

## Bakım prensipleri

- 1** Zihinsel sağlık servisinden yararlanan kişiler, sağlıklarının her yönü için (fiziksel sağlıkları dahil) kaliteli ve kanıta dayalı bakım ve tedaviye hak sahibidirler.
- 2** Bu bakım ve tedavi, zihinsel sağlık servisinden yararlanan kişilere şu şekilde sağlanır:
  - Saygılı, yargılamayan ve kültürel yönden duyarlı bir biçimde sağlanır; ve kişilerin bilgiye dayalı seçimde bulunabilmeleri için, onlara hastalıkları, fiziksel durumları ve tedavi seçenekleri hakkında bilgi verilir;
  - Servisten yararlanan kişiler, bakım ekibinde önemli ortaklar olarak kabul edilir;
  - Mümkün olan her durumda, servisten yararlanan kişilerin onayları alınarak, ailelerinin ve bacıcılarının katkılarına olanak sağlanır.
- 3** Herhangi bir zihinsel sağlık müdahalesinin planlanması ve sağlanmasında, zihinsel sağlık servisinden yararlananların fiziksel sağlıkları, zihinsel sağlık servislerince dikkate alınmaktadır.
- 4** Diğer sağlık hizmeti sağlayanlarla, özellikle aile doktorlarıyla işbirliği halinde çalışmak, zihinsel sağlık servisinden yararlananlara kaliteli fiziksel sağlık bakımı sağlamada bir anahtar rolü oynar.
- 5** Fiziksel sağlık bakımı, sağlık tanıtımına, taramaya ve önleyici etkinliklere erişebilmeyi içerir.
- 6** Fiziksel bakım sağlanırken, müşteri tercihleri, cinsiyet, etnik köken, İngilizce dil yeterliği ve yaş gibi konulara duyarlılık gösterilir.

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

## Ek bilgiye gereksinmeniz var mı?

- ✓ Yerel zihinsel sağlık servisinizle görüşünüz
- ✓ Düzenli olarak gittiğiniz aile doktorunuzla görüşünüz
- ✓ Kültür ve dil yönünden uygun zihinsel sağlık bilgileri için veya bu bilgi broşürünün gönderilmesini istemek için Transcultural Mental Health Centre'ı (Kültürlerarası Zihinsel Sağlık Merkezi) 1800 64 89 11 numaradan telefonla veya web sitesi [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) yoluyla arayınız.

Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımını birbirine bağlamak... akla uygundur

# Fiziksel sağlık bakımı

## Zihinsel Sağlık Servisi'nden neler beklenmelidir

Turkish



NSW HEALTH

NSW zihinsel sağlık servislerinin tümü, servislerini kullanan kişilerin yeterli fiziksel sağlık bakımı elde etmelerini sağlamakla sorumludur. Bu broşür, bu sorumlulukları ve nasıl yerine getirileceklerini ana hatlarıyla belirtir.

### **Fiziksel sağlık muayenesinden geçmenizi sağlamak**

Belirli aralıklarla gerçekleştirilen fiziksel muayeneler, fiziksel sağlık sorunlarını belirlemede ve mümkün olan en kısa zamanda tedaviye başlamakta çok önemli bir rol oynamaktadır.

Zihinsel sağlık hizmetlerinin, müşterilerin, bir yataklı tedavi bölümüne alınmalarını izleyen 24 saat içinde veya bir toplum servisine alınmalarını izleyen bir ay içinde ilk muayeneye tabi tutulmalarını sağlama yükümlülüğü vardır.

Bu muayene, zihinsel sağlık servisi veya aile doktorunuz tarafından gerçekleştirilebilir. Bu yapıldıktan sonra, en azından yılda bir kez muayeneden geçmek gerekmektedir.

### **Zihinsel hastalığınızdan veya bozukluğunuzdan fiziksel nedenleri elimine etmek**

Fiziksel hastalığın belirtileri bazen aynen zihinsel hastalığın belirtileri gibi ortaya çıkabilir veya zihinsel hastalık belirtilerini maskeleyebilir.

Bir fiziksel sağlık muayenesi, zihinsel sağlık servisinin (hastalığınızın nedeninin fiziksel veya zihinsel ya da bunların her ikisi de olup olmadığına bakmaksızın) hastalığınız için doğru bakım ve tedaviyi elde etmenizi sağlamasında yardımcı olacaktır.

### **Gerekirse yerel bir aile doktoruyla iletişim kurmanızda ve randevu almanızda yardımcı olmak**

Kolaylıkla ulaşabileceğiniz düzenli olarak kullandığınız bir aile doktorunuzun olması, fiziksel sağlığınızı geliştirmenizde size yardımcı olmada önemlidir.

Zihinsel sağlık servisleriniz, zihinsel sağlık alanında deneyimli veya o alana ilgi duyan bir aile doktoruyla iletişim kurmanızı sağlamak için, yerel pratisyen doktorlarla olan ilişkilerini oluşturacak veya gclendirecektir.

Zihinsel sağlık servisleri ayrıca aile doktorunuza telefon ederek sizin için randevu almayı ve gerekirse ulaşım organize etmeyi önerecektir.

### **Zihinsel hastalığınız için yapılan tedavinin fiziksel sağlığınızı nasıl etkileyeceğini dikkate almak**

Zihinsel hastalığınız için kullanacağınız ilaçların fiziksel sağlığınızı kötüleştirecek yan etkileri olabilir. Fiziksel sağlığınızı düzenli olarak gzetlemekle, zihinsel sağlık servisinin yan etkileri mümkün olan en kısa zamanda belirlemede yardımcı olacaksınız.

### **Belirteleriniz gerektirdiğinde, sağlık incelemeleri veya testleri için sizin diğer sağlık sağlayıcıları ile iletişim kurmanızı sağlamak**

Düzenli fiziksel muayenelerden geçmekle, başka ne gibi testler ve tedavilere gereksinmeniz olabileceğini belirlemede zihinsel sağlık servisinize yardımcı olacaksınız. Gerektiği zaman en uygun sağlık sağlayıcılarına havale edilmenizi sağlamak için, zihinsel sağlık servisi, onayınızı alarak, aile doktorunuzla yakından çalışacaktır.

### **Bakım planlarınız ile rehabilitasyon ve iyileşme programlarınızın hem zihinsel ve fiziksel sağlık gereksinmelerinizi hem de süregelen sağlık sorunlarınızı ele almalarını sağlamak**

Fiziksel ve zihinsel sağlık birbiriyle yakından ilgilidir. Bunun anlamı, sizin için hazırlanan tüm iyileşme ve tedavi planlarının hem fiziksel hem de zihinsel sağlık gereksinmelerinizi göz önünde bulundurmasının önemli olduğudur. Zihinsel sağlık servisleri bunun gerçekleşmesini sağlayacaktır.

### **Fiziksel sağlığınızın ve refahınızın iyi olmasında ve geliştirilmesinde yardımcı olacak yoga ve egzersiz sistemleri gibi etkinliklere katılmanıza yardımcı olmak**

Zihinsel sağlık servislerinin, fiziksel sağlıklarını geliştirecek fiziksel etkinliklere katılmaları için bu servisleri kullananları teşvik etmede önemli rolü vardır.

Egzersiz, hem zihinsel ve fiziksel sağlığınızı hem de genel refahınızı geliştirmede ana bir unsurdur.

### **Fiziksel sağlığınızı geliştirme konusunda size bilgi ve tavsiye vermek (diyetinizle ilgili veya sigarayı nasıl bırakabileceğiniz hakkında tavsiyeler gibi)**

Sigarayı bırakma, diyet, beslenme ve kilo kontrolü gibi konularda promosyon bilgileri, fiziksel sağlığınızla ilgilenme hakkında kendinizi eğitmenizde yardımcı olabilir.

Zihinsel sağlık servisinin, gereksinme duyduğunuz zamanlarda, ilgili sağlık konularında çeşitli bilgileri elde etmenizi sağlayacaktır.

### **Belirlenmiş fiziksel sağlık bakım gereksinmelerinin takibinde ve en iyi tedaviyi saptamada sizinle birlikte çalışmak**

Kendi fiziksel sağlık bakımınızda aktif bir katılımcı olmanız gerekmektedir. Bunu yapmakla, kendi sağlık sonuçlarınıza kendiniz belirleyebilecek, kendi bakımınızla ilgilenecek, ve pratik veya mümkün olan durumlarda, o konuda kararlar verebileceksiniz.

Zihinsel sağlık servisinin, sağlık sorunlarınız konusunda tavsiye edinmenizde destek olacak ve gerekli olursa, değişik tedavi seçeneklerinin yararlarını değerlendirmenizde yardımcı olacaktır.

### **Uygun olan durumlarda, fiziksel sağlık sorun veya kaygılarınızı kontrol altında tutmak için, taburcu olurken size ve ailenize bilgiler sağlamak**

Servisi kullanan kişilerin, servisten ayrılınca durumları ile başedebilmelerinde destek olmak için, yataklı tedavi sağlayan zihinsel servislerden bir Taburcu Edilenler Bakım Planı (Discharge Care Plan) geliştirmeleri istenmektedir. Bu plan, hem fiziksel hem de zihinsel sorunlarınızda size yardımcı olacak bilgiler içerecektir.

Diğer tüm hizmetler, size fiziksel sağlık gereksinmeleriniz ile uğraşmanızda yardımcı olacak genel bilgiler ve iletişim ayrıntıları sağlayacaktır.

