

Nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần... là chuyện hợp lý

DÀNH CHO NGƯỜI SỬ DỤNG DỊCH VỤ Y TẾ TÂM THẦN



Sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần liên quan với nhau, do đó, nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần là chuyện hợp lý.

Sức khỏe thể chất có dính dáng gì đến sức khỏe tinh thần?

Có rất nhiều công trình nghiên cứu cho chúng ta biết sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần liên quan chặt chẽ với nhau. Nếu quý vị cảm thấy khỏe về thể chất, thì thường quý vị cảm thấy dễ chịu về tinh thần hơn. Đôi khi những triệu chứng của bệnh tật thể chất có thể bị lầm tưởng là bệnh tâm thần.

Điều này có nghĩa là việc người bị bệnh tâm thần hoặc bị chứng rối loạn được chăm sóc chu đáo về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần là rất quan trọng. Nếu quý vị là người sử dụng hoặc thân chủ của dịch vụ y tế tâm thần, việc dịch vụ y tế tâm thần xem xét cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần khi họ chăm sóc cho quý vị là chuyện hợp lý.

Nối kết việc chăm sóc sức khỏe thể chất lẫn tinh thần theo cách thức này sẽ đem lại lợi ích thực sự cho thân chủ, bao gồm:

- Xác định và chữa trị những vấn đề sức khỏe thể chất cho thân chủ sớm hơn, có nghĩa là thân chủ sẽ bình phục mau hơn
- Dễ nhận ra những phản ứng phụ do thuốc men gây ra cho thân chủ hơn, từ đó có thể có biện pháp cấp thời để giảm bớt những phản ứng phụ này
- Tăng cường sức khỏe tổng quát và an sinh cho thân chủ, nhờ vậy có thể cải thiện toàn bộ chất lượng cuộc sống cho thân chủ
- Giảm bớt số thân chủ mắc bệnh thể chất bị chẩn đoán sai là bị bệnh tâm thần.

Tôi có thể yêu cầu dịch vụ y tế tâm thần chăm sóc sức khỏe thể chất cho tôi như thế nào?

Người bệnh tâm thần có quyền yêu cầu được chăm sóc sức khỏe theo cùng một tiêu chuẩn như những người khác ngoài đời.

Trách nhiệm quan trọng của dịch vụ y tế tâm thần là bảo đảm thân chủ của dịch vụ sẽ được chăm sóc sức khỏe như mọi người bằng cách:

- Trợ giúp để người sử dụng được khám sức khỏe thể chất
- Loại bỏ bất cứ nguyên do về thể chất nào đối với bệnh tâm thần hoặc chứng rối loạn của họ
- Cân nhắc cẩn thận xem bất cứ liệu pháp nào dùng để trị bệnh tâm thần cho thân chủ sẽ có ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất của họ như thế nào
- Giúp thân chủ tiếp xúc với bác sĩ gia đình hoặc cơ sở/chuyên viên y tế khác để khám sức khỏe lại hoặc làm xét nghiệm
- Bảo đảm kế hoạch chăm sóc cho thân chủ đáp ứng cả nhu cầu về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần và bất cứ vấn đề sức khỏe hiện thời nào khác
- Giúp thân chủ tham gia sinh hoạt và cung cấp thông tin giúp họ tăng cường sức khỏe thể chất và an sinh.

**Các Sở Y Tế Tâm Thần
Khu Vực tại tiểu bang NSW có
trách nhiệm bảo đảm thân chủ
của họ được chăm sóc sức khỏe
cả về thể chất lẫn tinh thần.**

Tôi có thể làm gì để tăng cường sức khỏe thể chất của bản thân?

Là thân chủ, quý vị cần phải tích cực tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe thể chất của bản thân. Quý vị có thể thực hiện điều này bằng cách:

- Có bác sĩ gia đình quen thuộc
- Thường xuyên đi khám sức khỏe thể chất
- Nhờ dịch vụ y tế tâm thần giúp lấy hẹn và đến dự cuộc hẹn khám sức khỏe thể chất
- Ưng thuận cho dịch vụ y tế tâm thần tiếp xúc với bác sĩ gia đình hoặc cơ sở/chuyên viên y tế khác để họ có thể cộng tác nhằm giải quyết những vấn đề sức khỏe thể chất của quý vị
- Đặt câu hỏi về chẩn đoán bệnh thể chất của quý vị để bảo đảm quý vị hiểu cả bệnh tật lẫn việc điều trị
- Chia sẻ thông tin về sức khỏe thể chất của quý vị với gia đình hay người chăm sóc để họ có thể giúp đỡ quý vị về mặt thực tế lẫn tinh thần
- Tìm đọc thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng và thay đổi chế độ ăn uống và thói quen tập thể dục
- Tham gia vào những chương trình hoặc sinh hoạt lối sống lành mạnh giúp quý vị có những lựa chọn tốt hơn, chẳng hạn như bỏ hút thuốc.



Trong tờ thông tin *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất – Quý Vị Có Thể Yêu Cầu Những Gì Nơi Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của NSW Health có những thông tin khác về những trách nhiệm của các dịch vụ liên quan đến việc chăm sóc sức khỏe thể chất.

Chỉ Thị PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất trong Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của Bộ Y Tế NSW (NSW Health) có những quy định rõ ràng về những biện pháp mà các dịch vụ y tế tâm thần phải thực hiện để thân chủ được chăm sóc sức khỏe thể chất chu đáo. Trong Bản Hướng Dẫn *Physical Health Care of Mental Health Consumers (Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất Cho Người Sử Dụng Dịch Vụ Y Tế Tâm Thần)* của NSW Health có thông tin và hướng dẫn để giúp dịch vụ y tế tâm thần làm tròn bốn phận của họ.

Bác sĩ gia đình của tôi giữ vai trò gì?

Bác sĩ gia đình giữ vai trò then chốt trong việc giúp đỡ cho quý vị là một thân chủ của dịch vụ, tăng cường được sức khỏe thể chất của mình và bác sĩ gia đình được xem là thành phần quan trọng trong toán chăm sóc cho quý vị.

Vì bác sĩ gia đình thường là người đầu tiên mà người bị bệnh tâm thần hoặc chứng rối loạn sẽ tiếp xúc để nhờ giúp đỡ, do đó, bác sĩ có cơ hội sớm nhận ra và chữa trị những vấn đề về sức khỏe thể chất cho thân chủ. Nếu quý vị ưng thuận, bác sĩ gia đình cũng có thể cung cấp thông tin và hướng dẫn cho quý vị và gia đình và người chăm sóc về sức khỏe thể chất của quý vị và những bước quý vị có thể thực hiện để tăng cường sức khỏe của mình.

Nếu có bác sĩ gia đình quen thuộc, quý vị nên cho dịch vụ y tế tâm thần biết chi tiết liên lạc của bác sĩ để hai bên có thể cộng tác hầu giúp giải quyết bất cứ vấn đề nào về sức khỏe cho quý vị. Trước khi dịch vụ tiếp xúc với bác sĩ gia đình hoặc cơ sở/chuyên viên y tế khác, chẳng hạn như nha sĩ hay bác sĩ chuyên khoa, họ

sẽ xin phép quý vị. Dịch vụ y tế tâm thần sẽ tìm cách để biết các bác sĩ gia đình ở địa phương để họ có thể cộng tác nhằm đáp ứng nhu cầu về sức khỏe thể chất cho thân chủ của họ.

Nếu không có bác sĩ gia đình quen thuộc, quý vị nên tiếp xúc với dịch vụ y tế tâm thần của mình vì họ có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ gia đình địa phương có kinh nghiệm hoặc để ý đến bệnh tâm thần, để quý vị có thể thảo luận về những vấn đề sức khỏe thể chất với bác sĩ.

Bác sĩ gia đình và dịch vụ y tế tâm thần đang chăm sóc tôi sẽ trao đổi những thông tin gì với nhau?

Để nhu cầu sức khỏe thể chất của quý vị được đáp ứng đúng mức, điều quan trọng là dịch vụ y tế tâm thần đang chăm sóc cho quý vị biết được về bất cứ vấn đề sức khỏe thể chất nào quý vị có thể mắc phải. Không có những thông tin này, có thể dịch vụ sẽ khó bảo đảm quý vị được chăm sóc và điều trị tốt nhất. Điều quan trọng nữa là nếu có bác sĩ gia đình, bác sĩ của quý vị cần được biết những chi tiết mới nhất về tình trạng sức khỏe tinh thần của quý vị, nhờ vậy họ có thể chẩn đoán đúng bất cứ bệnh tật thể chất nào quý vị có thể mắc phải và kê toa thuốc mà không gây trở ngại cho bất cứ thuốc trị bệnh tâm thần quý vị đang dùng.

Tuy nhiên, bác sĩ gia đình và dịch vụ y tế tâm thần của quý vị phải tuân thủ những yêu cầu về việc bảo mật, có nghĩa là giữ kín mọi chi tiết trong hồ sơ bệnh án và chi tiết cá nhân của người sử dụng dịch vụ. Theo *Mental Health Act 2007 (Đạo Luật Y Tế Tâm Thần 2007)* và *Health Records and Information Privacy Act 2002 (Đạo Luật Bảo Mật Y Bạ và Thông Tin Riêng Tư 2002)*, dịch vụ y tế tâm thần có bốn phận đặc biệt tuân thủ việc bảo mật này.

Dù những yêu cầu của các Đạo Luật cho phép việc trao đổi thông tin liên quan tới việc điều trị tiếp theo cho thân chủ, tuy nhiên dịch vụ sẽ đặt ưu tiên hàng đầu việc tôn trọng tính bảo mật của những chi tiết cá nhân mà cơ sở cung cấp dịch vụ chẳng hạn như bác sĩ gia đình và dịch vụ y tế tâm thần thu thập được trong khi điều trị cho quý vị.

Ngoài ra nếu cần thiết, dịch vụ sẽ xin phép quý vị để có thể chia sẻ thông tin về sức khỏe của quý vị.

Muốn biết thêm thông tin?

- ✓ Tiếp xúc với dịch vụ y tế tâm thần địa phương
- ✓ Đi khám bác sĩ quen thuộc của quý vị
- ✓ Muốn có thông tin về sức khỏe tâm thần phù hợp về văn hóa và ngôn ngữ hoặc muốn hỏi xin tờ thông tin này, xin gọi cho Transcultural Mental Health Centre (Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Liên Văn Hóa) qua số 1800 64 89 11 hoặc vào trang mạng www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc