

# 身体 健康和 精神健康…… 两者缺一不可



**身体健康和精神健康相互影响，因此把这两个方面的医疗护理综合处理非常合乎逻辑。**

## 向精神卫生服务顾客提供的资讯

### 身体健康对精神健康有何影响？

大量研究结果告诉我们，身体健康与精神健康之间有着非常重要的联系。如果您感觉身体健康，通常也会感到精神不错。有时候，生理疾病可能会让您误以为自己精神有问题。

这意味着，精神疾病患者或有精神障碍的人必须同时得到高质量的身体和精神卫生护理。如果您是精神卫生服务的使用者或消费者，精神卫生服务部门在为您提供服务的过程中同时考虑您的身体健康和精神卫生两方面所面临的问题是合乎逻辑的做法。

通过此种途径把身体健康和精神健康护理综合起来处理能为顾客带来实际的益处，包括：

- 识别顾客的身体健康问题并尽早进行治疗，结果是顾客能更快复元；
- 更加容易辨识药物对顾客产生的副作用，因此能立刻采取措施，减轻负面影响；
- 提高顾客的整体身心健康水平，意味着他们的总体生活质量得到改善；
- 降低对顾客的误诊几率。有些问题其实来自生理疾病而不是精神卫生问题。

### 精神卫生服务部门能够为我提供怎样的身体健康护理呢？

精神疾病患者有权利获得与一般人群所能得到的护理相同的卫生服务。

精神卫生服务部门的重要责任之一就是确保他们的顾客能通过下列方式获得医护：

- 支持顾客获得身体健康检查；
- 排除任何精神疾病的生理原因；
- 谨慎考虑顾客的精神疾病治疗将会对他们的身体健康的影响；
- 把顾客转介给普通科医生或其他卫生服务机构接受复查或检验；
- 确保各项医护和康复计划具备针对性，符合顾客身体健康、精神健康以及持续健康等各方面的要求；
- 为顾客创造改善身体健康水平的机会，协助他们参加各类活动，为他们提供有助于改善身体健康以及总体身心健康水平的资讯。

NSW的各个地区精神卫生服务部门有责任保证所有使用服务的顾客能够同时得到身体保健和精神卫生方面的医护。

## 我能做些什么 改善自己的身体健康 状况呢？

作为一名精神卫生服务的消费者，您需要积极参与提高自己身体健康的医护活动。您可以：

- 有一名固定的普通科医生；
- 定期进行身体检查；
- 向精神卫生服务部门求助，协助安排体检时间和前往医院诊所体检；
- 允许精神卫生服务部门与您的医生或其他卫生服务机构和人员取得联系，以便大家能共同就您的健康问题出谋划策；
- 询问自己的身体健康问题的诊断，确保自己明白病因和治疗方法；
- 与您的家人或照顾人分享自己的身体健康问题，这样他们才能给你实用和精神支持；
- 阅读保健和营养方面的资料，改变饮食和运动锻炼习惯；
- 参加各种健康生活方式的计划或各种活动，以便自己能作出更好的选择，例如戒烟等。



## 需要了解更多资讯吗？

- ✓ 与您所在地区的精神卫生服务部门取得联系。
- ✓ 向您的普通科医生咨询。
- ✓ 获取相关您的文化和语言背景的精神卫生资讯或索取本份资料，请联系 Transcultural Mental Health Centre（跨文化精神健康中心），电话 1800 64 89 11，或访问该部门 [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) 网站。

NSW Health（新南威尔士州卫生部）编写的一份题为 *Physical Health Care – What to Expect from Your Mental Health Service*（关心身体健康—精神卫生服务能够为您做些什么）的资料中就提供服务的部门和机构在身体健康护理方面应当承担的各项责任提供了进一步的资讯。

NSW Health的政策指导文件 PD2009\_027 *Physical Health Care within Mental Health Services*（在精神卫生服务系统内的身体健康医护）就精神卫生服务部门应该采取怎样的行动确保顾客得到充分的身体健康护理提供了明确的政策方向。关于精神卫生服务部门根据政策如何履行相关义务的资讯和建议在 NSW Health *Physical Health Care for Mental Health Consumers Guidelines*（新南威尔士州卫生部关于为精神卫生服务部门的顾客提供身体健康护理服务的指南）中有详细解释。

## 我的普通科医生可以 做些什么？

在为精神卫生服务的顾客改善身体健康状况的工作中，普通科医生扮演了一个关键的角色。他们是您的医护团队中的重要成员。

由于普通科医生通常是精神病患者或精神障碍人士第一个联络寻求帮助的对象，他们有机会在最早的时候诊断生理疾病并进行治疗。普通科医生同时能够向您，或在您同意的前提下向您的家人和照顾人提供有关您的身体健康和采取哪些行动改善身体健康等方面的资讯和建议。

如果您有经常前往就诊的普通科医生，您应该考虑把医生的联系资料告诉精神卫生服务部门，以便双方能共同就你的健康问题出谋划策。在与您的普通科医生或其他卫生服务人员（如牙科或专科医生）沟通之前，我

们会征求您的同意。精神卫生服务部门将不断寻找更佳方式与本地的普通科医生建立联系，以便他们能够共同为精神卫生服务顾客提供更有针对性的医护服务。

如果您尚未有固定的普通科医生，您应该与精神卫生服务部门取得联系，以便把您转介给就近地区在精神卫生领域经验丰富或关心精神卫生问题的普通科医生。您可能会发现和他们交谈自己身体健康的问题会比较容易。

## 我的医生和我使用的精神 卫生服务机构之间共享哪 些资讯？

为了正确处理您的身体健康问题，相关的精神卫生服务部门需要了解您是否可能有任何身体健康问题或生理疾病，这非常重要。如果不了解这些情况，服务部门可能遇到困难而无法为您提供最佳的护理和治疗。这对您的普通科医生来说也同样重要。如果您有精神健康问题，他们也需要了解最新的情况。这样互动的目的是帮助他们正确诊断您可能存在的生理疾病并正确处方药物，并确保治疗生理疾病的药物不会干扰精神治疗药物。

但是，所有普通科医生和精神卫生服务部门都受到保密条例的约束，也就是说，您的病历和个人资料都会得到保密和受到保护。根据 *Mental Health Act 2007*（2007年精神卫生法）以及 *Health Records and Information Privacy Act 2002*（2002年卫生记录和资讯隐私保护法）的规定，精神卫生服务部门尤其有义务必须履行这项保密责任。

虽然这些法规允许如果资讯涉及的内容与顾客未来治疗问题有关可以得到共享，但是提供服务的部门或人员，例如您的医生或精神卫生服务部门，在为您提供治疗服务的过程中必须把遵守保密条例和保护您的个人资料放在首位。

此外，在任何有必要的情况下，我们会首先向您征求同意才会让其他医护部门和人员共享您的健康资料。