

الربط بين الرعاية الصحيّة البدنيّة والرعاية الصحيّة العقليّة... هذا منطقي للأهل ومقدمي الرعاية والأصدقاء



ما مستوى الرعاية الصحيّة البدنيّة الذي يجب أن تقدّمه خدمات الصحة العقليّة للزبائن؟

من حق المصابين بمرض عقلي أن يتوقعوا تلقي رعاية صحيّة تتوافق مع الرعاية المقدّمة للسكان عموماً.

تقع على عاتق خدمات الصحة العامة مسؤوليّة هامة في التأكد من قدرة الزبون المتلقي لخدمتهم على الوصول لمثل هذه الرعاية الصحيّة عن طريق ما يلي:

- دعم المستخدم لكي يخضع لفحص للصحة البدنيّة.
- التأكد لاستبعاد أيّة مسببات بدنيّة لمرضه أو اضطرابه العقلي.
- الدراسة المتأنيّة لدى تأثير أي علاج للمرض العقلي يتلقاه الزبون على صحته البدنيّة وبالعكس.
- الوصل ما بين المستخدم وطبيب عام أو مقدّم رعاية آخرين لإجراء الفحوصات أو الاختبارات الصحيّة.
- التأكد من أن خطط رعاية الزبون تتناول احتياجات الصحة البدنيّة وأيّة مشاكل صحيّة مستمرة بالإضافة إلى العقليّة منها.
- تزويد الزبون بفرص تحسين صحته البدنيّة ومساعدته على ارتياد النشاطات وإعطائه معلومات تحسن من صحته البدنيّة وشعوره النفسي.

لِمَ يُعدُّ منطقيّاً أن نربط بين الرعاية الصحيّة البدنيّة والرعاية الصحيّة العقليّة؟

يوجد قدر كبير من الأبحاث التي تثبت أن الصّحّتين البدنيّة والعقليّة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. فمن المنطقي إذن الربط بين الرعايتين الصّحّيتين البدنيّة والعقليّة.

إن كان لديك صديق أو قريب من "زبائن" أو مستخدم خدمات الصحة العقليّة، فرمّا تكون قد لاحظت أن صحته البدنيّة ليست بالجويدة التي يمكنها أن تبلغها.

ما قد لا تعرفه هو أنه أكثر عرضة للإصابة بمشاكل خطيرة في الصحة البدنيّة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان والسمنة. وهذا يرجع إلى مجموعة مختلفة من الأسباب، مثل خيارات الزبون الخاصة بأسلوب الحياة (مثل التدخين ومقدار المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات، إلخ.) وكذلك اتباع نظام تغذية سيء وعدم أداء ما يكفي من التدريبات الرياضيّة. ويمكن أن يكون كذلك للاستخدام المنتظم للأدوية الذهانيّة بسبب مرضه العقلي أثر على صحته البدنيّة.

إن اتباع أسلوب "شمولي" في تقديم الرعاية للزبون، والذي يعني وضع كل من صحته البدنيّة والعقليّة في الاعتبار في نفس الوقت، يمكنه أن يحدث فرقاً كبيراً في صحته العامة وجودة حياته وقدرته على الحياة فترة أطول.

على سبيل المثال، بالتعرف على أعراض مرض أو علة بدنيّة والبدء في علاجه مبكراً يزيد احتمال تماثل الزبون للشفاء وفي فترة أقصر. و سيمكّن كذلك الربط بين رعاية الصّحّتين البدنيّة والعقليّة من تسهيل التعرف على تأثيرات الأدوية الجانيّة وتقليل عدد الزبائن الذين يتم تشخيص مرض عقلي لديهم عن طريق الخطأ بينما هم في الواقع مصابون بمرض بدني.

إن أهل زبائن
الرعاية الصحيّة
العقليّة ومقدمي
الرعاية لهم
أعضاء أساسيون
في فريق الرعاية
ويمكنهم أداء
دور حيوي في
مساعدة الزبائن
في تحسين
صحتهم البدنيّة.

تقع الآن على عاتق خدمات
الصحة العقليّة للمناطق في
ولاية نيو ساوث ويلز مسؤوليّة ضمان
تلقي زبائنها الرعاية الصحيّة البدنيّة
بالإضافة للعقليّة.

إذا كان صديقي أو قربي أحد زبائن الصحة العقلية، ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدته على تحسين صحته البدنية؟

كمقدم للرعاية أو صديق أو قريب لشخص يستخدم خدمة للصحة العقلية، يمكنك أن تُحدث فرقاً حقيقياً في صحته البدنية ما يلي:

- أن تشجعه على الخضوع لفحص منتظم لصحته البدنية
- أن تعرض ترتيب مواعيد صحته له وأن تذهب معه إن أراد
- أن تساعد على الذهاب إلى المواعيد الصحية والعودة منها
- أن تقترح الاحتفاظ بقائمة بمواعيده الصحية وأن تذكره بها حين يتوجب عليه الذهاب
- أن تخصص وقتاً للإنصات إليه حين يتحدث عن مشاكله الصحية وأن تقترح سبل لتناولها
- أن تزوده بمعلومات عن مسائل الصحة والتغذية أو خيارات أسلوب الحياة الصحي (الإقلاع عن التدخين مثلاً)
- أن تجري تغييرات على نظام تغذيتك وتدريباتك الرياضية وأن تشجعه على مشاركتك إياه
- يمكن لمقدمي الرعاية والأهل أن يجربوا كذلك دعم الزبائن للمحافظة على شبكاتهم الاجتماعية، إذ إنه يمكن أن يكون للعزلة عن الآخرين تأثير سلبي على الصحة البدنية.

