

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल को जोड़ना ...

एक समझदारी की बात है

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपयोग करने वालों के लिए



शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं, तो फिर यह समझदारी की बात ही है कि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों को जोड़ दिया जाए।

शारीरिक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य से संबंध क्यों है ?

कई अनुसंधान किए गए हैं जो हमें बताते हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य का संबंध बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ महसूस करते हैं तो अक्सर ही आप मानसिक रूप से भी बेहतर महसूस करेंगे, और कभी-कभी जब मानसिक रोग न भी हो तो शारीरिक रोग के लक्षण बता सकते हैं कि मानसिक रोग भी है।

अर्थात यह आवश्यक है कि मानसिक रोग या विकार से पीड़ित लोगों को उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों मिलें। यदि आप मानसिक स्वास्थ्य सेवा के 'उपभोक्ता' या उपयोग करने वाले हैं तो मानसिक स्वास्थ्य सेवा के लिए यह समझदारी की बात है कि आपको सेवा प्रदान करते समय शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों ही प्रदान हो।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों को इस प्रकार जोड़ने से उपभोक्ता को वास्तव में लाभ होगा, जिसमें शामिल हैं:

- उपभोक्ताओं की शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को जल्द पहचानना व उनका उपचार करने से उपभोक्ता जल्द ठीक होते हैं
- उपभोक्ताओं में दवाईयों के अनचाहे प्रभावों को आसानी से पहचानना जिससे इस प्रभाव को कम करने के लिए तुरन्त कुछ कार्य किया जा सके
- उपभोक्ताओं के आम स्वास्थ्य व कुशलक्षेम में सुधार लाना, जिससे उनके सम्पूर्ण जीवन के स्तर में सुधार हो सकता है
- शारीरिक रोग से पीड़ित जिन उपभोक्ताओं का गलती से मानसिक रोग का निदान किया जाता है उनमें कमी होना

अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा से मैं किस प्रकार की शारीरिक स्वास्थ्य सेवा पाने की आशा कर सकता हूँ ?

मानसिक रोग से पीड़ित लोगों को अधिकार है कि वे आशा करें कि उन्हें आम जनता को मिलने वाली देख-भाल के समान ही स्वास्थ्य सेवा मिलेगी।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का आवश्यक उत्तरदायित्व है कि वे सुनिश्चित करें कि उनकी सेवा में शामिल उपभोक्ताओं को निम्नलिखित प्रकार की स्वास्थ्य देख-भाल मिले:

- उपभोक्ताओं का शारीरिक स्वास्थ्य जाँच किए जाने में समर्थन करना,
- पक्का करना कि उनके मानसिक रोग या विकार का शारीरिक कारण नहीं है,
- उपभोक्ता के मानसिक रोग का किया जाने वाला उपचार उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालेगा, इस बात पर ध्यान से विचार करना,
- स्वास्थ्य समीक्षाओं व जाँच के लिए उपभोक्ताओं का GP या अन्य स्वास्थ्य प्रदानकर्ताओं से संपर्क करवाना,
- सुनिश्चित करना कि उपभोक्ताओं के लिए देख-भाल योजनाएँ मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य दोनों की ज़रूरतों व अन्य चल रही स्वास्थ्य समस्याओं पर भी ध्यान देती हैं,
- उपभोक्ताओं को उनके शारीरिक स्वास्थ्य व कुशलक्षेम को सुधारने वाली गतिविधियों में भाग लेने व जानकारी देने में सहायता करना।

NSW की क्षेत्रीय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की यह ज़िम्मेदारी है कि वे सुनिश्चित करें कि उनकी सेवा से संबंधित उपभोक्ताओं को शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य देख-भाल दोनों प्रदान की जाएँ।

अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

उपभोक्ता होने के नाते, अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल में आप सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं। यह आप निम्नलिखित द्वारा कर सकते हैं:

- एक निश्चित GP को दिखाना
- नियमित रूप से शारीरिक स्वास्थ्य जाँच करवाना
- अपनी शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी अपॉइंटमेंट नियत करवाने व वहाँ जाने में अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा से सहायता लेनी
- अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा को अनुमति देना कि वे आपके GP या अन्य स्वास्थ्य प्रदानकर्ताओं से संपर्क करें जिससे वे आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से एक साथ मिल कर निबट सकें
- अपनी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के निदान के बारे में प्रश्न पूछने जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि आप तकलीफ व उपचार दोनों के बारे में ठीक से समझते हैं
- अपने परिवार या देखभालकर्ता को अपनी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जानकारी देनी जिससे वे आपको व्यवहारिक व भावनात्मक समर्थन दे सकें
- स्वास्थ्य व पोषण के विषय में जानकारी पढ़ना तथा अपने आहार व व्यायाम की दिनचर्या में परिवर्तन लाना
- स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली कार्यक्रमों या गतिविधियों में भाग लेना जिससे आपको बेहतर विकल्पों (जैसे कि, सिगरेट पीना बन्द करना) को चुनने में सहायता मिले।



शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल से संबंधित सेवाओं के उत्तरदायित्व के विषय में अधिक जानकारी NSW Health (NSW स्वास्थ्य संगठन) के ब्रोशर *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service* (शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल – अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा से क्या आशा करनी चाहिए) में प्रदान की गई है।

NSW Health (NSW स्वास्थ्य सेवा) की नीति निर्देश PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services* (मानसिक स्वास्थ्य सेवा में शामिल शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल) स्पष्ट रूप से निर्देश देती है कि मानसिक स्वास्थ्य सेवा को उपभोक्ताओं को पर्याप्त शारीरिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए कौनसे कार्य करने अनिवार्य हैं। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अपना उत्तरदायित्व पूरा करने में सहायता देने के लिए जानकारी व सलाह NSW Health *Physical Health Care of Mental Health Consumers* (मानसिक स्वास्थ्य उपभोक्ताओं के लिए शारीरिक स्वास्थ्य देखभाल) की मार्गदर्शिका में प्रदान की गई है।

मेरी स्वास्थ्य देखभाल योजना में GP क्या करता है ?

उपभोक्ताओं के रूप में आपके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में GP एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और आपकी देखभाल करने वाली टीम का एक आवश्यक अंग माना जाता है।

क्योंकि अक्सर GP प्रथम व्यक्ति होता है जिससे मानसिक रोग या विकार से पीड़ित व्यक्ति सहायता के लिए संपर्क करेगा, इसलिए उनको अक्सर मिलता है कि वे उपभोक्ताओं की शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं की आरम्भ में ही पहचान व इलाज करें। GP आपको भी जानकारी व सलाह प्रदान कर सकता है और यदि आप अनुमति दें तो वह आपके परिवार व मित्रों को यह जानकारी दे सकता है कि आपका शारीरिक स्वास्थ्य कैसा है और आपके स्वास्थ्य सुधार के लिए क्या कदम लिए जा रहे हैं।

यदि आपका कोई एक ही निश्चित GP है तो आपको GP से संपर्क करने की जानकारी मानसिक स्वास्थ्य सेवा को बतानी चाहिए जिससे जो भी स्वास्थ्य संबंधी चिन्ताएँ आपको हैं उनसे एक साथ मिल कर निबटने में आपकी सहायता की जा सके। आपके GP या अन्य स्वास्थ्य प्रदानकर्ताओं, जैसे कि दंत चिकित्सक (डेंटिस्ट) या विशेषज्ञ से संपर्क करने से

पहले आपकी अनुमति ली जाएगी। मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ भिन्न तरीकों से उनके स्थानीय क्षेत्र में GP से जान पहचान करेगी जिससे वे उनकी देखभाल में जो उपभोक्ता है उसकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से एक साथ मिल कर निबट सकें।

यदि आपका कोई निश्चित GP नहीं है तो आप अपनी मानसिक स्वास्थ्य सेवा से बातचीत करें क्योंकि वे आपको किसी ऐसे स्थानीय GP के पास भेज सकते हैं जिसको मानसिक रोगों में अनुभव या रुचि है। इससे आपके लिए अपने शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में उनसे बातचीत करनी आसान हो जाएगी।

मेरे GP व जो मानसिक स्वास्थ्य सेवा मेरी देखभाल कर रही है उनके बीच कौनसी जानकारी एक दूसरे को दी जाएगी ?

जिससे कि आपकी शारीरिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं का ठीक से इलाज हो सके, यह भी आवश्यक है कि जिस मानसिक स्वास्थ्य सेवा में आप शामिल हैं उन्हें आपकी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में भी जानकारी हो। इस जानकारी के बिना आपकी मानसिक स्वास्थ्य सेवा के लिए आपको उत्तम देखभाल व इलाज उपलब्ध करवाना कठिन होगा। यदि आपका कोई GP है तो उसे भी आपकी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति की नवीन जानकारी पाना आवश्यक है। इससे GP को यदि आपको कोई शारीरिक रोग हो तो उसका सही निदान करने और ऐसी दवा देने में जो आपके मानसिक रोग की दवाईयों में बाधा नहीं डाले, में सहायता मिलेगी।

परन्तु, आपका GP व मानसिक स्वास्थ्य सेवा गोपनीयता की शर्तों से बाध्य हैं, अर्थात् आपके नैदानिक रिकार्ड व निजी जानकारी की गोपनीयता की सुरक्षा की जाएगी। मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का यह विशेष उत्तरदायित्व है कि *Mental Health Act 2007* (मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम 2007) तथा *Health Records and Information Privacy Act 2002* (स्वास्थ्य रिकार्ड तथा जानकारी गोपनीयता अधिनियम 2002) के अंतर्गत वे इसकी सुरक्षा करें।

जबकि यह अधिनियम अपनी आवश्यकताओं के कारण उपभोक्ता के इलाज संबंधी अधिक जानकारी एक दूसरे को उपलब्ध कराने की अनुमति देता है, सेवा प्रदानकर्ताओं जैसे कि आपका GP व मानसिक स्वास्थ्य सेवा के पास जो आपको सेवा प्रदान करने के दौरान में एकत्रित की गई आपकी निजी जानकारी है उसकी गोपनीयता को बनाए रखने को सबसे अधिक प्राथमिकता दी जाएगी।

साथ ही में जब आवश्यकता हो, आपके स्वास्थ्य के बारे में किसी और को जानकारी देने से पहले आपकी अनुमति ली जाएगी।

क्या आपको अधिक जानकारी चाहिए?

- ✓ अपनी स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य सेवा से बातचीत करें
- ✓ अपने निश्चित GP से मिलें
- ✓ सांस्कृतिक व भाषीय रूप से आवश्यक मानसिक स्वास्थ्य जानकारी या इस जानकारी-पत्र की प्रतिलिपि पाने के लिए Transcultural Mental Health Centre (ट्रान्सकलचरल मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र) को 1800 648 911 पर फ़ोन करें या यह वेबसाइट देखें www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc