

Pag-uugnay ng pag-aalaga sa katawan at kaisipan ... mas makatwiran ito

PARA SA MGA TAONG GUMAGAMIT NG MGA SERBISYO SA KALUSUGAN NG KAISIPAN



Ang kalusugan ng katawan at kaisipan ay magka-ugnay, kaya mas makabuluhan na iugnay ang pagaalaga ng kalusugan ng katawan sa kalusugan ng kaisipan.

Ano ang kaugnayan ng kalusugan ng katawan sa kalusugan ng kaisipan?

Maraming bilang ng mga pananaliksik ang nagsasabi na ang kalusugan ng katawan at kaisipan ay tutoong magkaugnay. Kung mahusay ang pakiramdam ng inyong katawan, kadalasan ay mas mahusay ang nararamdaman ng inyong kaisipan, at kung minsan ang mga sintomas ng karamdaman ng katawan ay maaaring magbigay ng ideya na may sakit ito sa kaisipan kahit naturingang wala.

Ibig sabihin nito, mahalaga na ang mga taong may sakit o gulo ang kaisipan ay tumanggap ng de kalidad na pag-aalaga sa katawan at kaisipan. Kung kayo ay gumagamit o kliyente ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan, mas makatwiran na parehong isaalang-alang ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ang kalusugan ng inyong katawan sa pagbibigay ng pag-aalaga sa inyo.

Ang pag-uugnay ng pag-aalaga ng katawan at ng kaisipan sa ganitong paraan ay magkakaroon ng tunay na benepisyo para sa mga kliyente kasama ang:

- Pagkilala at paggamot sa mga isyu sa kalusugan ng mga kliyente nang maaga, ang ibig sabihin ay madali kaagad silang gagaling
- Pagkilala sa masasamang epekto ng gamot sa mga kliyente nang mas madali, upang makagawa kaagad ng paraan na mabawasan ito
- Pagpapaunlad ng pangkalahatang kalusugan at magaling na buhay ng mga kliyente, na maaaring makapagpapaunlad sa kabuuan ng uri ng buhay
- Pagbabawas ng bilang ng mga kliyenteng may sakit sa katawan na nagkamaling nabigyan ng maling dayagnos na may sakit sa kaisipan.

Anong pangangalaga sa kalusugan ng katawan ang aking maaasahang tanggapin na galing sa aking pangkalusugan sa kaisipang serbisyo?

Ang mga taong may karamdaman sa kaisipan ay may karapatan na umasa sa pag-aalaga ng kalusugan na naaayon sa pag-aalaga na ibinibigay sa pangkalahatang populasyon.

Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay may mahalagang responsibilidad na tiyakin na ang mga kliyente ng kanilang serbisyo ay nakakakuha ng mga pag-aalaga sa kalusugan tulad ng:

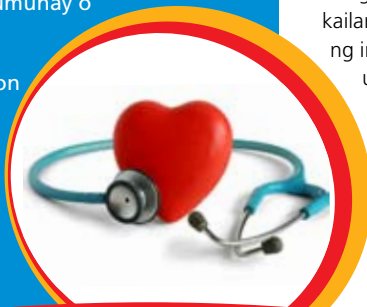
- Suporta sa mga kliyente na tumanggap ng isang pagsusuri ng kalusugan ng katawan
- Pag-aalis ng anumang pangkatawang dahilan para sa kanilang sakit o gulo sa kaisipan
- Maingat na pagsasaalang-alang kung paano ang isang panggagamot na tinatanggap ng kliyente para sa kanilang karamdaman sa kaisipan ay makakaapekto sa kalusugan ng kanilang katawan.
- Pagsasalagay ng mga kliyente na makausap ang GP o ibang mga nagbibigay ng serbisyo ng kalusugan sa pagrerepaso o pagsusuri ng kalusugan
- Pagtitiyak ng mga plano sa pagaalaga ng mga kliyente na bigyan ng pansin ang mga pangangailangan at anumang kasalukuyang mga isyu ng pangkaisipan at pangkatawang kalusugan
- Pagtulong sa mga kliyente na dumalo sa mga gawain at bigyan sila ng mga impormasyon na makapagpapaunlad sa kalusugan ng kanilang katawan at kapakanan.

Ang Area Mental Health Service ng NSW ay may responsibilidad na tiyakin na ang kliyente o mga gumagamit ng kanilang serbisyo ay mayroong pagkakataong gumamit ng pangkatawan at pangkaisipang pagaalaga.

Ano ang aking magagawa para mapanunlad ang kalusugan ng aking sariling pangkatawan kalusugan?

Bilang isang kliyente, kailangan kayong maging aktibong lumalahok sa pag-aalaga ng inyong sariling kalusugan. Maaari ninyong gawin ito sa pamamagitan ng:

- Pagkakaroon ng isang regular na GP
- Pagsailalim sa regular na pagsusuri ng kalusugan ng katawan
- Paghingi ng tulong sa inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan upang ayusin at dumalo sa isang pakikipagkita sa kalusugan ng katawan
- Pagbibigay ng permiso sa serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na makipag-usap sa inyong GP o ibang nagbibigay ng serbisyo sa kalusugan upang magtulungan sila na harapin ang inyong mga pagkabahala sa kalusugan ng katawan
- Pagtatanong tungkol sa dayagnos ng inyong kalusugan ng katawan upang matiyak na nauunawaan ninyo ang inyong reklamo at panggagamot
- Pagbabahagi ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng inyong katawan sa inyong pamilya o tagapag-alaga upang makapagbigay sila ng suportang praktikal at emosyonal
- Pagbabasa ng mga impormasyon tungkol sa inyong kalusugan at nutrisyon at pagbabago sa inyong diyeta at ginagawang ehersisyo
- Paglahok sa mga programa ng malusog na pamumuhay o mga gawain na makakatulong sa inyo na magkaroon ng mas mabuting desisyon, tulad ng pagtigil ng paninigarilyo.



Kailangan pa ba ninyo ng karagdagang impormasyon?

- ✓ Kausapin ang inyong lokal na serbisyo sa kalusugan ng kaisipan
- ✓ Makipagkita sa inyong regular na GP
- ✓ Para sa mga impormasyong pangkalusugan ng kaisipan na angkop sa kultura at wika o upang humingi ng kopya ng polyetong pang-impormasyong ito, kausapin ang Transcultural Mental Health Centre (Sentro ng Kalusugan sa Kaisipang Transkultural) sa pamamagitan ng telepono sa 1800 64 89 11 o sa pamamagitan ng pagbisita sa kanilang website sa www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga responsibilidad ng mga serbisyo na may kinalaman sa pag-aalaga ng kalusugan ng katawan ay makukuha sa loob ng polyeto ng NSW Health (Kalusugan ng NSW) na *Physical Health Care – What to Expect from your Mental Health Service (Pag-aalaga ng Kalusugan ng Katawan – Ano ang Maaasahan sa inyong Serbisyo sa Kalusugan ng Kaisipan)*.

Ang Patakarang Direktiba ng NSW Health na PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Ang Pag-aalaga ng Kalusugan ng Katawan sa ilalim ng mga Serbisyo ng Kalusugan ng Kaisipan)* ay nagbibigay ng maliwanag na direksyon tungkol sa mga gagawin ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan upang ang mga kliyente ay tumanggap ng sapat na pag-aalaga ng kalusugan ng katawan. Ang mga impormasyon at payo upang makatulong sa mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na magawa ang kanilang obligasyon ay makikita sa Mga Giya ng NSW Health *Physical Health Care of Mental Health Consumers (Pag-aalaga sa Kalusugan ng Katawan ng mga Kliyente ng Kalusugan sa Kaisipan)*.

Saan papasok ang aking GP?

Ang mga GP ay mayroong mahalagang bahagi sa pagtulong sa inyo bilang kliyente na mapaunlad ang pangkatawang kalusugan at sila'y itinuturing na mahalagang bahagi ng inyong tagapangalagang-grupo.

Dahilan sa ang GP ang siyang kadalasang unang nakakausap ng isang taong maysakit o kaguluhan sa kaisipan para sa isang tulong, sila'y may pagkakataong malaman at gamutin ng maaga ang mga isyu sa kalusugan ng katawan. Ang GP ay maaari ding magbigay ng impormasyon at payo sa inyo, at sa inyong pamilya at tagapag-alaga, kung inyong papayagan ito, tungkol sa kalusugan ng inyong katawan at kung ano ang inyong magagawa upang mapabuti ang inyong kalusugan.

Kung mayroon kayong regular na GP, kailangang ibahagi niyo na makausap ang GP ng inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan upang magtulungan sila na talakayin ang anumang pagkabahala ninyo.

Ang inyong permiso o kapayagan ay hihilingin muna ng serbisyo bago makipagusap sa inyong GP at iba pang naangkop na serbisyo, tulad ng spesyalista, dentista o espesyalista. Titingnan ng mga serbisyo sa

kalusugan ng kaisipan ang mga paraan upang makilala ang mga GP sa inyong pook upang makipagtulungan sila na harapin ang kalusugan ng katawan ng mga kliyente sa kanilang pagangangalaga.

Kung wala kayong regular na GP, kailangang makipag-usap kayo sa inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan dahil baka magawa nilang maiugnay kayo sa isang lokal na GP na may karanasan, o interes sa karamdaman ng kaisipan. Maaaring dahil dito ay maging madali ang inyong pakikipag-usap tungkol sa mga isyu sa kalusugan ng inyong katawan sa kanila.

Ano ang mga impormasyon na maaaring pag-usapan ng GP at ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na kasangkot sa akin?

Upang ang inyong pangangailangan sa kalusugan ng katawan ay maharap ng nararapat, mahalagang malaman ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na tumutulong sa inyo ang tungkol sa mga isyu sa kalusugan ng inyong katawan. Kung wala ang impormasyong ito, maaaring mahirapan ang serbisyo na tiyakin ang pinakamabuting pag-aalaga at panggagamot sa inyo. Mahalaga din sa inyong GP, kung mayroon kayo, na palagiang nalalaman ang tungkol sa kalagayan ng kalusugan ng inyong kaisipan. Ito ay makakatulong sa kanila na gumawa ng nararapat na dayagnos sa anumang karamdaman ng inyong katawan at ibigay ang kailangang gamot na hindi makakaapekto sa alinmang gamot na maaaring iniinom ninyo dahil sa karamdaman sa kaisipan.

Ngunit ang inyong GP at serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay sumusunod sa patakaran ng pagkapribado, ang ibig sabihin nito ang pagkapribado ng inyong mga rekord sa klinika at personal na impormasyon ay protektado. Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay may partikular na obligasyon na ipatupad ang proteksyong ito sa ilalim ng *Mental Health Act 2007 (Batas 2007 sa Kalusugan ng Kaisipan)* at ng *Health Records and Information Privacy Act 2002 (Batas 2002 sa Pagkapribado ng mga Rekord at Impormasyon)*.

Habang ang mga patakaran sa mga Batas na ito ay pumapayag na makipagpalitan ng mga impormasyon na may kinalaman sa patuloy na panggagamot ng isang kliyente, ang pagrespeto sa pagkapribado ng impormasyong personal na nakuha ng mga nagbibigay ng serbisyo sa kalusugan, tulad ng inyong GP at serbisyo sa kalusugan sa kaisipan, sa panahon ng panggagamot ay bibigyan ng pangunahing prayoridad.

Bilang karagdagan, kung kakailanganin, ang inyong permiso ay hihilingin upang maibahagi ang impormasyon tungkol sa inyong kalusugan.