

Pag-uugnay ng pag-aalaga sa katawan at kaisipan ... mas makatwiran ito

PARA SA MGA PAMILYA, TAGAPAG-ALAGA AT KAIBIGAN



Ang mga pamilya at tagapag-alaga ng mga kliyente sa kalusugan ng kaisipan ay mahalagang miyembro ng grupo ng tagapag-alaga at maaaring magkaroon ng mahalagang papel sa pagtulong sa mga kliyente upang mapaunlad ang kalusugan ng kanilang katawan

Bakit makatwirang iugnay ang pag-aalaga ng katawan at kaisipan?

Mayroong sapat na bilang ng mga pananaliksik na nagsasabi sa atin na ang pag-aalaga ng katawan at kaisipan ay matinding kaugnay. Sa gayo'y makatwirang iugnay din ang pag-aalaga sa kalusugan ng katawan at kaisipan.

Kung mayroon kayong isang kaibigan o miyembro ng pamilya na isang 'kliyente' o gumagamit ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan, maaaring napansin ninyo na ang kalusugan ng kanilang katawan ay hindi kasing buti keysa sa nararapat.

Ang maaaring hindi ninyo alam ay ang talagang sila ay nanganganib na magkaroon ng mga seryosong isyu sa kalusugan ng katawan, tulad ng sakit sa puso, diyabetes, kanser at sobrang taba. Ito ay may ibat-ibang kadahilanan, tulad ng uri ng pamumuhay ng kliyente (halimbawa, paninigarilyo, pag-inom ng alkohol, paggamit ng mga droga, atbp) kasama na rin ang pagkakaroon ng hindi mabuting pagkain o diyeta at hindi pagkakaroon ng sapat na ehersisyo. Ang regular na paggamit ng mga gamot sikotropiko (psychotropic) para sa kanilang sakit sa kaisipan ay maaari ding makaapekto sa kalusugan ng katawan ng mga kliyente.

Ang gamitin ng isang kabuoang pamamamaraan sa pagaalaga ng mga kliyente, na ang ibig sabihin ay magkasamang isinaalang-alang ang kalusugan ng katawan at kaisipan ay magbibigay ng malaking pag-iiba sa kanilang pangkalahatang kalagayan, uri ng pamumuhay at sa kanilang kakayahang mabuhay ng matagal.

Halimbawa, sa pagkilala sa mga sintomas ng isang karamdaman o sakit ng katawan at maagang pagpapagamot ang mga kliyente ay nagkakaroon ng mas mabuting pagkakataon na gumaling, at sa loob lamang ng maikling panahon. Ang pag-uugnay ng pag-aalaga sa kalusugan ng katawan at ng kaisipan ay magbibigay din ng pagkakataon upang malaman kaagad ang mga epekto ng mga gamot at maaaring mabawasan ang bilang ng mga kliyente na mali ang pagkadayagnos na may sakit sa kaisipan na ang totoo ay may isang karamdaman sa katawan.

Ano ang bahagnan ng pag-aalaga sa katawan na kailangang ibigay ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan sa mga kliyente?

Ang mga taong may karamdaman sa kaisipan ay may karapatang umasa sa pag-aalaga ng kalusugan na hindi naiiba sa pag-aalaga na ibinibigay sa pangkalahatang populasyon.

Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay may mahalagang responsibilidad na tiyakin na ang mga kliyente sa kanilang serbisyo ay makakakuha ng mga pag-aalaga sa kalusugan sa pamamagitan ng:

- Pagtangkilik sa mga kliyente na tumanggap ng isang pagsusuri sa kalusugan ng katawan,
- Alisin ang anumang mga kadahilanan pangkatawan sa kanilang sakit sa o magulong kaisipan,
- Maingat na isinasaalang-alang kung paano ang panggagamot ng mga karamdaman sa kaisipan ng mga kliyente ay makakaapekto sa kalusugan ng kanilang katawan, at bise bersa,
- Pag-uugnay ng mga kliyente sa isang GP o ibang nagbibigay ng serbisyo sa kalusugan para sa mga pagrerepaso o pagsusuri nito,
- Pagtitiyak na ang mga plano sa pag-aalaga ng mga kliyente ay bigyan ng pansin ang mga pangangailangan at anumang kasalukuyang mga isyu ng pangkaisipan at pangkatawang kalusugan,
- Pagbibigay sa mga kliyente ng mga pagkakataon na mapaunlad ang kalusugan ng kanilang katawan, tulungan silang dumalo sa mga gawain at bigyan sila ng papel na tumulong na mapaunlad ang pangkatawang kalusugan ng mga kliyente.

Ang Area Mental Health Service ng NSW ay mayroon na ngayong nakasulat na responsibilidad upang tiyakin na ang mga kliyente na kalahok sa kanilang serbisyo ay tumatanggap ng pag-aalaga sa kalusugan ng katawan at ng kaisipan.

Kung ang aking kaibigan o kapamilya ay kliyente ng kalusugan sa kaisipan, ano ang aking magagawa upang mapabuti ang kalusugan ng kanilang katawan?

Bilang tagapag-alaga, kaibigan o kapamilya ng isang tao na gumagamit ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan, makakagawa kayo ng malaking pagkakaiba sa kanilang kalusugan sa katawan sa pamamagitan ng:

- Paghihikayat sa kanila na magkaroon ng regular na pagsusuri sa kalusugan ng katawan
- Pagbubulontaryo na ayusin ang mga pakikipag-kita para sa kalusugan, at samahan sila kung ito ang gusto nila
- Pagtulong sa kanila na makapunta at makabalik sa mga kalusugang pakikipagkita
- Pagmumungkahi na igagawa ninyo sila ng listahan ng mga pakikipagkita para sa kalusugan at pagpapa-alaala sa kanila kung kailan sila pupunta
- Pagbibigay ng panahon na makinig sa kanila tungkol sa mga isyu sa kanilang kalusugan at pagmumungkahi ng mga paraan upang harapin ang mga ito
- Pagbibigay sa kanila ng mga impormasyon tungkol sa mga isyu sa kalusugan at nutrisyon o mga pagpipiliang malulusog na uri ng pamumuhay (katulad ng pagtigil sa paninigarilyo)
- Pagbabago sa inyong sariling ehersisyo at karaniwang kinakain at hikayatin sila na gumaya din.

Ang mga tagapagalaga at mga pamilya ay maaari ding subukang magalay sa mga kliyente na mapanatili ang mga pakikitungo sa kanilang mga grupong kaibigan dahil ang pag-iisa ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa kalusugan ng katawan.



Ang Direktiba sa Patakaran ng NSW Health (Kalusugang NSW) na PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Mga Serbisyo sa Pag-aalaga sa Kalusugan ng Katawan sa ilalim ng Kalusugan ng Kaisipan)* ay nagbibigay ng malinaw na direksyon tungkol sa mga kailangang gagawin ng mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan upang ang mga kliyente ay tumanggap ng sapat na pag-aalaga sa kalusugan ng katawan. Ang mga impormasyon at payo upang makatulong sa mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na harapin ang kanilang mga obligasyon ay ibinibigay sa mga Giya sa NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers (Pag-aalaga ng Katawan para sa mga Kliyente sa Kalusugan ng Kaisipan)*.

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga responsibilidad ng mga serbisyo na may kinalaman sa pag-aalaga sa kalusugan ng katawan ay nakapaloob sa polyeto ng NSW Health na *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service (Pag-aalaga sa Kalusugan ng Katawan – Ano ang Aasahan sa inyong Serbisyo sa Kalusugan ng Kaisipan)*.

Ano ang papel na ginagampanan ng GP sa pangangalaga ng kalusugan sa mga kliyente?

Ang mga GP ay may mahalagang parte na ginagampanan sa pagbibigay ng tulong sa mga kliyente upang mapabuti ang kalusugan ng kanilang katawan.

Sapagkat ang GP ang kadalasang unang hinihilingan ng tulong ng isang may karamdaman sa kaisipan o kaguluhan, mayroon siyang pagkakataon na matukoy at gamutin nang maaga ang mga isyu sa kalusugan ng katawan ng mga kliyente.

Kung ikaw ay isang tagapag-alaga ng isang kliyente ng serbisyo sa kalusugan ng kaisipan, ang mga GP ay maaari ding magbigay ng impormasyon at payo sa iyo, kung papayag ang kliyente, tungkol sa mga dayagnos sa kalusugan ng katawan at anumang kailangang pangagamot.

Maaari silang mag-alok ng praktikal na payo kung paano ninyo matutulungan ang kliyente at kung paano nakaaapekto ang kalagayan ng kanilang katawan sa kalusugan ng kanilang kaisipan, at bise bersa.

Kung alam ninyo na may isang regular na GP ang kliyente,

kailangan ninyong hikayatin ang kliyente na ibahagi ang impormasyon ukol sa GP sa kanilang serbisyo sa kalusugan ng kaisipan upang magtulungan silang bigyan ng pansin ang anumang pagkabahala sa kalusugan ng kliyente.

Kung ang inyong kaibigan o kapamilya na isang kliyente ay walang regular na GP, maaaring ialok ninyo ang inyong sarili na makipag-usap sa serbisyo sa kalusugan na kaisipan ng kliyente dahil maaari nilang iugnay ang kliyente sa isang lokal na GP na may karanasan, o interes sa sakit sa kaisipan.

Bilang tapaga-alaga, anong impormasyon ang ibibigay sa akin tungkol sa kalusugan ng kliyente?

Ang mga GP at mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay nakalaang masdan ang mga pribadong pangangailangan, na ang ibig sabihin ang pagkapribado ng mga talang klinikal at makasarili ng mga kliyente ay pangalagaan. Ang mga serbisyo sa kalusugan ng kaisipan ay mayroong partikular na obligasyon na ipasunod ang proteksyong ito sa ilalim ng *Mental Health Act 2007 (Batas 2007 sa Kalusugan ng Kaisipan)* at ng *Health Records and Information Privacy Act 2002 (Batas 2002 sa Pagkapribado ng mga Rekord at Impormasyon Pangkalusugan)*.

Gayunpaman, itinatakda rin sa *Mental Health Act 2007* na kailangang ibilang ng mga serbisyo ang mga tapaga-alaga sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng mas malawak na karapatan sa impormasyon tungkol sa kliyente habang binibigyan pa rin ang kliyente ng kontrol kung sino ang maaaring bigyan ng impormasyon tungkol sa kanila.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa *Mental Health Act 2007*, bisitahin lamang ang website ng NSW Health sa www.health.nsw.gov.au.

Sa unang pagkakataon, kailangang kausapin ninyo ang inyong kaibigan o kapamilya na isang kliyente kung ano ang maaaring ibahagi nila sa inyo tungkol sa kalusugan ng kanilang katawan at kung paano makakatulong ito sa kanila.

Kailangan din ninyong kausapin ang serbisyo sa kalusugan ng kaisipan na tumutulong sa inyong kaibigan o kapamilya tungkol kung ano sa akala nila ang kailangan ninyong malaman at kung ano ang pahintulot na kailangan mula sa kliyente upang maibahagi ang impormasyong ito.

Kailangan pa ba ninyo ng 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 website sa www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc