

Συνδέοντας την ψυχική με τη σωματική φροντίδα υγείας... είναι λογικό

ΓΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Η σωματική και η ψυχική υγεία συνδέονται μεταξύ τους, επομένως είναι λογικό να συνδέεται και η φροντίδα της σωματικής υγείας με την φροντίδα της ψυχικής υγείας.

Τι σχέση έχει η σωματική με την ψυχική υγεία;

Υπάρχει σημαντικός αριθμός ερευνών που μας λένε ότι η σωματική και η ψυχική υγεία είναι αλληλένδετες. Εάν αισθάνεστε καλά σωματικά, συχνά αισθάνεστε καλύτερα και ψυχικά, και μερικές φορές τα συμπτώματα μιας σωματικής ασθένειας μπορεί να υποδεικνύουν μια ψυχική ασθένεια όταν δεν υπάρχει.

Αυτό σημαίνει ότι είναι σημαντικό όσοι έχουν μια ψυχική ασθένεια ή διαταραχή να λαμβάνουν καλής ποιότητας φροντίδα τόσο της σωματικής τους υγείας, όσο και της ψυχικής. Εάν είστε χρήστης ή καταναλωτής υπηρεσιών ψυχικής υγείας, είναι λογικό να εξετάσουν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας τόσο την σωματική όσο και την ψυχική σας υγεία ενόσω σας παρέχουν φροντίδα.

Η σύνδεση της φροντίδας της σωματικής και της ψυχικής υγείας με τον τρόπο αυτό θα έχει πραγματικά οφέλη για τους καταναλωτές, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Αναγνώριση και θεραπεία των προβλημάτων σωματικής υγείας των καταναλωτών νωρίτερα, πράγμα που σημαίνει ότι οι καταναλωτές αναρρώνουν συντομότερα
- Αναγνώριση των παρενεργειών που έχουν τα φάρμακα στους καταναλωτές ευκολότερα, ώστε να ληφθούν μέτρα αμέσως για να μειωθούν
- Βελτίωση της γενικής υγείας και ευημερίας των καταναλωτών, πράγμα το οποίο είναι πιθανό να βελτιώσει την γενικότερη ποιότητα ζωής τους
- Μείωση του αριθμού των καταναλωτών με σωματική ασθένεια που λαμβάνουν λανθασμένη διάγνωση ψυχικής ασθένειας.

Τι επίπεδο σωματικής φροντίδας μπορώ να περιμένω να λάβω από την υπηρεσία ψυχικής υγείας μου;

Όσοι έχουν ψυχική ασθένεια έχουν το δικαίωμα να αναμένουν φροντίδα υγείας ανάλογη με την φροντίδα που παρέχεται στον γενικό πληθυσμό.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν σημαντική ευθύνη να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές μιας συγκεκριμένης υπηρεσίας έχουν πρόσβαση σε τέτοια φροντίδα υγείας:

- Υποστηρίζοντας τους καταναλωτές ώστε να κάνουν εξέταση σωματικής υγείας
- Διασφαλίζοντας ότι η ψυχική τους ασθένεια ή διαταραχή δεν οφείλεται σε οποιαδήποτε σωματικά αίτια
- Εξετάζοντας προσεκτικά πώς θα επηρεαστεί η σωματική υγεία του καταναλωτή από οποιαδήποτε θεραπεία στην οποία υποβάλλεται για την ψυχική του ασθένεια
- Φέρνοντας τους καταναλωτές σε επαφή με έναν γιατρό παθολόγο ή άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας για έλεγχο ή εξετάσεις υγείας,
- Εξασφαλίζοντας ότι τα σχέδια φροντίδας για τους καταναλωτές ανταποκρίνονται στις ανάγκες ψυχικής αλλά και σωματικής υγείας τους, καθώς και οποιαδήποτε τρέχοντα προβλήματα υγείας,
- Βοηθώντας τους καταναλωτές να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και δίνοντάς τους πληροφορίες που θα βελτιώσουν την σωματική τους υγεία και ευημερία.

Οι Area Mental Health Services (Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας) στην NNO έχουν την ευθύνη να εξασφαλίζουν ότι οι καταναλωτές που χρησιμοποιούν την υπηρεσία τους έχουν πρόσβαση σε φροντίδα τόσο σωματικής όσο και ψυχικής υγείας.

Τι μπορώ να κάνω για να βελτιώνω την σωματική μου υγεία;

Ως καταναλωτής, χρειάζεται να συμμετέχετε ενεργά στην φροντίδα της σωματικής σας υγείας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε:

- Έχοντας έναν τακτικό Γιατρό παθολόγο
- Κάνοντας τακτικά εξετάσεις σωματικής υγείας
- Ζητώντας βοήθεια από την υπηρεσία ψυχικής υγείας για να κλείνετε και να πηγαίνετε σε ραντεβού με υπηρεσίες υγείας
- Δίνοντας την συναίνεσή σας για να επικοινωνεί η υπηρεσία ψυχικής υγείας με τον γιατρό παθολόγο σας ή με άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας για να μπορούν να συνεργάζονται και να αντιμετωπίζουν τις ανησυχίες σας για την σωματική υγεία
- Κάνοντας ερωτήσεις για τη διάγνωση σχετικά με τη σωματική υγεία σας για να εξασφαλίζεται ότι καταλαβαίνετε τόσο την πάθηση όσο και την θεραπεία
- Μοιραζόμενοι πληροφορίες σχετικά με την σωματική σας υγεία με την οικογένειά σας ή τον φροντιστή σας για να μπορούν να σας προσφέρουν πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη
- Διαβάζοντας πληροφορίες σχετικά με την υγεία και την διατροφή και κάνοντας αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και άσκησής σας
- Συμμετέχοντας σε προγράμματα υγιεινού τρόπου ζωής ή δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να κάνετε καλύτερες επιλογές, όπως τη διακοπή του καπνίσματος.



Στο φυλλάδιο *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας – Τι να Περιμένετε από την Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας σας) του NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) παρέχονται περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τις υποχρεώσεις των υπηρεσιών σε σχέση με την σωματική υγεία.

Η Οδηγία Πολιτικής PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας) του NSW Health παρέχει σαφείς οδηγίες σχετικά με τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας ώστε να λαμβάνουν οι καταναλωτές επαρκή φροντίδα σωματικής υγείας. Στις Κατευθυντήριες Οδηγίες *Physical Health Care for Mental Health Consumers* (Φροντίδα Σωματικής Υγείας μέσω των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας) του NSW Health παρέχονται πληροφορίες και συμβουλές για να βοηθήσουν τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας να εκπληρώνουν τις υποχρεώσεις τους.

Τι ρόλο παίζει ο γιατρός παθολόγος μου;

Οι γιατροί παθολόγοι έχουν να παίξουν καίριο ρόλο στο να βοηθούν εσάς, ως καταναλωτή, να βελτιώνετε την σωματική σας υγεία και θεωρούνται βασικό μέρος της ομάδας φροντίδας σας.

Καθώς ο γιατρός παθολόγος είναι συχνά ο πρώτος άνθρωπος με τον οποίο έρχεται σε επαφή κάποιος που έχει ψυχική ασθένεια ή διαταραχή για να τον βοηθήσει, έχει την ευκαιρία να αναγνωρίσει και να προσφέρει νωρίς θεραπεία για τα προβλήματα σωματικής υγείας των καταναλωτών. Οι παθολόγοι μπορούν επίσης να παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές σε εσάς, και στην οικογένειά και τους φροντιστές σας, εάν συναινέσετε για αυτό, σχετικά με την σωματική σας υγεία και ποια βήματα πρέπει να λάβετε για να βελτιωθεί η υγεία σας.

Εάν έχετε έναν γιατρό παθολόγο που επισκέπτεστε τακτικά, θα πρέπει να μοιραστείτε τα στοιχεία επικοινωνίας του παθολόγου με την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας ώστε να συνεργαστούν για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε ανησυχίες υγείας ενδέχεται να έχετε. Θα πρέπει να ζητηθεί η συναίνεσή σας προτού επικοινωνήσουν με τον γιατρό παθολόγο σας ή άλλους φορείς παροχής υγείας, όπως με τον οδοντίατρο ή ειδικό γιατρό σας. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα εξετάζουν

τρόπους με τους οποίους μπορούν να γνωρίζουν τους παθολόγους στην τοπική τους περιοχή, ώστε να συνεργάζονται για την αντιμετώπιση της σωματικής υγείας των καταναλωτών που φροντίζουν.

