

Mga Prinsipyo ng pag-aalaga

- 1 Ang mga kliyente ng kalusugan sa kaisipan ay may karapatan sa uri, tutuong basehang pag-aalaga at paggagamot sa lahat ng parte ng kanilang kalusugan, kasama na ang kanilang kalusugan sa katawan.
- 2 Ang mga pag-aalaga at panggagamot na ito para sa mga kliyente sa kalusugan ng kaisipan ay:
 - Ibibigay na may paggalang at walang paghuhusga at sa paraang sensitibo sa kultura, kasama ang impormasyon tungkol sa kanilang sakit, kalagayan ng katawan at pagpipilian sa panggagamot na ibibigay upang magkapagdesisyon sila nang may kabatiran;
 - Kinikilala ang mga kliyente na mahalagang kabahagi sa grupo ng nag-aalaga;
 - Isangkot ang kanilang kapamilya at tagapag-alaga, na may pahintulot, kung saan possible, ng mga kliyente.
- 3 Ang kalusugan ng katawan ng mga kliyente ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay isinasaalang-alang ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan sa pagpapalano at pagbibigay ng anumang interbensiyon sa kalusugan ng kaisipan.
- 4 Ang pakikipagtulungan sa ibang nagbibigay ng serbisyo sa kalusugan, lalo na sa mga GP, ay susi tungo sa pagbibigay ng isang de kalidad na pag-aalaga ng kalusugan ng katawan para sa mga kliyente ng serbisyo sa kalusugan sa kaisipan.
- 5 Kasama sa pag-aalaga ng kalusugan ng katawan ang pagkuha ng mga gawain tungkol sa pagpapaunlad ng kalusugan, iskrining at pag-iwas sa mga suliranin sa kalusugan.
- 6 Ang pagbibigay ng pangangalaga ng katawan ay sumasagot sa mga isyu tulad ng mga gugustuhin ng ng kliyente, kasarian, uri ng lahi na pinanggalingan, kagalingan sa Ingles at taong-gulang o edad.

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

Kailangan pa ba ang 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 www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Ang pag-uugnay ng pag-aalaga sa kalusugan ng katawan at kaisipan... makatwiran

Pag-aalaga sa kalusugan ng katawan

Ano ang maaasahan mula sa inyong Serbisyo sa Kalusugan ng Kaisipan

Filipino



Lahat ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan sa NSW ay may responsibilidad na tiyakin na ang mga tao na gumagamit sa kanilang serbisyo ay tumatanggap ng sapat na pag-aalaga sa kalusugan ng katawan. Ang polyetong ito ay nagbibigay ng malawakang balangkas ng mga responsibilidad na ito at kung paano sila matutugunan.

Tiyakin lamang na tumanggap kayo ng isang pagsusuri sa kalusugan ng katawan

Ang regular na pagsusuri ng katawan ay napakahalaga upang matuklasan ang mga isyu sa kalusugan at simulan ang panggagamot sa lalong madaling panahon.

Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay may obligasyon na tiyakin na ang mga kliyente ay tumatanggap ng unang pagsusuri sa loob ng 24 na oras makaraang tanggapin bilang isang pasyente o sa loob ng isang buwan matapos na tanggapin sa isang serbisyong pangkomunidad.

Ito ay maaaring isagawa ng serbisyo sa kalusugan ng pangkaisipan o ng inyong GP. Pagkatapos nito, ang pasusuri ay kinakailangan, kahit man lamang isang beses sa isang taon.

Alisin ang anumang pangkatawang dahilan para sa inyong sakit o kaguluhan sa kaisipan

Kung minsan ang mga sintomas ng isang sakit ng katawan ay maaaring lumabas na pareho sa mga sintomas ng isang sakit sa kaisipan, o maaaring matakpan ang mga ito.

Ang pagsusuri ng kalusugan ng katawan ay makakatulong sa inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na matiyak na kayo ay tumanggap ng tamang pag-aalaga at panggagamot sa inyong karamdaman – kahit na ang dahilan nito ay katawan man o kaisipan, o pareho.

Pag-uugnay sa inyo sa lokal na GP kung kailangan at pagtulog sa mga pakikipagkita

Ang pagkakaroon ng isang regular na GP na makakausap ninyo kaagad ay mahalaga sa pagtulog sa inyong pagpapaunlad ng inyong kalusugan.

Ang inyong mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay bubuo o pagtitibayin ang kanilang relasyon sa lokal na GP upang makausap ninyo ang isang GP na may karanasan o interesado sa kalusugan ng kaisipan.

Imumungkahi din nila na sila ang tatawag sa inyong GP upang ayusin ang pakikipagkita at ang inyong masasakyan, kung kailangan.

Isinasaalang-alang kung paano makaaapekto ang panggagamot sa kalusugan ng inyong kaisipan sa kalusugan ng inyong katawan

Ang gamot sa inyong karamdaman sa kaisipan ay maaaring may masamang epekto na makapagpapalala sa kalusugan ng inyong katawan. Sa pamamagitan ng regular na pagmamamanman sa kalusugan ng inyong katawan, matutulungan ninyo ang serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na makita ang mga masamang epekto sa lalong madaling panahon.

Pagsasalugar sa inyo na makausap ang ibang mga tagapagbigay ng serbisyo sa kalusugan para sa pagrerepaso o pagsusuri kung kinakailangan ng inyong mga sintomas

Sa pagkakaroon ng regular na pagsusuri ng katawan, matutulungan ninyo ang inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na malaman kung ano pa ang kailangang mga pagsusuri o panggagamot na maaari ninyong kailangan. Ang serbisyo ay makikipagtulungan din ng malapit sa inyong GP, sa inyong kapahintulutan, upang mailipat kayo sa nararapat na serbisyo sa kalusugan, kung kinakailangan.

Tiyakin na ang inyong mga plano sa pag-aalaga at mga programa sa rehabilitasyon at paggaling ay bibigyan ng pansin ang inyong pangangailangan sa kalusugan ng katawan at kaisipan, kasama na rin ang mga kasalukuyang isyu sa kalusugan

Ang kalusugan ng katawan at kaisipan ay malapit o saradong magkaugnay, na ang ibig sabihin nito ay mahalaga na ang lahat ng mga plano sa pagpapagaling at panggagamot sa inyo ay nag sasaalang-alang ng mga pangangailangan ng inyong kalusugan sa katawan at kaisipan. Titiyakin ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na ito ay mangyayari.

Tulungan kayong makadalo sa aktibidades gaya ng yoga o Pilates na makakatulong umunlad ang kalusugan ng inyong katawan at pagkatao

Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay may mahalagang papel na ginagampanan sa paghikayat sa mga kliyente na makilahok sa mga gawaing pisikal na magpapabuti sa kalusugan ng kanilang katawan.

Ang pagsasanay ay isang mahalagang bahagi ng pagpapaunlad ng inyong kalusugan sa katawan at isipan pati na ang ng inyong pangkalahatang kagalingan.

Pagbibigay sa inyo ng impormasyon at payo kung paano ninyo mapapabuti ang kalusugan ng inyong katawan, tulad ng payo sa inyong pagkain o kung paano titigilan ang paninigarilyo

Ang mga impormasyon sa pagpapaunlad ng kalusugan sa mga paksang gaya ng pagtigil sa paninigarilyo, pagkain at nutrisyon at pagbawas ng timbang ay maaaring makatulong sa inyo na malaman kung paano pangangalagaan ang kalusugan ng inyong katawan.

Titiyakin ng inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na ang iba't ibang impormasyon na may kinalaman sa mga mahahalagang paksang pangkalusugan ay makukuha kung kailangan ninyo ito.

Ang pakikipag-ugnayan sa inyo upang matugunan ang nakilalang mga pangangailangan sa pag-aalaga sa kalusugan ng inyong katawan at pagtiyak ng pinakamahusay na panggagamot

Kailangan kayong maging aktibong kalahok sa pag-aalaga sa kalusugan ng inyong sariling katawan – upang malaman ninyo ang kalalabasan ng inyong kalusugan, makilahok, at hanggat praktikal o posible, gumawa ng desisyon tungkol sa inyong sariling pangangalaga.

Susuportahan kayo ng inyong serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na tumanggap ng payo tungkol sa mga isyu sa inyong kalusugan, at tulungan kayo na pag-aaralan ang benepisyo ng iba't ibang pagpipilian sa panggagamot, kung kailangan.

Pagbibigay sa inyo at sa inyong pamilya, kung saan nararapat, ng impormasyon sa oras ng paglabas o pagtapos ng pang-gagamot upang alalayan kayo sa pagpamahala ng ano mang mga isyu o pagkabahala sa kalusugan ng katawan

Ang panglooban na mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay kinakailangang gumawa o bumuo ng isang Plano sa Pag-aalaga sa Paglabas (Discharge Care Plan) sa serbisyo. Kasama sa planong ito ay ang impormasyon na makakatulong sa inyong mga isyu sa pangkatawan at pangkaisipang kalusugan.

Lahat ng ibang serbisyo ay magbibigay sa inyo ng pangmalawakang impormasyon at mga matatawagan na makakatulong sa pagharap o pagpansin ng inyong mga pangangailangan sa kalusugan ng katawan.

