

# 身体 健康和 精神健康…… 两者缺一不可



**精神卫生服务  
顾客（消费者）  
的家属和照顾  
人是医护团队  
的重要成员，  
在帮助顾客改  
善身体健康状  
况方面起着关  
键的作用。**

## 向家属、照顾人和亲友提供的资讯

### 为什么身体健康和精神健康两者之间关系密切呢？

大量研究结果告诉我们，身体健康与精神健康之间有着非常重要的联系。因此，把这两个方面的医护问题综合处理非常合乎逻辑。

如果您的朋友或家庭成员中有人是精神卫生服务的顾客或“消费者”，您可能会发现他们的身体健康状况总是差强人意。

也许您可能不知道，实际上他们患上严重生理疾病，例如心脏病、糖尿病、癌症和肥胖症的危险性也远远高于常人。多种因素可能导致这个问题，例如精神病患者所选择的生活方式（吸烟喝酒或使用药品等）以及不良的饮食习惯和缺少体育运动。经常服用治疗精神疾病的药物对他们的身体健康也会产生影响。

综合考虑精神卫生服务顾客在身体和精神两方面存在的问题，提供基于整体考虑的护理，这个理念能显著改善他们的整体身心健康状态和生活质量，并且延长他们的寿命。

例如，在识别和确诊生理疾病之后尽早开始必要的治疗，这些顾客复元的机会大大增加，与此同时复元所需时间也大大缩短。综合考虑身体健康和精神健康护理的另一个优点是药物副作用能够更加容易得到识别，并降低把生理疾病误诊为精神疾病的几率。

### 精神卫生服务部门需要向顾客提供何种程度的身体健康护理呢？

精神疾病患者有权利获得与一般人群所能得到的护理相同的卫生服务。

精神卫生服务部门的重要责任之一就是确保他们的顾客能通过下列方式获得医护：

- 支持顾客获得身体健康检查；
- 排除任何精神疾病的生理原因；
- 谨慎考虑顾客的精神疾病治疗将会对他们的生理健康有何影响，反之亦然；
- 把顾客转介给普通科医生或其他卫生服务机构接受复查或检验；
- 确保各项医护计划和康复计划具备针对性，符合顾客身体健康、精神健康以及持续健康等各方面的要求；
- 为顾客创造改善身体健康的机会，协助他们参加各类活动，为他们提供有助于改善身体健康以及总体身心健康的资讯。

NSW的各个地区  
精神卫生服务部门目前  
都有明文规定的责任，  
必须保证每一位顾客同时得到  
身体保健和精神卫生方面的医护。

## 如果我的朋友或家人是精神卫生服务顾客,我能够做些什么帮助他们改善身体健康状况呢?

如果您的朋友或家人是精神卫生服务顾客,你作为照顾人可以通过以下方式极大地提高他们的身体健康水平:

- 鼓励他们定期接受身体检查;
- 主动为他们预约医生,并遵照他们的意愿陪同一起前往医院诊所;
- 帮助他们按时赴约和往返医院诊所;
- 建议您建立一份医生约见日期和时间的清单,在约定日之前提醒他们;
- 倾听他们向您倾吐自己的健康问题,并建议他们如何应对;
- 向他们提供保健和营养方面的资讯或是健康生活方式的选择(例如戒烟等);
- 改变您自己的运动和饮食习惯,鼓励他们一起加入;

照顾人和家人还可以尝试支持精神卫生服务顾客保持他们的社交网络,因为与社会孤立隔绝必将对身体健康造成负面影响。



## 需要了解更多资讯吗?

- ✓ 与您所在地区的精神卫生服务部门取得联系。
- ✓ 向您的普通科医生咨询。
- ✓ 获取相关您的文化和语言背景的精神卫生资讯或索取本份资料,请联系 Transcultural Mental Health Centre (跨文化精神健康中心), 电话 1800 64 89 11, 或访问该部门 [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) 网站。

NSW Health (新南威尔士州卫生部) 制定的政策指导文件 PD2009\_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (在精神卫生服务系统内的身体健康医护) 就精神卫生服务部门应该采取怎样的行动, 确保顾客得到充分的身体健康护理提供了明确的政策方向。关于精神卫生服务部门根据政策如何履行相关义务的资讯和建议在 NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers Guidelines* (新南威尔士州卫生部关于为精神卫生服务顾客提供身体健康护理服务的指南) 中有详细解释。

NSW Health 编写的另外一份题为 *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (关心身体健康—精神卫生服务能够为您做些什么) 的资料中就提供服务的部门和机构在身体健康护理方面应当承担的各项责任提供了进一步的资讯。

## 普通科医生在为精神卫生服务顾客提供保健服务中扮演怎样的角色?

普通科医生在为顾客改善身体健康状况的工作中扮演了一个关键的角色。

由于普通科医生通常是精神病患者或精神障碍人士第一个联络寻求帮助的对象, 他们有机会在最早的时候对任何生理疾病进行诊断治疗。

如果您正在照顾一名精神卫生服务顾客, 只要顾客同意, 普通科医生同时也能就患者的身体健康问题和所需要的治疗等向您提供资讯和建议。他们能向您提供实用的建议, 让您知道如何帮助顾客, 以及顾客的

身体健康与精神健康两方面存在的问题将会怎样相互影响。

如果您照料的顾客有经常就诊的普通科医生, 您应该鼓励顾客将自己医生的联系资料与精神卫生服务部门分享, 以便双方能共同就顾客的健康问题出谋划策。

如果您的朋友或家属是精神卫生服务顾客但是尚未有固定的普通科医生, 您可以建议他们与精神卫生服务部门取得联系, 以便把顾客转介给就近地区在精神卫生领域经验丰富或关心精神卫生问题的普通科医生。

## 作为照顾人,我能得到哪些有关顾客健康的资讯呢?

所有普通科医生和精神卫生服务部门都受到保密条例的约束。也就是说, 顾客病历和个人资料都会得到保密和受到保护。根据 *Mental Health Act 2007* (2007年精神卫生法) 以及 *Health Records and Information Privacy Act 2002* (2002年卫生记录和资讯隐私保护法) 的规定, 精神卫生服务部门尤其有义务必须履行这项保密责任。

*Mental Health Act 2007* 也同时指出, 提供服务的部门和机构在允许顾客保留向何人提供有关自己的情况的自主决定权的同时, 也需要包容照顾人, 让照顾人接触和了解更多有关顾客的资讯。

了解 *Mental Health Act 2007* 的详细内容可访问 NSW Health 的网站 [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

如果您的朋友或家人是使用精神卫生服务的顾客, 您首先应该与他们交谈, 了解他们是否愿意与您分享涉及自己健康状况的问题。您也可以告诉他们分享交流的益处。

您同时也应该与精神卫生服务部门交流, 告诉他们您的朋友或家人希望让您了解有关情况, 同时了解顾客需要办理哪些同意手续您才能共享这些情况。