Εάν δεν έχετε τακτικό γιατρό παθολόγο, θα πρέπει να μιλήσετε με την υπηρεσία ψυχικής υγείας σας καθώς ενδέχεται να μπορούν να σας φέρουν σε επαφή με έναν τοπικό γιατρό παθολόγο που έχει εμπειρία ή ενδιαφέρεται για την ψυχοσθένεια. Αυτό μπορεί να κάνει ευκολότερο το να συζητήσετε τα σωματικά προβλήματα υγείας σας μαζί του.

Ποιες πληροφορίες θα μοιράζονται ο γιατρός παθολόγος μου και η υπηρεσία ψυχικής υγείας που επισκέπτομαι;

Για να αντιμετωπισθούν σωστά οι ανάγκες σωματικής υγείας σας, είναι σημαντικό να γνωρίζει η υπηρεσία ψυχικής υγείας σας σχετικά με οποιαδήποτε προβλήματα σωματικής υγείας ενδέχεται να έχετε. Χωρίς τις πληροφορίες αυτές, η υπηρεσία μπορεί να δυσκολευτεί να εξασφαλίσει ότι λαμβάνετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα και θεραπεία. Είναι επίσης σημαντικό για τον γιατρό παθολόγο σας, εάν έχετε κάποιον, να ενημερώνεται σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας. Αυτό θα τον βοηθήσει να κάνει τη σωστή διάγνωση για οποιαδήποτε σωματική ασθένεια ενδέχεται να έχετε και να συνταγογραφήσει φάρμακα που δεν θα παρεμποδίζουν οποιαδήποτε φάρμακα πιθανόν να λαμβάνετε για την ψυχική σας ασθένεια.

Εντούτοις, ο παθολόγος και η υπηρεσία ψυχικής υγείας σας δεσμεύονται από απαιτήσεις εμπιστευτικότητας, πράγμα που σημαίνει ότι προστατεύεται το απόρρητο των κλινικών αρχείων και των προσωπικών δεδομένων σας. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν συγκεκριμένες υποχρεώσεις να τηρούν την προστασία αυτή σύμφωνα με τον *Mental Health Act 2007* (Νόμο περί Ψυχικής Υγείας του 2007) και τον *Health Records and Information Privacy Act 2002* (Νόμο περί Απορρήτου Αρχείων και Πληροφοριών Υγείας του 2002).

Αν και οι απαιτήσεις των Νόμων αυτών επιτρέπουν να ανταλλάσσονται πληροφορίες σχετικά με την περαιτέρω θεραπεία ενός καταναλωτή, θα δοθεί ύψιστη προτεραιότητα στον σεβασμό του απορρήτου των προσωπικών στοιχείων που λαμβάνουν οι φορείς παροχής υπηρεσιών όπως ο γιατρός παθολόγος σας και η υπηρεσία ψυχικής υγείας ενόσω σας παρέχουν θεραπεία.

Επιπλέον, όποτε είναι απαραίτητο, θα ζητούν την συναίνεσή σας για να μπορούν να μοιράζονται πληροφορίες για την υγεία σας.

Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

- ✓ Μιλήστε στην τοπική σας υπηρεσία ψυχικής υγείας
- ✓ Επισκεφθείτε τον γιατρό παθολόγο σας που βλέπετε σε τακτική βάση
- ✓ Για να λάβετε πολιτισμικά και γλωσσικά συναφείς πληροφορίες ψυχικής υγείας ή για να παραγγείλετε ένα αντίγραφο αυτού του πληροφοριακού φύλλου επικοινωνήστε με το Transcultural Mental Health Centre (Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας) από τηλεφώνου στο 1800 64 89 11 ή μέσω της ιστοσελίδας του στο www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc