

Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımını birbirine bağlamak... akla uygundur



ZİHİNSEL SAĞLIK SERVİSLERİNİ KULLANAN KİŞİLER İÇİN

Fiziksel ve zihinsel sağlık birbirine bağlı olduğundan, fiziksel ve sağlık bakımını birbirine bağlamak akla uygundur.

Fiziksel sağlığın zihinsel sağlıkla ne ilgisi var?

Fiziksel sağlık ile zihinsel sağlığın önemli olarak birbirine bağlı olduğunu bize gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Fiziksel yönden kendinizi iyi hissederseniz, genellikle zihinsel olarak da kendinizi daha iyi hissedersiniz ve bazen fiziksel bir hastalığın belirtileri var olmayan bir zihinsel hastalığı varmış gibi gösterebilir.

Bu nedenle, bir zihinsel hastalığı veya bozukluğu olan kişilerin iyi kaliteli fiziksel ve zihinsel sağlık bakımı görmeleri önemlidir. Zihinsel sağlık servislerinin müşterisi iseniz veya bu servislerden yararlanıyorsanız, size bakım sağlarken, zihinsel sağlık servislerinin sizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınızı dikkate alması akla uygun bir davranış olacaktır.

Fiziksel ve zihinsel sağlık bakımının bu şekilde birbirine bağlanması, müşterilere, aşağıdakiler dahil, gerçek yararlar sağlayacaktır:

- Müşterilerin fiziksel sağlık sorunlarını daha önce saptamak ve tedavi etmek – bu, müşterilerin daha çabuk iyileşmesi anlamına gelir
- İlaçların müşteriler üzerindeki yan etkilerini daha kolay farkederek bu etkilerin azaltılması için hemen harekete geçmek
- Müşterilerin genel sağlık ve refahını geliştirmek – bunun yapılması, müşterilerin tüm yaşam kalitesini yükseltebilir
- Yanlışlıkla zihinsel hastalık tanısı konulmuş ve gerçekte fiziksel hastalığı olan müşterilerin sayısını azaltmak.

Zihinsel sağlık servisinden ne gibi fiziksel sağlık bakımı görmeyi beklemeliyim?

Zihinsel hastalığı olan kişilerin, genel nüfusa sağlanan bakımla bağdaşan bir sağlık bakımını beklemeye hakları vardır.

Zihinsel sağlık hizmetlerinin, servislerinden yararlanan müşterilerin bu tür sağlık bakımına şu yollarla ulaşmalarını sağlamak konusunda önemli sorumlulukları vardır:

- Müşterilerin bir fiziksel sağlık muayenesinden geçmelerinde onlara destek olmak
- Onların zihinsel hastalık veya bozuklukları konusunda fiziksel nedenleri elimine etmek
- Müşterinin zihinsel hastalığı için gördüğü herhangi bir tedavinin onun fiziksel sağlığını nasıl etkileyeceğini dikkatle değerlendirmek
- Sağlık incelemeleri veya testleri için, müşterilerin bir pratisyen doktorla veya diğer sağlık sağlayıcıları ile iletişim kurmalarını gerçekleştirmek
- Müşteriler için hazırlanacak bakım planlarının hem zihinsel hem de fiziksel sağlık gereksinimlerini ve ayrıca süregelen sağlık sorunlarını da ele almalarını sağlamak,
- Fiziksel sağlıklarını ve refahlarını geliştirmek için müşterilerin etkinliklere katılmalarına yardımcı olmak ve onlara bilgiler vermek.

NSW'deki Bölge Zihinsel Sağlık Servisleri'nin, servislerinden yararlanan müşterilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık bakımını görmelerini sağlama sorumluluğu vardır.

Kendi fiziksel sağlığını geliştirmek için ne yapabilirim?

Bir müşteri olarak kendi fiziksel sağlık bakımınıza aktif bir katılımcı olmanız gerekmektedir. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz:

- Düzenli olarak gittiğiniz bir aile doktorunuzun olması
- Düzenli fiziksel sağlık muayenesinden geçmek
- Fiziksel sağlıkla ilgili randevular alması için zihinsel sağlık servisinizden yardım istemek ve bu randevulara gitmek
- Birlikte çalışarak fiziksel sağlık kaygılarınızı ele alabilmeleri için, zihinsel sağlık servisinin aile doktorunuzla veya diğer sağlık sağlayıcılarıyla iletişim kurmasına onay vermek
- Hem şikayetinizi hem de tedavinizi anladığınızı garanti etmek için fiziksel sağlık tanınız hakkında sorular sormak
- Size pratik ve duygusal destek sağlayabilmeleri için fiziksel sağlığınıza ilgili bilgileri ailenizle veya bakıcınızla paylaşmak
- Sağlık ve beslenme konusunda bilgileri okumak ve diyetinizde ve egzersiz düzeninizde değişiklik yapmak
- Size sigarayı bırakma gibi daha iyi tercihler yapmanız yardımcı olacak sağlıklı yaşam tarzı programlarına veya etkinliklerine katılmak.



Servislerin fiziksel bakımla ilgili sorumlulukları hakkında daha fazla bilgi NSW Health broşürü *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service (Fiziksel Sağlık Bakımı – Zihinsel Sağlık Servisi'nizden Neler Beklemelisiniz)*'den elde edilebilir.

NSW Health (NSW Sağlık Bakanlığı) Yönetim Direktifi PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Zihinsel Sağlık Servisleri içinde Fiziksel Sağlık Bakımı)* müşterilerin yeterli fiziksel sağlık bakımı elde etmeleri için zihinsel sağlık servislerinin yapması gereken eylemler konusunda açık direktif vermektedir. Zihinsel sağlık servislerinin yükümlülüklerini yerine getirmelerinde yardımcı olmak için bilgi ve tavsiyeler NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers (Zihinsel Sağlık Müşterileri için Fiziksel Sağlık Bakımı)* Yönetmeliğinde belirtilmiştir.

Aile doktorumun rolü nedir?

Aile doktorlarının siz müşterinin fiziksel sağlığını geliştirmesinde yardımcı olmakta çok önemli rolleri vardır ve bakım ekibinizin vazgeçilmez bir parçası sayılırlar.

Aile doktoru, zihinsel bir hastalığı veya bozukluğu olanların yardım için genellikle ilk başvurdukları kişi olduğundan, müşterilerin fiziksel sağlık sorunlarını erken farketme ve tedavi etme şansına sahiptir. Aile doktorları ayrıca size, ve onayınızı almak kaydıyla ailenize ve bakıcılarınıza fiziksel sağlığınız ve sağlığınıza geliştirmek için hangi yolları izleyebileceğiniz hakkında bilgi ve tavsiyeler sağlayabilir.

Düzenli olarak gittiğiniz bir aile doktorunuz varsa, olası sağlık kaygılarınızı ele almada size yardımcı olmaları için, aile doktorunuzun iletişim bilgilerini zihinsel sağlık servisinizle paylaşmalısınız. Aile doktorunuz veya diğer doktorunuz ya da uzman doktorunuz gibi diğer sağlık sağlayıcılarınızla temasa geçmeden önce onayınız alınacaktır. Zihinsel sağlık servisleri, bakımları

altındaki müşterilerin fiziksel sağlıklarını ele alma konusunda bir ortaklık halinde çalışabilmek için, buldukları bölgelerdeki aile doktorlarını tanıma yollarını arayacaklardır.

Düzenli olarak gittiğiniz bir aile doktorunuz yoksa, zihinsel hastalık alanında deneyimli veya o alana ilgi duyan bir aile doktoruyla sizin iletişim kurmanız sağlayabilecek olan zihinsel sağlık servisiniz ile görüşmelisiniz. Bunu yapmanız, onlarla fiziksel sağlık sorunlarınızı görüşmenizi kolaylaştırabilir.

Aile doktorumla kullandığım zihinsel sağlık servisi arasında ne gibi bilgiler paylaşılacaktır?

Fiziksel sağlık gereksinmelerinizin layıkiyle ele alınması için, kullandığınız zihinsel sağlık servisinin olası fiziksel sağlık sorunlarınızı bilmesi önemlidir. Bu bilgi olmadan, servis, sizin en iyi bakım ve tedaviyi görmenizi garanti etmede zorluk çekebilir. Ayrıca, varsa, aile doktorunuza da zihinsel sağlığınızın durumu hakkında güncel bilgilerin verilmesi önemlidir. Bunun yapılması, sizde var olabilecek herhangi bir fiziksel hastalığa doğru tanı koymasında ve zihinsel hastalığınız için kullanmakta olabileceğiniz ilaçlarla çatışmayacak ilaçlar yazmasında ona yardımcı olacaktır.

Bununla beraber, aile doktorunuz ve zihinsel sağlık servisiniz gizlilik koşullarına tabidirler. Bunun anlamı, klinik raporlarınızın ve kişisel bilgilerinizin gizliliği korunmaktadır, demektir. Zihinsel sağlık servislerinin, bu korumayı, *Mental Health Act 2007 (2007 Zihinsel Sağlık Yasası)* ve *Health Records and Information Privacy Act 2002 (2002 Sağlık Kayıtları ve Bilgi Gizliliği Yasası)* gereğince uygulamak konusunda özel sorumlulukları vardır.

Bu yasaların gerekleri müşterinin ek tedavisi ile ilgili bilgilerin el değiştirmesine izin veriyorsa da, sizi tedavi ederken, aile doktorunuz ve zihinsel sağlık servisiniz gibi hizmet sağlayıcıları tarafından elde edilen kişisel bilgilere saygı gösterilmesine en yüksek öncelik verilecektir.

Buna ek olarak, gerektiğinde, sağlığınıza ilgili bilgilerin paylaşılabilmesi için onayınız alınacaktır.

Ek bilgiye gereksinmeniz var mı?

- ✓ Yerel zihinsel sağlık servisinizle görüşünüz
- ✓ Düzenli olarak gittiğiniz aile doktorunuzla görüşünüz
- ✓ Kültür ve dil yönünden uygun zihinsel sağlık bilgileri için veya bu bilgi broşürünün gönderilmesini istemek için Transcultural Mental Health Centre'ı (Kültürlerarası Zihinsel Sağlık Merkezi) 1800 64 89 11 numaradan telefonla veya web sitesi www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc yoluyla arayınız.