

Nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần... là chuyện hợp lý

DÀNH CHO GIA ĐÌNH, NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ BẠN BÈ



Gia đình và người chăm sóc của người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần là những thành viên chủ lực trong toán chăm sóc và có thể giữ vai trò quan trọng trong việc giúp người sử dụng cải thiện sức khỏe thể chất của họ.

Vì sao nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần lại là chuyện hợp lý?

Có rất nhiều công trình nghiên cứu cho chúng ta biết sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần liên quan chặt chẽ với nhau, do đó, nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần với nhau là chuyện hợp lý.

Nếu quý vị có bạn bè hoặc người trong gia đình là 'thân chủ' hoặc người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần, có thể quý vị nhận thấy sức khỏe thể chất của họ đáng lẽ ra có thể tốt hơn.

Điều mà có thể quý vị không biết là: thực ra họ rất dễ có nguy cơ bị những bệnh về thể chất nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh tim, bệnh tiểu đường, ung thư và mậ phổi vì nhiều nguyên do khác nhau. Chẳng hạn như những lựa chọn về lối sống của họ (thí dụ như hút thuốc, uống rượu, sử dụng ma túy/ thuốc gây nghiện v.v.) cũng như ăn uống thiếu dinh dưỡng và không tập thể dục đầy đủ. Việc thường xuyên sử dụng thuốc tâm thần để trị bệnh tâm thần cũng có thể có tác động đến sức khỏe thể chất của người sử dụng dịch vụ.

Việc chăm sóc thân chủ theo kiểu 'toàn diện', có nghĩa là quan tâm đến cả sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tinh thần chung với nhau, có thể có làm thay đổi đáng kể tình trạng sức khỏe tổng quát, chất lượng cuộc sống và tuổi thọ của họ.

Ví dụ như, nhờ nhận ra những triệu chứng bệnh tật thể chất và bắt đầu chữa trị sớm, thân chủ sẽ dễ bình phục hơn và trong thời gian ngắn hơn. Nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cũng giúp dễ nhận ra những phản ứng phụ của thuốc hơn và có thể giảm bớt số thân chủ bị chẩn đoán sai là bị bệnh tâm thần khi thực ra họ bị bệnh về thể chất.

Dịch vụ y tế tâm thần phải chăm sóc sức khỏe thể chất cho thân chủ đến mức độ nào?

Người bệnh tâm thần có quyền yêu cầu được chăm sóc sức khỏe theo cùng một tiêu chuẩn như những người khác ngoài đời.

Trách nhiệm quan trọng của dịch vụ y tế tâm thần là bảo đảm cho thân chủ của dịch vụ được chăm sóc sức khỏe như mọi người bằng cách:

- Trợ giúp để thân chủ được khám sức khỏe thể chất,
- Loại bỏ bất cứ nguyên do thể chất nào gây ra bệnh hoặc rối loạn tâm thần của họ,
- Cân nhắc cẩn thận xem bất cứ liệu pháp nào dùng để trị bệnh tâm thần cho thân chủ sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của họ ra sao và ngược lại,
- Giúp thân chủ tiếp xúc với bác sĩ gia đình hoặc cơ sở/chuyên viên y tế khác để khám sức khỏe lại hoặc làm xét nghiệm,
- Bảo đảm kế hoạch chăm sóc cho thân chủ đáp ứng cả nhu cầu về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần và bất cứ vấn đề sức khỏe hiện thời nào khác,
- Tạo cơ hội để thân chủ tăng cường sức khỏe thể chất của họ, giúp họ tham gia sinh hoạt và cung cấp thông tin giúp họ tăng cường sức khỏe thể chất và an sinh.

Hiện nay các Sở Y Tế Tâm Thần Khu Vực tại tiểu bang NSW có trách nhiệm đã được xác định trên văn bản để bảo đảm rằng những người sử dụng dịch vụ được chăm sóc sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

Nếu bạn bè hoặc người trong gia đình của tôi là người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần, tôi có thể làm gì để giúp họ tăng cường sức khỏe thể chất?

Là người chăm sóc, bạn bè hoặc người trong gia đình của người đang sử dụng dịch vụ y tế tâm thần, quý vị có thể giúp cho sức khỏe thể chất của họ thay đổi đáng kể bằng cách:

- Khuyến khích họ thường xuyên đi khám sức khỏe thể chất
- Đề nghị giúp lấy hẹn khám bệnh và đi chung với họ nếu họ muốn
- Giúp đi đến nơi hẹn khám bệnh và đi về với họ
- Gợi ý với họ để quý vị giữ danh sách các cuộc hẹn về sức khỏe và nhắc nhở họ khi nào họ cần đi
- Dành thời giờ để nghe họ nói về những vấn đề sức khỏe của họ và gợi ý những cách thức để đối phó
- Cho họ biết thông tin về những vấn đề về sức khỏe và dinh dưỡng hoặc những lựa chọn về lối sống lành mạnh (thí dụ như bỏ hút thuốc)
- Sửa đổi thông lệ tập thể dục và chế độ ăn uống của chính quý vị và khuyến khích họ cùng tham gia

Người chăm sóc và gia đình cũng có thể tìm cách giúp đỡ người sử dụng dịch vụ giữ liên lạc với bạn bè, bà con họ hàng, vì cách sống cô lập với người khác có thể có ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe thể chất.



Chỉ Thị PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất trong Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của Bộ Y Tế NSW (NSW Health) có những quy định rõ ràng về những biện pháp mà các dịch vụ y tế tâm thần phải thực hiện để thân chủ được chăm sóc sức khỏe thể chất chu đáo. Trong Bản Hướng Dẫn *Physical Health Care of Mental Health Consumers (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất Cho Người Sử Dụng Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của NSW Health có thông tin và hướng dẫn để giúp dịch vụ y tế tâm thần làm tròn bổn phận của họ.

Trong tờ thông tin *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất – Quý Vị Có Thể Yêu Cầu Những Gì Nơi Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của NSW Health có các thông tin khác về những trách nhiệm của các dịch vụ liên quan đến việc chăm sóc sức khỏe thể chất.

Bác sĩ gia đình giữ vai trò gì trong việc chăm sóc sức khỏe cho thân chủ?

Bác sĩ gia đình giữ vai trò then chốt trong việc giúp thân chủ tăng cường sức khỏe thể chất của họ.

Vì bác sĩ gia đình thường là người đầu tiên mà người bị bệnh tâm thần hoặc chứng rối loạn sẽ tiếp xúc để nhờ giúp đỡ, do đó, bác sĩ có cơ hội sớm nhận ra và chữa trị những vấn đề về sức khỏe thể chất cho thân chủ.

Nếu quý vị là người chăm sóc cho người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần và nếu người này ưng thuận, bác sĩ gia đình cũng có thể cung cấp cho quý vị thông tin và hướng dẫn về những căn bệnh thể chất của họ và bất cứ việc điều trị cần thiết nào.

Bác sĩ cũng có thể hướng dẫn thực tiễn cho quý vị về cách thức quý vị có thể giúp cho người sử dụng dịch vụ và sức khỏe thể chất có thể có tác động đến sức khỏe tinh thần của họ như thế nào và ngược lại.

Nếu biết người sử dụng dịch vụ có một bác sĩ gia đình quen thuộc, quý vị nên khuyến khích họ báo cho dịch vụ y tế tâm thần biết chi tiết liên lạc của bác sĩ để hai bên có thể cộng tác hầu giúp giải quyết bất cứ vấn đề nào về sức khỏe cho thân chủ.

Nếu bạn bè hoặc người trong gia đình là người sử dụng dịch vụ nhưng không có bác sĩ gia đình quen thuộc, quý vị có thể đề nghị để quý vị tiếp xúc với dịch vụ y tế tâm thần của họ vì dịch vụ có thể gửi thân chủ đến một bác sĩ gia đình địa phương có kinh nghiệm hoặc để ý đến bệnh tâm thần.

Là người chăm sóc, tôi sẽ được biết thông tin gì về sức khỏe của người sử dụng dịch vụ?

Bác sĩ gia đình và dịch vụ y tế tâm thần phải tuân thủ những yêu cầu về việc bảo mật đời tư, có nghĩa là giữ kín mọi chi tiết trong hồ sơ bệnh án và chi tiết cá nhân của thân chủ. Theo *Mental Health Act 2007 (Đạo Luật Y Tế Tâm Thần 2007)* và *Health Records and Information Privacy Act 2002 (Đạo Luật Bảo Mật Y Bạ và Thông Tin Riêng Tư 2002)*, dịch vụ y tế tâm thần phải có bổn phận đặc biệt tuân thủ việc bảo mật này.

Tuy nhiên Đạo Luật Y Tế Tâm Thần 2007 cũng trình bày những yêu cầu đối với các dịch vụ về việc để cho người chăm sóc tham gia bằng cách tạo điều kiện dễ dàng để họ được xem thông tin về người sử dụng dịch vụ đồng thời vẫn cho phép người này phần nào quyền kiểm soát về những ai được phép biết thông tin về họ.

Muốn biết thêm thông tin về *Mental Health Act 2007 (Đạo Luật Y Tế Tâm Thần 2007)*, xin vào trang mạng www.health.nsw.gov.au của NSW Health.

Trước tiên quý vị nên nói chuyện với bạn bè hay người trong gia đình là người sử dụng dịch vụ về những chi tiết họ đồng ý để quý vị biết về sức khỏe thể chất của họ và việc này sẽ có lợi cho họ như thế nào.

Quý vị cũng nên thảo luận với dịch vụ y tế tâm thần của bạn bè hoặc người trong gia đình về những chi tiết nào họ cảm thấy quý vị cần được biết và để quý vị biết được những chi tiết này người sử dụng dịch vụ cần phải có những ưng thuận như thế nào.

Muốn biết thêm thông tin?

- ✓ Tiếp xúc với dịch vụ y tế tâm thần địa phương
- ✓ Đi khám bác sĩ quen thuộc của quý vị
- ✓ Muốn có thông tin về sức khỏe tâm thần phù hợp về văn hóa và ngôn ngữ hoặc muốn hỏi xin tờ thông tin này, xin gọi cho Transcultural Mental Health Centre (Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Liên Văn Hóa) qua số 1800 64 89 11 hoặc vào trang mạng www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc