

بہر حال یہ کس کی صحتیابی اور نتیجے ہیں؟

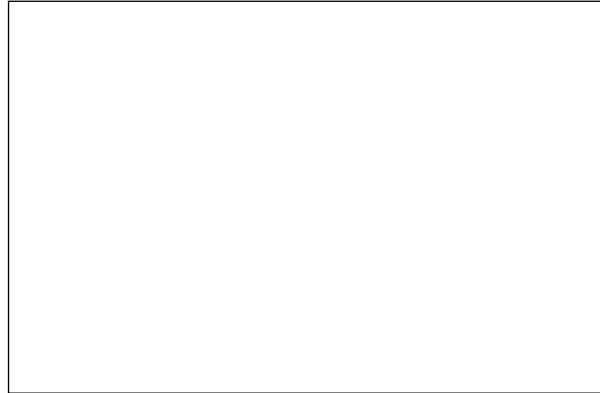
ذہنی صحت سے متعلق صارف کی
اپنے بارے میں تشخیص

مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

اگر آپ نتیجے کی پیمائشوں اور صارف کی صحت مندی کے
پلان کے بارے میں کوئی سوالات کرنا چاہتے ہیں یا کوئی
تشویش رکھتے ہیں یا مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو
درج ذیل لوگوں سے بات کریں:

- آپ کا ذہنی صحت کا معالج
- صارفین کیلئے صلاح کار/کارکن
- نتیجے کی پیمائشوں کے بارے میں مزید معلومات
www.amhocn.org پر دستیاب ہیں۔

مقامی رابطے کی تفصیلات



نتیجے کی پیمائشیں اور صارف کی صحت مندی کا پلان استعمال کرنے والوں کے تجربات

” ان سے مجھے اپنی بیماری کو بہتر
سمجھنے میں مدد ملی “

” ان سے مجھے اپنی صحت پر نظر
رکھنے میں مدد ملی اور بیماری کی
واپسی سے بچاؤ ممکن ہوا “

” ان سے مجھے ان مواقع کا علم ہوا
جو مجھے اپنی دیکھ بھال میں زیادہ سرگرم
کردار ادا کرنے کے لئے حاصل ہیں “

” ان سے مجھے پتہ چلا ہے کہ کسی دن
چھٹی کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے اور یہ کہ
میں ہمیشہ ایسا نہیں محسوس کروں گا “

- صارفین نے K10 کے انتخاب میں ایک اہم کردار ادا کیا
ہے کیوں کہ صارفین نے NSW پبلک ہیلتھ
سروسز کے لئے پیمائش مکمل کی ہے۔
- صارف (consumer) کی صحت مندی کا پلان تیار کرنے
میں صارفین بہت معاون رہے ہیں۔
- صارفین نے APQ6 کی تیاری میں بھی اہم کردار ادا
کیا ہے۔
- NSW ہیلتھ NSW CAG کے واسطے سے ان اقدامات
میں صارفین کی شمولیت جاری رکھے گی۔

صحتیابی کے تصور کا بیان

بیماری سے صحتیابی کے لئے طاقت حاصل کرنے، امید اور اپنی خود کی دیکھ بھال میں سرگرم طریقے سے شامل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔

نتیجے کی پیمائشیں کیا ہیں؟

- نتیجے کی پیمائشوں کا آغاز ایک ملک گیر اقدام کا حصہ ہے جس میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے نتائج ماپنے کی کوشش کی جاتی ہے۔
- متعدد پیمائشوں کا استعمال کرتے ہوئے، وقت کے ساتھ آپ کی صحتیابی کے سفر کا خاکہ تیار کرنے کے لئے آپ اور آپ کا معالج (clinician) مل کر کام کر سکتے ہیں۔
- جمع کردہ معلومات سے دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور پیش رفت کا جائزہ لینے میں رہنمائی حاصل کی جا سکتی ہے۔
- ان معلومات کو آپ کی مقامی سروس اپنے یہاں بہتری کے پلان بنانے کے لئے بھی استعمال کر سکتی ہے۔
- نتیجے کی کچھ پیمائشیں معالجین (clinicians) مکمل کریں گے اور ساتھ ساتھ صارفین کو خود اپنی ذاتی تشخیص مکمل کرنے کا بھی موقع دیا جائے گا۔ NSW میں اسے Kessler (K10) اور سرگرمی و شرکت سے متعلق سوالنامہ (APQ6 - Activity & Participation Questionnaire) کے طور پر جانا جاتا ہے۔

اس میں آپ کے لئے کیا ہے؟

- نتیجے کی پیمائشوں کی معلومات سے آپ کی سروس کو آپ کی بہتر دیکھ بھال کرنے میں مدد ملے گی۔
- نتیجے کی پیمائشوں سے ملنے والی معلومات آپ کی نگہداشت اور صحتیابی میں آپ کی شمولیت کو آسان بنائیں گی۔

آپ کیا توقع کر سکتے ہیں؟

- آپ کا ذہنی معالج تشخیص کے وقت آپ کو K10 مکمل کرنے کا موقع دے سکتا ہے۔ یہ 10 سوالات پر مشتمل ہے جس میں اس چیز کا جائزہ لیا گیا ہے کہ حالیہ دنوں میں آپ کیسا محسوس کرتے رہے ہیں۔
- آپ کو APQ6 بھی دیا جا سکتا ہے جس میں معاشرے (community)، کام اور/یا تعلیم میں آپ کی حالیہ شمولیت کے بارے میں پوچھا گیا ہے۔
- آپ ان پیمائشوں کو خود مکمل کر سکتے ہیں یا اگر مدد کی ضرورت ہو تو اپنے معالج یا عملے کے کسی دیگر فرد کی مدد سے مکمل کر سکتے ہیں۔
- آپ کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی میں مدد کے لئے آپ کا معالج آپ کے جوابات پر آپ سے بات کر سکتا ہے۔
- آپ کی نگہداشت کے دوران آپ سے دوبارہ K10 اور/یا APQ6 مکمل کرنے کے لئے کہا جا سکتا ہے تاکہ آپ کی صحت میں بہتری چیک کی جا سکے۔
- اگر آپ کو پڑھنے میں مشکل ہوتی ہے تو آپ کا معالج یہ پیمائشیں مکمل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- اگر آپ کو انگریزی پڑھنے میں مشکل ہوتی ہے تو K10 دیگر زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔
- اگر آپ کو انگریزی بولنے میں مشکل ہوتی ہے تو پیمائشیں مکمل کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے ایک مترجم بھی فراہم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اپنے معالج کو یہ بتانے کی ضرورت ہوگی کہ آپ کی ترجیحی زبان کیا ہے۔
- یہ پیمائشیں مکمل کرنا آپ کی مرضی پر منحصر ہے اور آپ چاہیں تو انکار کر سکتے ہیں۔

صارف کی صحتمندی کا پلان کیا ہے؟

صارف کی صحتمندی کا پلان نتیجہ کی پیمائشوں کے ساتھ مل کر آپ کے لئے اپنی خود کی دیکھ بھال میں سرگرمی سے شرکت کرنے کا ایک طریقہ فراہم کرتا ہے۔

صارف کی صحتمندی کا پلان NSW کے ذہنی صحت کے صارفین نے تیار کیا ہے۔ آپ کا معالج آپ کی نگہداشت کے دوران آپ کو یہ پلان مکمل کرنے کا موقع دے سکتا ہے۔ تمام صارفین کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے معالج اور/یا نامزد کردہ نگہداشت کرنے والے کے ساتھ مل کر یہ پلان مکمل کریں۔ اس پلان کا مقصد آپ کو خود اپنی نگہداشت میں شریک ہونے میں مدد دینا ہے، خاص طور پر علامات پر قابو پانے، بیماری کی واپسی کی روک تھام اور انتہائی مشکل حالات کی منصوبہ بندی کے ضمن میں۔ یہ صحتیابی میں مدد کرتا ہے اور ترغیب و یاد دہانی کا کام کرتا ہے کہ آپ کو اپنی صحتیابی میں مدد کے لئے کیا کرنا چاہیئے۔

- یہ پلان آپ کو اپنی نگہداشت کے ضمن میں اپنی رائے دینے کا موقع فراہم کرتا ہے۔
- یہ آپ کے لئے اپنی سروس کو بنانے کا ایک موقع ہے کہ آپ کے لئے کون سی چیز سب سے زیادہ کارگر رہی ہے۔
- اس سے سروس کے ساتھ مل کر کام کرنے کے مواقع دریافت کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- اس سے آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کی دیکھ بھال اور صحتیابی کے لئے کیا اہم ہے۔
- آپ کو اپنی نگہداشت کے عرصے میں اپنے پلان پر نظر ثانی کا موقع بھی فراہم کیا جا سکتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ موجودہ حالات کے لئے درست ہے۔