

## Αρχές που διέπουν τις υπηρεσίες φροντίδας

- 1** Οι καταναλωτές ψυχικής υγείας δικαιούνται ποιοτική, τεκμηριωμένη φροντίδα και θεραπεία σε κάθε τομέα της υγείας τους, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής τους υγείας.
- 2** Αυτού του είδους η φροντίδα και η θεραπεία για τους καταναλωτές ψυχικής υγείας:
  - Παρέχεται με σεβασμό, χωρίς κριτική και με πολιτισμική ευαισθησία, με πληροφορίες για την ασθένειά τους, την σωματική τους κατάσταση και τις επιλογές θεραπείας που παρέχονται για να μπορέσουν να λάβουν ενημερωμένες αποφάσεις,
  - Αναγνωρίζει ότι οι καταναλωτές είναι κρίσιμοι συνεργάτες στην ομάδα φροντίδας,
  - Επιτρέπει την συμμετοχή των οικογενειών και φροντιστών τους, με την συναίνεση, όποτε είναι δυνατόν, των καταναλωτών.
- 3** Η σωματική υγεία των καταναλωτών ψυχικής υγείας λαμβάνεται υπόψη από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας κατά τον σχεδιασμό και την παροχή οποιωνδήποτε παρεμβάσεων ψυχικής υγείας.
- 4** Η συνεργασία με άλλους παροχείς υπηρεσιών υγείας, ιδιαίτερα γιατρούς παθολόγους, είναι το κλειδί για την παροχή ποιοτικής φροντίδας σωματικής υγείας για τους καταναλωτές ψυχικής υγείας.
- 5** Η φροντίδα σωματικής υγείας συμπεριλαμβάνει την πρόσβαση σε δραστηριότητες προαγωγής υγείας, εξέτασης και πρόληψης.
- 6** Η παροχή σωματικής υγείας ανταποκρίνεται σε θέματα όπως οι προτιμήσεις των καταναλωτών, το φύλο, η εθνότητα, η γνώση της Αγγλικής γλώσσας και η ηλικία.

Linking  
physical and mental  
health care...  
it makes sense

## Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

- ✓ Μιλήστε στην τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας
- ✓ Επισκεφθείτε τον γιατρό παθολόγο σας που βλέπετε σε τακτική βάση
- ✓ Για να λάβετε πολιτισμικά και γλωσσικά συναφείς πληροφορίες ψυχικής υγείας ή για να παραγγείλετε ένα αντίγραφο αυτού του πληροφοριακού φύλλου επικοινωνήστε με το Transcultural Mental Health Centre (Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας) από τηλεφώνου στο 1800 64 89 11 ή μέσω της ιστοσελίδας του στο [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

Συνδέοντας την ψυχική με τη σωματική φροντίδα υγείας... είναι λογικό

# Φροντίδα σωματικής υγείας

## Τι να περιμένετε από την Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας σας

Greek



NSW HEALTH

Όλες οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας της ΝΝΟ έχουν την ευθύνη να εξασφαλίζουν ότι όσοι χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες τους λαμβάνουν επαρκή υγειονομική φροντίδα. Αυτό το φυλλάδιο παρέχει μια ευρεία περιγραφή των ευθυνών αυτών και με ποιον τρόπο θα εκπληρωθούν.

### **Εξασφαλίζοντας ότι κάνετε εξετάσεις σωματικής υγείας**

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις για να προσδιορίζετε τα προβλήματα σωματικής υγείας και να ξεκινάτε θεραπεία όσο το δυνατόν συντομότερα.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν την υποχρέωση να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές υποβάλλονται σε μια αρχική εξέταση εντός 24 ωρών από την εισαγωγή τους σε μια νοσοκομειακή μονάδα ή εντός ενός μηνός από την εισαγωγή τους σε μια κοινοτική υπηρεσία.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί από την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας ή από τον γιατρό παθολόγο σας. Μετά από αυτό, απαιτείται τουλάχιστον μια εξέταση ετησίως.

### **Διασφαλίζοντας ότι η ψυχική σας ασθένεια ή διαταραχή δεν οφείλεται σε οποιαδήποτε σωματικά αίτια**

Κάποιες φορές τα συμπτώματα μιας σωματικής ασθένειας μπορούν να μοιάζουν ίδια με τα συμπτώματα μιας ψυχικής ασθένειας, ή μπορούν να τα αποκρύπτουν.

Μια ιατρική εξέταση θα βοηθήσει την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας να βεβαιωθεί ότι λάβατε την σωστή φροντίδα και θεραπεία για την ασθένειά σας – είτε οφείλεται σε σωματικά αίτια, είτε οφείλεται σε ψυχικά αίτια, είτε σε συνδυασμό και των δυο.

### **Φέρνοντάς σας σε επαφή με έναν τοπικό γιατρό παθολόγο εάν απαιτείται και βοηθώντας σας με τα ραντεβού**

Το να έχετε έναν τακτικό γιατρό παθολόγο στον οποίο μπορείτε να πηγαίνετε με ευκολία είναι σημαντικό για την βελτίωση της σωματικής σας υγείας.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας σας θα οικοδομούν ή θα ενδυναμώνουν την σχέση τους με τους τοπικούς παθολόγους ώστε να μπορούν να σας φέρνουν σε επαφή με έναν γιατρό παθολόγο που έχει εμπειρία ή ενδιαφέρεται για την ψυχική υγεία.

Επίσης θα προσφερθούν να καλέσουν τον γιατρό σας για να σας κλείσουν ραντεβού και να σας κανονίσουν μεταφορικό μέσο εάν απαιτείται.

### **Εξετάζοντας πώς θα επηρεαστεί η σωματική σας υγεία από την θεραπεία για την ψυχική σας υγεία**

Τα φάρμακα για την ψυχική σας ασθένεια ενδέχεται να έχουν παρενέργειες που επιδεινώνουν την σωματική σας υγεία. Με το να παρακολουθείτε την σωματική σας υγεία τακτικά, θα βοηθήσετε την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας να αναγνωρίσει τυχόν παρενέργειες όσο το δυνατόν συντομότερα.

### **Φέρνοντάς σας σε επαφή με άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας για αναθεώρηση της υγείας σας ή εξετάσεις όταν απαιτείται λόγω των συμπτωμάτων σας.**

Εάν κάνετε τακτικές ιατρικές εξετάσεις θα βοηθήσετε την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας να προσδιορίσει ποιες περαιτέρω εξετάσεις ή θεραπείες ενδέχεται να χρειάζεστε. Η υπηρεσία θα συνεργάζεται στενά με τον γιατρό παθολόγο σας, κατόπιν δικής σας συναίνεσης, για να παραπέμπεστε στους πλέον κατάλληλους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας όποτε απαιτείται.

### **Εξασφαλίζοντας ότι τα σχέδια φροντίδας, καθώς και τα προγράμματα αποκατάστασης και ανάρρωσής σας, ανταποκρίνονται στις ανάγκες ψυχικής και σωματικής υγείας σας**

Η σωματική και ψυχική υγεία συνδέονται στενά μεταξύ τους, πράγμα που σημαίνει ότι είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής σας υγείας σε όλα τα προγράμματα ανάρρωσης και θεραπείας σας. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα το εξασφαλίζουν αυτό.

### **Βοηθώντας σας να συμμετέχετε σε δραστηριότητες όπως γιόγκα ή πιλάτες, τα οποία θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την σωματική σας υγεία και ευημερία**

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση των καταναλωτών να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που θα βελτιώσουν την σωματική τους υγεία.

Η άσκηση είναι ένα από τα βασικά στοιχεία για την βελτίωση της ψυχικής και σωματικής σας υγείας καθώς και της γενικότερης ευημερίας σας.

### **Δίνοντάς σας πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με το πώς να βελτιώσετε την σωματική σας υγεία, όπως συμβουλές για την διατροφή σας και το πώς να σταματήσετε το κάπνισμα**

Πληροφορίες για την προαγωγή της υγείας σε θέματα όπως η διακοπή του καπνίσματος, η διαίτα και η διατροφή καθώς και ο έλεγχος του βάρους μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να φροντίζετε την σωματική σας υγεία.

Η υπηρεσία ψυχικής υγείας θα εξασφαλίσει ότι σας προσφέρεται μια σειρά πληροφοριών σχετικά με συναφή θέματα υγείας όταν τις χρειάζεστε.

### **Δουλεύοντας μαζί σας για να παρακολουθούνται οι ιδιαίτερες ανάγκες φροντίδας της σωματικής σας υγείας και για τον προσδιορισμό της καλύτερης θεραπείας**

Χρειάζεται να συμμετέχετε ενεργά στην φροντίδα της σωματικής σας υγείας – έτσι μπορείτε να προσδιορίσετε οι ίδιοι τις εκβάσεις της υγείας σας, να συμμετέχετε στην δική σας φροντίδα και, όσο είναι πρακτικά εφικτό ή δυνατό, να λαμβάνετε αποφάσεις για αυτή. Η υπηρεσία ψυχικής υγείας σας θα σας υποστηρίξει για να λάβετε συμβουλές σχετικά με τα προβλήματα υγείας σας και θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τα οφέλη των διαφορετικών επιλογών θεραπείας εάν χρειάζεται.

### **Παρέχοντας σε εσάς και την οικογένειά σας, εφόσον ενδείκνυται, πληροφορίες κατά το εξιτήριό σας από το νοσοκομείο για να σας υποστηρίξει στην διαχείριση οποιωνδήποτε προβλημάτων ή ανησυχιών για την σωματική σας υγεία**

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας εσωτερικών ασθενών απαιτείται να καταρτίσουν ένα Σχέδιο Φροντίδας κατά το Εξιτήριο (Discharge Care Plan) για την υποστήριξη των καταναλωτών κατά την αποχώρησή τους από την υπηρεσία. Το Σχέδιο αυτό θα συμπεριλαμβάνει πληροφορίες για να σας βοηθά με τα προβλήματα τόσο της σωματικής, όσο και της ψυχικής σας υγείας.

Όλες οι άλλες υπηρεσίες θα σας παρέχουν γενικές πληροφορίες και επαφές που θα σας βοηθούν στην αντιμετώπιση των αναγκών της σωματικής σας υγείας.

