

Nguyên tắc của việc chăm sóc

- 1 Người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần có quyền được hưởng sự chăm sóc và điều trị có chất lượng cao dựa trên bằng chứng khoa học cho tất cả mọi mặt về sức khoẻ của họ, kể cả sức khoẻ thể chất.
- 2 Việc chăm sóc và điều trị cho người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần có chất lượng cao như trên:
 - Được thực hiện với sự tôn trọng, một cách không phê phán và tế nhị về văn hóa, và được cung cấp thông tin về bệnh tật, tình trạng thể chất cùng những cách thức điều trị khác nhau để người sử dụng có thể có những lựa chọn chín chắn;
 - Công nhận người sử dụng là người hợp tác quan trọng trong toàn chăm sóc;
 - Để cho gia đình và người chăm sóc tham gia, với sự ưng thuận của người sử dụng dịch vụ nếu được.
- 3 Các dịch vụ y tế tâm thần phải quan tâm đến sức khoẻ thể chất của người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần khi lập kế hoạch và cung cấp bất cứ cách chữa trị y tế tâm thần nào.
- 4 Cộng tác với những cơ sở y tế khác, đặc biệt là bác sĩ gia đình, là yếu tố then chốt để cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ thể chất có chất lượng cho người sử dụng dịch vụ y tế tâm thần.
- 5 Việc chăm sóc sức khoẻ thể chất bao gồm được cung cấp những thông tin quảng bá về sức khoẻ, dò khám bệnh và phòng ngừa.
- 6 Việc cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ thể chất được thực hiện một cách phù hợp với sở thích, phái tính, sắc tộc, trình độ Anh Ngữ và tuổi tác của người sử dụng.

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

Muốn biết thêm thông tin?

- ✓ Tiếp xúc với dịch vụ y tế tâm thần địa phương
- ✓ Đi khám bác sĩ quen thuộc của quý vị
- ✓ Muốn có thông tin về sức khoẻ tâm thần phù hợp về văn hóa và ngôn ngữ hoặc muốn hỏi xin tờ thông tin này, xin gọi cho Transcultural Mental Health Centre (Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Liên Văn Hóa) qua số 1800 64 89 11 hoặc vào trang mạng

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Nối kết việc chăm sóc sức khoẻ thể chất và tinh thần... là chuyện hợp lý

Chăm sóc sức khoẻ thể chất

Quý vị có thể yêu cầu những gì nơi Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần?

Vietnamese



NSW HEALTH

Tất cả các dịch vụ y tế tâm thần tại NSW đều có trách nhiệm bảo đảm cho người sử dụng dịch vụ được chăm sóc sức khỏe thể chất chu đáo. Tài liệu này trình bày sơ lược những trách nhiệm và cách thức để thực hiện những điều này.

Bảo đảm quý vị sẽ được khám sức khỏe thể chất

Khám sức khỏe thể chất thường xuyên là điều rất quan trọng để phát hiện những vấn đề sức khỏe thể chất và bắt đầu chữa trị càng sớm càng tốt.

Các dịch vụ y tế tâm thần có nhiệm vụ bảo đảm người sử dụng dịch vụ phải được khám sức khỏe ban đầu trong vòng 24 tiếng sau khi nhập viện hoặc trong vòng một tháng sau khi được nhận vào dịch vụ cộng đồng để chữa bệnh.

Việc này có thể do dịch vụ y tế tâm thần hoặc bác sĩ gia đình của quý vị thực hiện. Sau đó, thân chủ sẽ được yêu cầu khám sức khỏe lại ít nhất mỗi năm một lần.

Loại bỏ những nguyên nhân thể chất có thể gây ra chứng rối loạn hoặc bệnh tâm thần của quý vị

Đôi khi các triệu chứng bệnh thể chất có thể có vẻ giống như các triệu chứng bệnh tâm thần, hoặc có thể che khuất những triệu chứng bệnh tâm thần.

Việc khám sức khỏe thể chất sẽ giúp dịch vụ y tế tâm thần bảo đảm quý vị được chăm sóc và chữa trị đúng đắn đối với chứng bệnh của mình – dù nguyên nhân gây bệnh là thể chất hay tâm thần hoặc cả hai.

Nói kết quý vị với bác sĩ gia đình địa phương nếu cần và giúp quý vị lầy lẹn

Có một bác sĩ gia đình quen thuộc để quý vị có thể dễ dàng đi khám bệnh là yếu tố quan trọng trong việc giúp cho sức khỏe thể chất quý vị được tốt hơn.

Các dịch vụ y tế tâm thần sẽ thiết lập hoặc thắt chặt mối quan hệ với các bác sĩ gia đình địa phương để có thể gọi quý vị đến một bác sĩ gia đình có kinh nghiệm hoặc để ý đến sức khỏe tâm thần.

Dịch vụ cũng có thể gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị để lầy lẹn và nếu cần sẽ lo liệu phương tiện chuyên chở cho quý vị.

Cần nhắc xem việc chữa bệnh tâm thần sẽ ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe thể chất của quý vị

Thuốc trị bệnh tâm thần có thể có những phản ứng phụ khiến cho sức khỏe thể chất của quý vị bị giảm đi. Bằng cách thường xuyên theo dõi sức khỏe thể chất của mình, quý vị sẽ giúp dịch vụ y tế tâm thần nhận ra được những phản ứng phụ càng sớm càng tốt.

Gửi quý vị đến những cơ sở y tế khác khi quý vị có những triệu chứng cần được khám bệnh hoặc làm xét nghiệm

Bằng cách đi khám sức khỏe thường xuyên, quý vị sẽ giúp dịch vụ y tế tâm thần quyết định xem quý vị có thể phải cần thêm xét nghiệm hoặc liệu pháp nào nữa. Dịch vụ cũng sẽ hợp tác chặt chẽ với bác sĩ gia đình, với sự ưng thuận của quý vị để gửi quý vị tới cơ sở y tế thích hợp nhất nếu cần.

Bảo đảm kế hoạch chăm sóc, chương trình phục hồi chức năng và phục hồi sức khỏe đáp ứng nhu cầu về sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị cùng những vấn đề sức khỏe trước mắt

Sức khỏe thể chất và tinh thần liên quan chặt chẽ với nhau, và như thể điều quan trọng là tất cả các kế hoạch phục hồi và điều trị cho quý vị phải xem xét cả nhu cầu về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Các dịch vụ y tế tâm thần phải bảo đảm làm được điều này.

Giúp quý vị tham dự những sinh hoạt như yoga hoặc Pilates, để quý vị tăng cường sức khỏe thể chất và an sinh của mình

Các dịch vụ y tế tâm thần giữ vai trò quan trọng trong việc khuyến khích người sử dụng dịch vụ tham gia những sinh hoạt vận động để tăng cường sức khỏe thể chất.

Tập thể dục là yếu tố then chốt trong việc tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như an sinh tổng quát của quý vị.

Cung cấp cho quý vị thông tin và hướng dẫn về cách thức tăng cường sức khỏe thể chất, chẳng hạn như giúp ý kiến về chế độ ăn kiêng hoặc cách thức bỏ hút thuốc

Thông tin quảng bá về sức khỏe với những đề tài như bỏ hút thuốc, chế độ ăn kiêng, dinh dưỡng và kiểm soát trọng lượng cơ thể có thể giúp quý vị học hỏi thêm về việc chăm sóc sức khỏe thể chất của mình.

Dịch vụ y tế tâm thần sẽ bảo đảm để quý vị có được những thông tin khác nhau về các đề tài liên quan đến sức khỏe khi quý vị cần đến.

Hợp tác với quý vị để theo dõi nhu cầu chăm sóc sức khỏe thể chất đã được xác định và quyết định cách điều trị tốt nhất

Quý vị cần phải tích cực tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe thể chất của mình - để quý vị có thể có quyết định về mục tiêu sức khỏe bản thân sẽ như thế nào, và trong điều kiện thực tế có thể được, tham gia và có quyết định về việc chăm sóc của riêng mình.

Dịch vụ y tế tâm thần sẽ giúp quý vị được giúp ý kiến về những vấn đề sức khỏe và giúp quý vị đánh giá lợi ích của những cách thức chữa trị khác nhau nếu cần.

Cung cấp thông tin cho quý vị và gia đình, nếu thích hợp, khi quý vị xuất viện để giúp quý vị đối phó với bất cứ vấn đề hay quan ngại nào về sức khỏe thể chất

Các dịch vụ y tế tâm thần nội trú cần phải lập Kế Hoạch Chăm Sóc Sau Khi Xuất Viện (Discharge Care Plan) để giúp người sử dụng dịch vụ lo liệu được mọi chuyện sau khi rời khỏi bệnh viện. Kế hoạch này sẽ có thông tin để giúp quý vị về những vấn đề về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Tất cả các dịch vụ khác sẽ cung cấp cho quý vị các thông tin tổng quát và chi tiết liên lạc hầu giúp quý vị đáp ứng nhu cầu về sức khỏe thể chất của mình.

