağlayıcıları ile iletişim kurmalarını gerçekleştirmek,
- Müşteriler için hazırlanacak bakım planlarının hem zihinsel hem de fiziksel sağlık gereksinmelerini, ayrıca süregelen sağlık sorunlarını ele almalarını sağlamak,
- Fiziksel sağlıklarını geliştirmek için müşterilere olanaklar sağlamak, etkinliklere katılmalarında onlara yardımcı olmak ve fiziksel sağlık ve refahlarını geliştirecek bilgiler vermek.

NSW'deki Bölge Zihinsel Sağlık Servisleri'nin, servislerinden yararlanan müşterilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık bakımı görmelerini sağlama konusunda şimdi belgelenmiş sorumlulukları vardır.

Arkadaşım veya ailemin bir üyesi bir zihinsel sağlık müşterisi ise, fiziksel sağlığını geliştirmesinde ona nasıl yardımcı olabilirim?

Zihinsel sağlık servisini kullanan birisinin bakıcısı, arkadaşı veya ailesinin bir üyesi iseniz, aşağıdakileri yaparak, onun fiziksel sağlığında gerçekten bir değişiklik yaratabilirsiniz:

- Düzenli fiziksel sağlık muayenesinden geçmesi için onu teşvik etmek
- Onlar için sağlıklı ilgili randevular almayı önermek, ve arzu ediyorsa, onunla randevuya gitmek
- Sağlıkla ilgili randevulara gidip oradan dönmesine yardım etmek
- Bir sağlıkla ilgili randevular listesi tutup randevuya ne zaman gitmesi gerektiğini hatırlatmayı önermek
- Sağlık sorunları konusunda onu dinlemek için zaman ayırmak ve sorunları ele almak için yollar önermek
- Sağlık ve beslenme veya sağlıklı yaşam tarzı seçenekleri (örneğin, sigarayı bırakma) konularında ona bilgiler vermek
- Kendi egzersiz ve diyet düzeninizi değiştirerek onun da size katılmasını teşvik etmek

Diğer kişilerden izole olma fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etki yaratabileceğinden, bakıcılar ve aileler ayrıca, müşterilerin sosyal çevrelerini korumaları için onlara destek olmaya çalışabilirler.



NSW Health (NSW Sağlık Bakanlığı) Yönetim Direktifi PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Zihinsel Sağlık Servisleri içinde Fiziksel Sağlık Bakımı)* müşterilerin yeterli fiziksel sağlık bakımı elde etmeleri için zihinsel sağlık servislerinin yapması gereken eylemler konusunda açık direktif vermektedir. Zihinsel sağlık servislerinin yükümlülüklerini yerine getirmelerinde yardımcı olmak için bilgi ve tavsiyeler NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers (Zihinsel Sağlık Müşterileri için Fiziksel Sağlık Bakımı)* Yönetmeliğinde belirtilmiştir.

Servislerin fiziksel bakımla ilgili sorumlulukları hakkında daha fazla bilgi NSW Health broşürü *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service (Fiziksel Sağlık Bakımı – Zihinsel Sağlık Servisi'nden Neler Beklemelisiniz)* 'den elde edilebilir.

Müşterilere sağlık bakımı sağlamada aile doktorunun rolü nedir?

Aile doktorlarının müşterilerin fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmakta çok önemli rolü vardır.

Aile doktoru, zihinsel bir hastalığı veya bozukluğu olanların yardım için genellikle ilk başvurdukları kişi olduğundan, müşterilerin fiziksel sağlık sorunlarını erken farketme ve tedavi etme şansına sahiptir.

Bir zihinsel sağlık servis müşterisinin bakıcısı iseniz, müşterinin onayını almak kaydıyla, aile doktorları size de müşterinin fiziksel sağlık tanısı ve gerekli tedaviler hakkında bilgi ve tavsiyeler sağlayabilir. Aile doktorları size müşteriye nasıl yardım edebileceğiniz konusunda ve onların fiziksel sağlıklarının zihinsel sağlıklarını nasıl etkilediği hakkında pratik tavsiyeler önerebilir (bu tavsiyeler, zihinsel sağlığın fiziksel sağlığa yapacağı etki için de önerilir).

Müşterinin düzenli olarak gittiği bir aile doktoru olduğunu biliyorsanız, müşterinin olası sağlık kaygılarının beraberce çalışarak ele alınmalarında

yardımcı olmak için, müşteriyi, aile doktorunun iletişim bilgilerini zihinsel sağlık servisiyle paylaşmaya teşvik etmelisiniz.

Müşteri durumundaki arkadaşınızın veya aile üyenizin düzenli olarak gittiği bir aile doktoru yoksa, zihinsel hastalık alanında deneyimli veya o alana ilgi duyan bir aile doktoruyla müşterinin iletişim kurmasını sağlayabilecek olan müşterinin zihinsel sağlık servisi ile görüşmeyi önerebilirsiniz.

Bir bakıcı olarak müşterinin sağlığı hakkında bana ne gibi bilgiler sağlanacaktır?

Aile doktorları ve zihinsel sağlık servisleri gizlilik koşullarına tabidirler. Bunun anlamı, müşterinin klinik raporlarının ve kişisel bilgilerinin gizliliği korunmaktadır, demektir. Zihinsel sağlık servislerinin, bu korumayı, *Mental Health Act 2007 (2007 Zihinsel Sağlık Yasası)* ve *Health Records and Information Privacy Act 2002 (2002 Sağlık Kayıtları ve Bilgi Gizliliği Yasası)* gereğince uygulamak konusunda özel sorumlulukları vardır.

Bununla beraber, *Mental Health Act 2007* ayrıca, servislerin, bakıcılara müşteriler hakkındaki bilgilere daha fazla erişim sağlayarak onları servise dahil etme koşulunu da belirlemektedir. Yasa bunu yaparken, müşterilerin de kendileri hakkındaki bilgilerin kimlere verilebileceği konusunda birtakım kontrol hakkı olmasına izin vermektedir.

Mental Health Act 2007 hakkında daha fazla bilgi için lütfen NSW Health web sitesi www.health.nsw.gov.au'ya bakınız.

İlk yapmanız gereken şey, müşteri durumundaki arkadaşınızla veya aile üyenizle sizinle fiziksel sağlıkları hakkında neleri rahatlıkla paylaşabilecekleri ve bu paylaşmanın onlara nasıl yarar sağlayacağı konusunda konuşmanızdır.

Onların sizin neleri bilmeniz gerektiği hakkında ne hissettikleri ve bu bilgilerin paylaşılması için müşteriden ne gibi bir onay alınması konusunda, arkadaşınızın veya aile üyenizin kullandığı zihinsel sağlık servisiyle de konuşmalısınız.

Ek bilgiye gereksinmeniz var mı?

- ✓ Yerel zihinsel sağlık servisinizle görüşünüz
- ✓ Düzenli olarak gittiğiniz aile doktorunuzla görüşünüz
- ✓ Kültür ve dil yönünden uygun zihinsel sağlık bilgileri için veya bu bilgi broşürünün gönderilmesini istemek için Transcultural Mental Health Centre'ı (Kültürlerarası Zihinsel Sağlık Merkezi) 1800 64 89 11 numaradan telefonla veya web sitesi www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc yoluyla arayınız.