يقدم توجه سياسة NSW Health (دائرة صحة نيو ساوث ويلز) PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (رعاية الصحة البدنية ضمن خدمات الصحة العقلية) إجاباً واضحاً بشأن الخطوات التي يجب أن تتبعها خدمات الصحة العقلية حتى يتلقى الزبائن رعاية صحية بدنية وافية. المعلومات والنصح لمساعدة خدمات الصحة العقلية على الوفاء بالتزاماتها موجودة في تعليمات *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (رعاية الصحة البدنية لزبائن الرعاية الصحية العقلية).

المزيد من المعلومات بشأن مسؤوليات الخدمات فيما يخص الرعاية الصحية البدنية موجود ضمن كتيب NSW Health (دائرة صحة نيو ساوث ويلز) *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (الرعاية الصحية البدنية – ما يجب أن تتوقعه من خدمة صحتك العقلية).

ما الدور الذي يؤديه الطبيب العام في تقديم الرعاية الصحية للمستخدمين؟

يؤدي الأطباء العامون دوراً حيوياً في مساعدة الزبائن في تحسين صحتهم البدنية. بما أن الطبيب العام هو أول من سيتصل به المصاب بمرض أو اضطراب عقلي التماساً للعون، فإن الفرصة متاحة له للتعرف على مشاكل الصحة البدنية لدى الزبائن وعلاجها مبكراً.

إذا كنت مقدم الرعاية لأحد زبائن خدمة صحة عقلية، يمكن أن يزودك الطبيب العام كذلك بالمعلومات والنصح المتعلقين بتشخيص صحة الزبون البدنية وأبنة علاجات مطلوبة. ويمكنه أن يقدم لك نصائح عملية عن كيفية مساعدتك الزبون واحتمال تأثير صحته البدنية على صحته العقلية والعكس.



إذا كنت تعرف أن للزبون طبيباً عاماً معنانياً، يجب أن تشجعه على إعطاء تفاصيل الاتصال بالطبيب العام إلى خدمة صحته العقلية حتى يمكنهما التعاون للمساعدة في التعامل مع أية مسائل صحية مقلقة تخصه.

إذا لم يكن لصديقك أو قريبك المستخدم طبيب عام معنانياً، يمكنك أن تعرض التحدث إلى خدمة صحته العقلية، فقد تتمكن هذه الخدمة من وصله بطبيب عام محلي لديه خبرة في مجال المرض العقلي أو اهتمام به.

كمقدم رعاية، ما هي المعلومات التي سيتم تزويدي بها بشأن صحة الزبون؟

يلتزم الأطباء العامون وخدمات الصحة العقلية بمتطلبات لحماية السرية، والتي تعني أن سرية سجلات المستخدم السريية ومعلوماته الشخصية محمية. وعلى خدمات الصحة العقلية التزامات محددة بأن تدعم هذه الحماية طبقاً لـ *Mental Health Act 2007* (قانون الصحة العقلية لعام 2007) و *Health Records and Information Privacy Act 2002* (قانون سرية السجلات والمعلومات الصحية لعام 2002).

إلا أن *Mental Health Act 2007* يحدد كذلك متطلبات الخدمات لكي تشمل مقدمي الرعاية بمنحهم حرية أكبر في الوصول إلى معلومات عن الزبون بينما تسمح رغم ذلك للزبائن ببعض السيطرة فيما يخص من سيتم تزويده بمعلومات عنهم.

للحصول على المزيد من المعلومات عن *Mental Health Act 2007*، الرجاء تفقد موقع NSW Health الإلكتروني www.health.nsw.gov.au

يجب عليك في أول الأمر أن تتحدث إلى صديقك أو قريبك الزبون بشأن المعلومات التي يترتا لتقديمها لك عن صحته البدنية وعمّا يعود به عليه هذا من فائدة.

يجب كذلك أن تتحدث إلى خدمة الصحة العقلية التي يعودها صديقك أو قريبك بشأن الأمور التي تشعر الخدمة بأنك ينبغي أن تعرفها والإذن المطلوب من الزبون لكي يتم تشارك هذه المعلومات.

هل أنت بحاجة للمزيد من المعلومات؟

- ✓ خذت إلى خدمة الصحة العقلية المحلية
- ✓ استشر طبيبك العام المعتاد
- ✓ للحصول على معلومات عن الصحة العقلية ذات صلة ثقافياً ولغوياً أو لطلب نسخة من ورقة

المعلومات هذه اتصل بـ Transcultural Mental Health Centre (مركز الصحة العقلية عبر الثقافات)

عبر الهاتف على الرقم 1800 64 89 11 أو عبر موقعه الإلكتروني www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc