

الربط بين الرعاية الصحيّة البدنيّة والرعاية الصحيّة العقليّة... هذا منطقي

استخدمى خدمات الصحّة العقليّة



أية رعاية صحيّة بدنيّة يجب أن أتوقع تلقيها من خدمة صحتي العقليّة؟

من حق المصابين بمرض عقلي أن يتوقعوا تلقي رعاية صحيّة تتوافق مع الرعاية المقدّمة للسكان عموماً.

تقع على عاتق خدمات الصحّة العقليّة مسؤوليّة هامة في التأكيد من قدرة الزبون المتلقي لهذه الخدمات على الوصول لمثل هذه الرعاية الصحيّة عن طريق ما يلي:

- دعم الزبون لكي يخضع لفحص للصحّة البدنيّة.
- التأكيد لاستبعاد أيّة مسببات بدنيّة لمرضه أو اضطرابه العقلي.
- الدراسة المتأنية لدى تأثير أي علاج للمرض العقلي يتلقاه الزبون على صحّته البدنيّة.
- الوصل ما بين الزبون وطبيب عام أو موفري خدمات صحيّة آخرين لإجراء الفحوصات أو الاختبارات الصحيّة.
- التأكيد من أن خطط رعاية الزبون تتناول احتياجات الصحّة البدنيّة وأيّة مشاكل صحيّة مستمرة بالإضافة إلى العقليّة منها.
- مساعدة الزبون على ازدياد النشاطات وإعطائه معلومات تحسّن من صحّته البدنيّة وشعوره النفسي.

ما علاقة الصحّة البدنيّة بالصحّة العقليّة؟

يوجد قدر كبير من الأبحاث التي تثبت أن الصّحتين البدنيّة والعقليّة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. إن كنت صحيحاً بدنياً فكثيراً ما سيتحسن شعورك عقلياً. وأحياناً يمكن أن توحى أعراض المرض البدني بوجود مرض عقلي بينما لا وجود له.

هذا يعني أنه من المهم للمصابين بمرض أو اضطراب عقلي تلقي رعاية صحيّة بدنيّة جيدة بالإضافة للرعاية الصحيّة العقليّة. إذا كنت زبوناً أو مستخدماً للخدمات الصحيّة العقليّة، فمن المنطقي أن تضع الخدمات الصحيّة العقليّة كلاً من صحتك البدنيّة والعقليّة في الاعتبار حين تقدّم لك الرعاية.

سيعود ربط الرعايتين الصّحتين البدنيّة والعقليّة بهذا الأسلوب بفوائد حقيقيّة على الزبون. تشمل هذه الفوائد ما يلي:

- تخديد وعلاج مشاكل الصحّة البدنيّة لدى الزبائن في مرحلة أبكر، وهذا يعني تعافي الزبائن أسرع
- تسهيل التعرف على الآثار الجانيّة للأدوية على الزبائن. حتى يمكن اتخاذ إجراءات تقليلها على الفور
- تحسين الصحّة العامة للزبائن وعافيتهم، وهو أمر من المرجح أن يحسّن من جودة حياتهم عموماً
- تقليل عدد الزبائن ذوي الأمراض البدنيّة الذين يتم تشخيص إصابتهم بمرض عقلي عن طريق الخطأ.

الصحّة البدنيّة والصحّة العقليّة مرتبطتان، فمن المنطقي إذن الربط بين الرعايتين الصّحتين البدنيّة والعقليّة.

تقع على عاتق خدمات
الصّحة العقليّة للمناطق في
ولاية نيو ساوث ويلز مسؤوليّة
التأكد من أن زبائن هذه الخدمات يتلقون
الرعاية الصحيّة البدنيّة بالإضافة للعقليّة.

ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين صحتي البدنية؟

بصفتك زبوناً، يجب عليك أن تكون مشاركاً فعالاً في رعاية صحتك البدنية. يمكنك فعل هذا باتباع ما يلي:

- أن يكون لك طبيب عام معتمد
- الخضوع لفحوص منتظمة لصحتك البدنية
- طلب المساعدة من خدمة صحتك العقلية لترتيب مواعيد الصحة البدنية والذهاب إليها
- منح الإذن لخدمة صحتك العقلية بالاتصال بطبيبك العام أو موفري الخدمة الصحية الآخرين حتى يتعاونوا في تناول ما يقلقك بشأن صحتك البدنية
- طرح الأسئلة عن تشخيص صحتك البدنية للتأكد من استيعابك لكل من الشكوى والعلاج
- تشارك المعلومات عن صحتك البدنية مع أهلك أو مقدم الرعاية لك حتى يمكنهم منحك الدعم العملي والنفسي
- قراءة معلومات عن الصحة والتغذية وإجراء تغييرات على نظامك الغذائي وروتين ممارستك التدريبات الرياضية
- المشاركة في برامج أو نشاطات أسلوب الحياة الصحي الذي سيساعدك في انتقاء خيارات أفضل مثل الإقلاع عن التدخين.



هل أنت بحاجة للمزيد من المعلومات؟

- ✓ خذت إلى خدمة الصحة العقلية المحلية
- ✓ استشر طبيبك العام المعتمد
- ✓ للحصول على معلومات عن الصحة العقلية ذات صلة ثقافياً ولغوياً أو لطلب نسخة من ورقة

المعلومات هذه اتصل بـ Transcultural Mental Health Centre (مركز الصحة العقلية عبر الثقافات) عبر الهاتف على الرقم 1800 64 89 11 أو عبر موقعه الإلكتروني www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

وستدرس خدمات الصحة العقلية سبل التعرف على الأطباء العاميين في منطقتهم المحلية حتى يعملوا بتشارك لتناول الصحة البدنية للزبائن الخاضعين لرعايتهم.

إن لم يكن لديك طبيب عام معتمد، يجب أن تتحدث إلى خدمة صحتك العقلية. فقد تتمكن هذه الخدمة من وصلك بطبيب عام محلي لديه خبرة في مجال المرض العقلي أو اهتمام به. وهذا قد يسهل عليك مناقشة مشاكل صحتك البدنية معه.

ما هي المعلومات التي سيتم تبادلها بين طبيبي العام وخدمة الصحة العقلية التي تتولى مساعدتي؟

من المهم أن تعرف خدمة الصحة العقلية التي تتولى مساعدتك بشأن أية مشاكل متعلقة بالصحة البدنية قد تكون لديك حتى يتم تناول احتياجاتك الخاصة بالصحة البدنية بصورة ملائمة. قد يصعب على الخدمة التأكد من تلقيك أفضل رعاية وعلاج ممكنين بدون هذه المعلومات. من المهم كذلك لطبيبك العام المعتمد، إن كان لديك طبيب معتمد، أن يبقى على علم بشأن حالة صحتك العقلية، فسيبأسعده هذا في التوصل للتشخيص الصحيح لأي مرض بدني قد يكون لديك ووصف دواء لا يتعارض مع أية أدوية قد تكون تتلقاها لعلاج مرضك العقلي.

إلا أن طبيبك العام وخدمة الصحة العقلية ملتزمان بمتطلبات حماية السرية، والتي تعني أن سرية سجلاتك السريية ومعلوماتك الشخصية محمية. وعلى خدمات الصحة العقلية التزامات محددة بأن تدعم هذه الحماية طبقاً لـ Mental Health Act 2007 (قانون الصحة العقلية لعام 2007) و Health Records and Information Privacy Act 2002 (قانون سرية السجلات والمعلومات الصحية لعام 2002).

وبينما تسمح شروط هذين القانونين بتبادل المعلومات المتصلة بالعلاج الإضافي للزبون، إلا أن احترام سرية المعلومات الشخصية التي يحصل عليها موفرو الخدمة، مثل الطبيب العام وخدمة الصحة العقلية في سياق تزويدك بالعلاج تولى أولوية قصوى.

بالإضافة إلى ذلك، حينما يقتضي الأمر سيتم طلب إذنك للتمكن من تشارك المعلومات بشأن صحتك.

المزيد من المعلومات بشأن مسؤوليات الخدمات فيما يخص الرعاية الصحية البدنية موجود ضمن كتيب NSW Health (دائرة صحة نيو ساوث ويلز) - Physical Health Care - What to Expect from Your Mental Health Service (الرعاية الصحية البدنية - ما يجب أن تتوقعه من خدمة صحتك العقلية).

يقدم توجه سياسة NSW Health (دائرة صحة نيو ساوث ويلز) PD2009_027 Health Services (رعاية الصحة البدنية ضمن خدمات الصحة العقلية) إجاباً واضحاً بشأن الخطوات التي يجب أن تتخذها خدمات الصحة العقلية حتى يتلقى الزبائن رعاية صحية بدنية وافية. المعلومات والنصح لمساعدة خدمات الصحة العقلية على الوفاء بالتزاماتها موجودة في تعليمات Physical Health Care for Mental Health Consumers (الرعاية الصحية البدنية للزبائن لرعاية الصحة العقلية).

ما دور طبيبي العام في هذا؟

يؤدي الأطباء العامون دوراً حيوياً في مساعدتك كزبون في تحسين صحتك البدنية وبعثون جزءاً جوهرياً من فريق رعايتك.

بما أن الطبيب العام هو أول من سيتصل به المصاب بمرض أو اضطراب عقلي التماساً للعون، فإن الفرصة متاحة له للتعرف على مشاكل الصحة البدنية لدى الزبائن وعلاجها مبكراً. ويمكن للأطباء العاميين كذلك تقديم المعلومات والنصح لك ولأهلك ولقدمي الرعاية لك، إن أذنت بهذا. بشأن صحتك البدنية والخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين صحتك.

إذا كان لديك طبيب عام معتمد، يجب أن تشارك معلومات الاتصال به خدمة صحتك العقلية حتى يمكنهما التعاون لمساعدتك في تناول أيما قد يقلقك من الناحية الصحية. وسوف يتم طلب إذنك قبل إجراء أي اتصال مع طبيبك العام أو أي من موفري الخدمة الصحية لك، مثل طبيب أسنانك أو الاختصاصي.