

# Abbinare la cura della salute fisica alla cura della salute mentale... un'idea dettata dal buon senso



## PER FAMILIARI, ACCOMPAGNATORI ED AMICI

**Familiari ed accompagnatori di utenti dei servizi di igiene mentale sono componenti fondamentali del team assistenziale e possono svolgere un ruolo di vitale importanza nell'aiutare gli utenti a migliorare la loro salute fisica.**

### Perché abbinare la cura della salute fisica alla cura della salute mentale è un'idea dettata dal buon senso?

Esiste una notevole mole di ricerche che indicano che salute fisica e salute mentale sono correlate in modo critico. Pertanto, abbinare la cura della salute fisica alla cura della salute mentale è un'idea dettata dal buon senso.

Se avete un amico o un familiare che è un 'consumatore', ossia un utente, di un servizio di igiene mentale, potreste aver notato che la loro salute fisica sotto certi aspetti lascia a desiderare.

Forse però non sapete che tali persone possono avere un alto rischio di essere affetti da gravi disturbi sanitari di carattere fisico, ad esempio disturbi cardiaci, diabete, cancro e obesità. Ciò è dovuto a tutta una serie di motivi, quali le scelte di stile di vita dell'utente (es. fumo, consumo di alcol, uso di droghe, ecc.) oltre ad uno scadente regime alimentare e insufficiente attività fisica. Anche l'uso continuo di farmaci psicotropici per la malattia mentale può avere un impatto sulla salute fisica degli utenti.

Un approccio 'olistico' alla cura degli utenti, vale a dire considerare contemporaneamente la loro salute fisica e la loro salute mentale, può fare una grossa differenza al loro benessere complessivo, alla qualità della loro vita e alla loro capacità di vivere più a lungo.

Ad esempio, individuando precocemente i sintomi di una malattia o di un disturbo fisico e iniziando tempestivamente le terapie, gli utenti hanno maggiori probabilità di rimettersi in tempi più brevi. Inoltre, abbinare la cura della salute fisica alla cura della salute mentale agevolerà il riconoscimento degli effetti collaterali dei farmaci e potrà ridurre il numero di utenti ai quali viene erroneamente diagnosticata una malattia mentale quando in effetti sono affetti da una malattia fisica.

### Qual è il livello di cura della salute fisica che i servizi di igiene mentale sono tenuti a prestare agli utenti?

Le persone affette da una malattia mentale hanno il diritto di aspettarsi assistenza sanitaria che sia conforme all'assistenza prestata alla popolazione generale.

I servizi di igiene mentale hanno l'importante dovere di fare in modo che gli utenti delle proprie prestazioni possano avvalersi di tale assistenza sanitaria, adottando le seguenti misure:

- Aiutando gli utenti a ricevere un esame della loro salute fisica,
- Escludendo eventuali cause di origine fisica del disturbo o della malattia mentale,
- Considerando attentamente il modo in cui eventuali terapie che l'utente riceve per la malattia mentale incideranno sulla sua salute fisica, e viceversa,
- Mettendo gli utenti in contatto con un medico di base (GP, in inglese) o con altri operatori sanitari per visite di controllo e analisi,
- Accertandosi che i piani assistenziali per gli utenti abbiano per oggetto i bisogni e disturbi cronici nel campo della salute mentale oltre a quelli nel campo della salute fisica,
- Dando agli utenti occasioni di migliorare la propria salute fisica, aiutandoli a partecipare ad attività e fornendo loro informazioni utili per migliorare la loro salute fisica e benessere generale.

Gli Area Mental Health Services, ossia i servizi di igiene mentale di zona nel NSW ora hanno la responsabilità istituzionale di fare in modo che gli utenti che ricevono tali servizi ricevano assistenza sanitaria sia fisica che mentale.

## Se il mio amico o familiare sono utenti dei servizi di igiene mentale, cosa posso fare per aiutarli a migliorare la loro salute fisica?

In veste di accompagnatore, amico o familiare di una persona che usa il servizio di igiene mentale, potete fare una reale differenza alla loro salute fisica adottando le seguenti misure:

- Incoraggiandoli a sottoporsi a esami della salute fisica a scadenza regolare
- Offrendovi di fissare loro appuntamenti medici e, previo il loro consenso, accompagnarli a tali appuntamenti
- Aiutandoli a recarsi agli appuntamenti
- Offrendovi di tenere un elenco dei loro appuntamenti per ricordare loro quando devono recarsi
- Trovando il tempo per ascoltarli quando parlano dei loro disturbi sanitari e suggerendo modi di farvi fronte
- Fornendo loro informazioni in materia di salute e alimentazione o scelte sane di stile di vita (es. smettere di fumare)
- Modificando il vostro regime di attività fisica e alimentare e incoraggiandoli a fare altrettanto

Accompagnatori e familiari possono anche cercare di aiutare gli utenti a conservare le loro reti di rapporti interpersonali in quanto l'isolamento dagli altri può avere effetti deleteri sulla salute fisica.



## Vi servono maggiori informazioni?

- ✓ Interpellate il più vicino servizio di igiene mentale
- ✓ Consultate il medico di fiducia
- ✓ Per informazioni in materia di igiene mentale culturalmente e linguisticamente idonee o per ordinare una copia della presente scheda informativa, contattate il Transcultural Mental Health Centre (centro transculturale di igiene mentale) telefonando al numero 1800 64 89 11 o consultando il sito [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

La direttiva programmatica PD2009\_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (assistenza nel campo della salute fisica in seno ai servizi di igiene mentale) del NSW Health (ministero della salute del NSW) enuncia un chiaro orientamento in merito alle azioni che i servizi di igiene mentale devono intraprendere in modo che gli utenti ricevano adeguata assistenza nel campo della salute fisica. Informazioni e consigli per aiutare i servizi di igiene mentale a soddisfare i propri obblighi sono contenuti nel documento programmatico intitolato *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (assistenza nel campo della salute fisica per utenti dei servizi di igiene mentale) del NSW Health.

Ulteriori informazioni in merito ai doveri dei servizi in materia di assistenza nel campo della salute fisica sono contenute nell'opuscolo *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (Assistenza nel campo della salute fisica – cosa aspettarsi dal proprio servizio di igiene mentale) del NSW Health.

## Qual è il ruolo svolto dal medico di base nel prestare assistenza sanitaria agli utenti?

I medici di base hanno un ruolo di vitale importanza da svolgere nell'aiutare gli utenti a migliorare la propria salute fisica.

Poiché il medico di base è spesso la prima persona cui si rivolge una persona affetta da un disturbo o malattia mentale, tale medico avrà la possibilità di individuare e trattare tempestivamente i disturbi nel campo della salute fisica del paziente.

Se siete l'accompagnatore ('carer', in inglese) di un utente dei servizi di igiene mentale, il medico di base può fornire informazioni e consigli anche a voi, previo il consenso dell'utente, in merito alla diagnosi relativa alla salute fisica dell'utente stesso e alle terapie richieste. Il medico può offrirvi consigli pratici sul modo in cui potete aiutare l'utente e su come la sua salute fisica potrebbe incidere sulla sua salute mentale, e viceversa.

Se sapete che l'utente ha un medico di fiducia, dovrete incoraggiarlo a fornire i dati per contattare tale medico al servizio di igiene mentale in modo che i due soggetti possano collaborare per trattare i disturbi sanitari dell'utente.

Se il vostro amico o familiare che è un utente dei servizi di igiene mentale non ha un medico di fiducia, potreste offrirvi di parlare con il servizio di igiene mentale di tale utente in modo che tale servizio possa segnalare l'utente ad un medico di base che ha esperienza e interesse nel campo dell'igiene mentale.

## In veste di accompagnatore, quali informazioni mi verranno fornite in merito alla salute dell'utente?

I medici di base e i servizi di igiene mentale sono tenuti a rispettare obblighi in materia di riservatezza, e ne consegue che le cartelle cliniche e i dati personali dell'utente sono protetti. I servizi di igiene mentale hanno il particolare obbligo di garantire tale protezione ai sensi della *Mental Health Act 2007* (legge di disciplina in materia di igiene mentale) e della *Health Records and Information Privacy Act 2002* (legge di disciplina in materia di privacy della documentazione e dei dati di carattere medico).

Tuttavia, la *Mental Health Act 2007* prevede inoltre l'obbligo a carico dei servizi di includere gli accompagnatori dando loro maggiore accesso ai dati che riguardano l'utente nel contempo consentendo agli utenti di avere un certo controllo sui soggetti cui possono essere divulgate informazioni che li riguardano.

Per maggiori informazioni sulla *Mental Health Act 2007*, consultate il sito [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) del NSW Health.

In primo luogo, dovrete parlare al vostro amico o familiare, che è utente dei servizi di igiene mentale, delle informazioni che si sentono a loro agio di scambiare con voi in merito alla loro salute fisica e del modo in cui tale scambio di informazioni potrebbe recare loro vantaggio.

Inoltre dovrete parlare al servizio di igiene mentale di cui il vostro amico o familiare è utente di ciò che il servizio ritiene dovrete essere al corrente e del consenso che occorre ottenere dall'utente ai fini dello scambio di informazioni.