



هماهنگی مراقبت در سلامت روان

اطلاعات برای افراد تحت مراقبت، مراقبان آنها و افراد پشتیبان



Farsi



Welcome

أهلاً وسهلاً

Benvenuti

Wanjoo

خوش آمدید

ကျွန်းသိမ်းပို့

Chào mừng

Bienvenidos

ຍິນດີຕ້ອນຮັບ

欢迎

ကြိုဆိုပါ၏။

Selamat datang

برای گوش دادن، کد QR را اسکن کنید



ضبط صدا توسط الیزا راشتون، مددکار پشتیبانی همتا
در خدمات تخصصی اختلالات خوردن EMHS.

اگر به ترجمه یا خواندن این اطلاعات نیاز دارید، لطفاً از کارکنان درخواست پشتیبانی کنید.
این سند بنا به درخواست در فرم های جایگزین نیز موجود است

درباره این راهنما

خدمات بهداشتی متروپولیتن شرقی (EMHS) این راهنما را برای ارائه معلومات در مورد هماهنگی مراقبت و خدمات تخصصی سلامت روان تهیه کرده است.

تیم اختصاصی ما اینجا است تا با شفقت و احترام در امور بهبود سلامت روان به شما کمک کند.

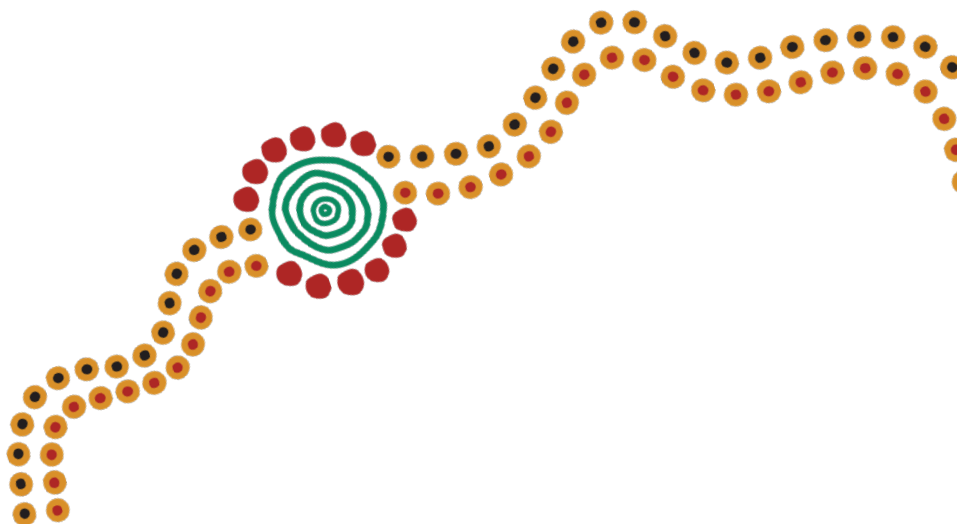
هدف ما فراهم کردن محیطی صمیمانه، دلسوزانه و محرمانه برای حمایت از شماست

شما حق دارید که به طور فعال در مراقبت از خود شرکت کنید و تصمیمات خود را بگیرید. لطفاً ترجیحات خود را با همه در میان بگذارید تا بتوانیم از شما حمایت کنیم و بهترین خدمات ممکن را ارائه دهیم.

اگر پیشنهاد یا نظری دارید، لطفاً با هماهنگ‌کننده مراقبت خود یا هر عضو دیگر تیم مراقبت خود صحبت کنید.

فهرست

1	هماهنگی مراقبت چیست؟
1	هماهنگ‌کننده مراقبت چه کاری انجام می‌دهد؟
1	چگونه می‌توانم هماهنگی مراقبت را دریافت کنم؟
2	خدمات تخصصی مل برای سلامت روان در جامعه
2	مزایای یک هماهنگ‌کننده مراقبت
2	همکاری با یکدیگر
2	انتظارات مراقبان و افراد پشتیبان چیست؟
3	مسیر شما در خدمات سلامت روان اجتماعی EMHS
4	مراقبت از سلامت جسمی و سلامت روان
4	معاینه سلامت جسمی
4	داروها
4	پزشک عمومی ثابت
4	عوامل سبک زندگی
6	خدمات و منابع برای سلامت جسمی شما
7	حمایت از فرآیند ترخیص شما
8	اگر پس از ترخیص به حمایت نیاز داشته باشم چه باید بکنم؟
8	آیا می‌توانم دوباره به این خدمات مراجعه کنم؟
9	خدمات بحران سلامت روان
11	پشتیبانی آنلاین، تلفنی و اپلیکیشن
14	نحوه مدیریت اطلاعات شخصی شما
16	نظرات و شکایات



هماهنگی مراقبت چیست؟

هماهنگی مراقبت به افراد کمک می‌کند تا خدماتی را که برای سلامت روان خود نیاز دارند، پیدا کنند.

در اینجا مواردی وجود دارد که ممکن است بخواهید آنها را بدانید.

- هماهنگ‌کنندگان مراقبت، متخصصان سلامت در یک تیم سلامت روان هستند که مراقبت، پشتیبانی و حمایت ارائه می‌دهند.
- هماهنگی مراقبت ما برای هر فرد محترم است، بر نقاط قوت آنها تمرکز دارد و مبتنی بر رویکردهای مراقبتی اثبات شده است.
- همه خدمات ما فراگیر است و از تنوع فرهنگی، جنسی، جنسیتی، بدنی و سایر موارد پشتیبانی می‌کند.
- ما حریم خصوصی، عزت، استقلال و حق شما برای رضایت به درمان و اشتراک‌گذاری اطلاعات را در الویت قرار می‌دهیم.
- هماهنگی مراقبت، مراقبان شما را تشویق می‌کند و از افراد (مانند اعضای خانواده، دوستان یا هر کس دیگری که انتخاب می‌کنید) حمایت می‌کند تا در مراقبت شما مشارکت داشته باشند با هماهنگ‌کننده مراقبت خود در مورد چگونگی عملکرد این امر صحبت کنید.

هماهنگ‌کننده مراقبت چه کاری انجام می‌دهد؟

هماهنگ‌کننده مراقبت شما با شما همکاری خواهد کرد تا اطمینان حاصل شود که مراقبت شما نیازهای شما را برآورده می‌کند.

در اینجا برخی از کارهایی که هماهنگ‌کننده مراقبت شما انجام خواهد داد، آورده شده است.

- آنها از شما حمایت می‌کنند تا نقش فعالی در مراقبت و درمان خود داشته باشید
- مراقبتی را ارائه می‌دهند که با اهداف مشخص شده شما مطابقت دارد.
- رابط اصلی شما در خدمات سلامت روان خواهد بود.
- شما را به سایر خدمات مرتبط می‌کند و مطمئن می‌شود که همه هماهنگ هستند.
- به شما و تیم درمانی‌تان کمک می‌کند تا در زمان مناسب، ترخیص بی‌دردتری داشته باشید.

چگونه می‌توانم هماهنگی مراقبت را دریافت کنم؟

هر کسی که از خدمات سلامت روان در خدمات سلامت شرق متروپولیتن (EMHS) مراقبت دریافت می‌کند، از بدو ورود تا زمان ترخیص، هماهنگی مراقبت را دریافت خواهد کرد.

ورود به این سرویس بر اساس ارجاع، الویت بندی و ارزیابی خواهد بود.



«منظور از هماهنگی مراقبت این بود که تمام حمایت‌های من، از جمله مراقبت‌های اولیه و تیم صحت روان در جامعه، برای رسیدن به اهداف بهبودی‌ام با هم همکاری کنند. برای من، این به معنای همکاری تیم سلامت روان جامعه من بود که شامل یک هماهنگ‌کننده مراقبت، روانپزشک و مددکار اجتماعی با پزشک عمومی، روانشناس جامعه و یک متخصص زنان بود. این رویکرد مشارکتی منجر به حمایت از روند بهبودی من شد و به من اجازه داد تا از خدمات سلامت روان جامعه مرخص شوم و با حمایت مداوم و مبتنی بر جامعه به مراقبت‌های اولیه برگردم.» خانم جنین از طریق EMHS سلامت روان در جامعه، مراقبت دریافت کرد.

خدمات تخصصی مل برای سلامت روان در جامعه

- خدمات سلامت روان جامعه آرمادیل
- خدمات سلامت روان جامعه بنتلی
- خدمات سلامت روان جامعه سیتی ایست
- خدمات سلامت روان جامعه میدلند
- خدمات سلامت روان جامعه روانپزشک جامعه وانگن
- کانوپ برای مردم بومی استرالیا

مزایای یک هماهنگ کننده مراقبت

- هماهنگی مراقبتی نیاز به تکرار اطلاعات، با متخصصان مختلف یا با خدمات دیگر را کاهش می دهد.
- شواهد نشان داده که هماهنگی مراقبت، تجربه شخصی در رابطه با مراقبت و زندگی شخصی را بهبود می دهد و منجر به نتایج سلامتی بهتر میشود.

همکاری با یکدیگر

با آغاز بهره‌مندی از این خدمات، یک هماهنگ‌کننده مراقبت به شما اختصاص داده می‌شود تا با شما همکاری کرده و نقطه تماس اصلی شما باشد.

این مسئولیت شماست که با هماهنگ‌کننده مراقبت خود همکاری کرده و در مراقبت از خود مشارکت فعال داشته باشید. در اینجا برخی از اقداماتی که هماهنگ‌کننده مراقبت شما در حین همکاری با شما انجام خواهد داد، آمده است:

- آن‌ها با شما و تیم سلامت روانتان همکاری می‌کنند تا مسیر سلامت روانی شما و اهداف آن را ارزیابی، برنامه‌ریزی و بازبینی کنند.
 - برای همکاری با مراقبان و افراد پشتیبان شما، از شما اجازه خواهند گرفت. در صورت رضایت شما، هماهنگ‌کننده مراقبت با شما همکاری خواهد کرد تا اطمینان حاصل کند که همه با مراقبت از شما احساس راحتی می‌کنند. افراد پشتیبان شما به اندازه تیم سلامت روانتان برای شما مهم هستند.
 - با پزشک عمومی (GP) و دیگر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی همکاری می‌کنند تا (با رضایت شما) مطمئن شوند که خدمات و حمایت‌های مناسب را دریافت می‌کنید. این خدمات می‌تواند شامل کمک در زمینه سلامت جسمی و دندان‌پزشکی شما یا سایر نیازهای اجتماعی یا درمانی شما باشد.
- درباره خدمات متمرکز ما که شامل موارد زیر است، با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید:

- سلامت و رفاه بومیان
- سلامت و رفاه جوامع چندفرهنگی
- خدمات مترجم شفاهی
- سلامت جنسی
- خدمات مربوط به هویت جنسیتی

انتظارات مراقبان و افراد پشتیبان چیست؟

- هماهنگی مراقبت، نقش خانواده، مراقبان و افراد پشتیبان شخصی را در ارائه مراقبت به افراد دارای نگرانی‌های سلامت روان ارج نهاده و حمایت می‌کند.
- هماهنگ‌کنندگان مراقبت ما هنگام همکاری با مراقبان و افراد پشتیبان در برنامه‌ریزی و ارائه مراقبت، حقوق، محرمانگی و حریم خصوصی فرد دریافت‌کننده مراقبت را محترم می‌شمارند.

مسیر شما در خدمات سلامت روان اجتماعی EMHS

تیم ارزیابی و درمان (ATT)

- حمایت، مراقبت و درمان در جامعه برای مدت حداکثر ۱۰ هفته.
- تیم با شما درباره نیازهای فوری‌تان صحبت خواهد کرد و شما را به خدمات حمایتی در ATT و جامعه مرتبط خواهد ساخت.

تیم درمان بالینی (CTT)

- مراقبت میان‌مدت تا بلندمدتی که در جامعه ارائه می‌شود.
- انتظار داشته باشید که هماهنگ‌کننده مراقبت خود را به طور منظم ملاقات کنید و او با شما همکاری خواهد کرد تا بر اساس نیازها و اهداف‌تان، برنامه‌ای برای درمان، حمایت و ترخیص تدوین کند.

سالمندان

- خدمات سلامت روان اجتماعی برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر (یا ۴۵ ساله و بالاتر برای افراد بومی) که با نگرانی‌های سلامت روان مواجه هستند، و این نگرانی‌ها ممکن است با شرایط جسمی و شناختی مرتبط با سالمندی پیچیده‌تر شده باشد.

تیم ارزیابی و درمان جامعه جوانان (YCATT)

- حمایت، مراقبت و درمان در جامعه برای مدت حداکثر ۱۴ هفته.
- برای افراد بین ۱۶ تا ۲۴ سال.

تیم‌های تخصصی دیگر

- تیم‌های سلامت روان دیگر که حمایت تخصصی برای پاسخ‌گویی به نیازهای خاص ارائه می‌دهند؛ مانند روان‌پریشی زودرس، مراقبت متناسب با فرهنگ برای افراد بومی، یا مراقبت برای افرادی با نیازهای پیچیده.

ارجاع / معرفی به خدمات سلامت روان اجتماعی

پرسی توسط

- تیم ارزیابی و درمان (ATT)
 - تیم ارزیابی و درمان جامعه جوانان (YCATT)
 - سالمندان
- برای تعیین اینکه کدام خدمت برای شما مناسب‌تر است. با خدماتی که برای شما مناسب‌تر است، در ارتباط قرار خواهید گرفت.

ترخیص از خدمات

- ممکن است برای ادامه مراقبت با پزشک عمومی خود یا با یک سرویس سلامت روان اجتماعی دیگر، از این خدمات ترخیص شوید.
- هماهنگ‌کننده مراقبت شما درباره پایان خدمات با شما صحبت خواهد کرد و شما را برای این مرحله آماده خواهد ساخت.
- در این مرحله، شما منابع حمایتی مناسبی در اختیار دارید و نسبت به مدیریت سلامت روان خود احساس اطمینان بیشتری خواهید داشت.
- در صورت بروز نگرانی درباره سلامت روان خود در آینده، همیشه می‌توانید به این خدمات بازگردید. می‌توانید این موضوع را با پزشک عمومی خود مطرح کرده یا مستقیماً با خدمات تماس بگیرید.

مراقبت از سلامت جسمی و سلامت روان

مشارکت فعال در مراقبت از سلامت جسمی خود اهمیت دارد. این مشارکت به شما اجازه می‌دهد تا نتایج سلامتی خود را تعیین کرده و درباره مراقبت خود تصمیم‌گیری کنید.

سلامت جسمی و روانی به‌طور نزدیک با یکدیگر مرتبط هستند، به همین دلیل ضروری است که تمام برنامه‌های مراقبت و درمان، هم نیازهای سلامت جسمی و هم سلامت روان شما را در نظر بگیرند.

معاینه سلامت جسمی

معاینات منظم سلامت جسمی توسط پزشک عمومی (GP) به شناسایی و درمان هرگونه مشکل جسمی در سریع‌ترین زمان ممکن کمک می‌کند.

علائم بیماری‌های جسمی گاهی ممکن است با علائم سلامت روان اشتباه گرفته شوند، یا علائم جسمی ممکن است هم‌زمان با علائم روانی ظاهر شوند. یک معاینه سلامت جسمی می‌تواند به شناسایی درمان مناسب برای شما کمک کند.

داروها

اگر برای سلامت روان خود دارو تجویز شده باشد، ممکن است با عوارض جانبی جسمی روبه‌رو شوید.

پایش منظم سلامت جسمی و رفاه شما توسط پزشک عمومی‌تان به شناسایی و مدیریت این عوارض جانبی کمک خواهد کرد.

برخی از خدمات سلامت روان منطقه متروپولیتن شرقی، کلینیک تندرستی نیز دارند که برای مدیریت داروهایتان، پشتیبانی و اطلاعات ارائه می‌دهد. می‌توانید از هماهنگ‌کننده مراقبت خود برای دریافت اطلاعات بیشتر سؤال کنید.

پزشک عمومی ثابت

مراجعه منظم به یک پزشک عمومی ثابت در حفظ سلامت جسمی و روانی شما اهمیت دارد.

یک پزشک عمومی آشنا می‌تواند شما را بهتر بشناسد و در شناسایی بهترین گزینه‌های درمانی به شما کمک کند.

با رضایت شما، هماهنگ‌کننده مراقبت یا تیم درمانی‌تان با پزشک عمومی شما در تماس خواهند بود تا از شما در حفظ سلامت جسمی و روانی‌تان حمایت کنند.

اگر هنوز پزشک عمومی ندارید، هماهنگ‌کننده مراقبت می‌تواند به شما در ارتباط با یکی از آنها کمک کند. همچنین می‌توانید اطلاعات مربوط به خدمات پزشک عمومی محلی را در لینک زیر مشاهده کنید:

<https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>

عوامل سبک زندگی

عواملی مانند ورزش، تغذیه، مراقبت دندان، استعمال دخانیات، الکل و سایر مواد مخدر بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر دارند.

خدمات سلامت روان می‌توانند با همکاری با شما، خانواده‌تان، فرد پشتیبان و پزشک عمومی‌تان از شما حمایت کنند تا بررسی شود که این عوامل چگونه ممکن است بر سلامت جسمی و روانی و اهداف شما تأثیر بگذارند.



تغذیه



تغذیه مناسب با سلامت بهتر روانی و جسمی مرتبط است. داشتن یک رژیم غذایی متعادل که شامل انواع غذاها از جمله مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و آب باشد، می‌تواند به حفظ سلامت جسمی و روانی شما کمک کند. عوامل زیادی می‌توانند بر عادت‌های غذایی شما تأثیر بگذارند و برخی از آنها ممکن است خارج از کنترل شما باشند. برای دریافت اطلاعات و حمایت بیشتر در زمینه تغذیه سالم، با پزشک عمومی یا هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.

ورزش



ورزش فواید بسیاری دارد، نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روانی شما نیز مفید است. ورزش موجب ترشح مواد شیمیایی می‌شود که می‌توانند خلق‌و‌خوی شما را بهبود بخشند، به مقابله با استرس کمک کنند و از سلامت روانی شما به‌طور مثبت حمایت کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره ورزش و سلامت روان، با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

مراقبت دندان



مراقبت از دندان‌ها، دهان و لثه‌ها برای سلامت کلی و رفاه ما اهمیت دارد. برخی شرایط سلامت روان و داروها می‌توانند بر سلامت دهان و مراقبت دندان تأثیر بگذارند. برای مثال، برخی داروهای مرتبط با سلامت روان می‌توانند باعث خشکی دهان شوند که ممکن است بر سلامت دهان و دندان تأثیر بگذارد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره بهبود مراقبت دندان خود، به وبسایت زیر مراجعه کنید:

<https://www.dentalhealth.org>. همچنین می‌توانید برای دریافت حمایت در دسترسی به خدمات دندانپزشکی، با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.

مراقبت از پا



مراقبت از پاهایمان برای سلامت عمومی و رفاه کلی ما اهمیت دارد. برخی بیماری‌های جسمی مانند دیابت، بیماری شریان محیطی، نوروپاتی محیطی و دیگر بیماری‌های مزمن می‌توانند موجب عوارضی در سلامت پا شوند. اگر درباره سلامت پاهای خود نگرانی دارید، می‌توانید با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید تا شما را به یک سرویس تخصصی مراقبت از پا معرفی کند.

برای افراد بومی و جزایر تنگه تورس، Moorditj Djena – Strong Feet خدمات آموزش تخصصی و متناسب با فرهنگ در زمینه پودیاتری (پای‌پزشکی) و دیابت ارائه می‌دهد. برای نامه ارجاع، با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.

الکل و سایر مواد مخدر



مصرف الکل و سایر مواد (AOD) می‌تواند بر سلامت روان و جسم شما تأثیر بگذارد. برای برخی افراد، مصرف AOD ممکن است موجب بروز یا تشدید علائم سلامت روان شود، در حالی که برای دیگران ممکن است راهی برای مقابله باشد. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره روش‌های کاهش خطرات و آسیب‌ها، با پزشک عمومی یا هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.

سیگار کشیدن و استفاده از ویپ



کشیدن سیگار یا استفاده از ویپ بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر می‌گذارد. ترک سیگار یا ویپ باعث بهبود کلی سلامت شما می‌شود، خطر بیماری‌های قلبی و تنفسی را کاهش می‌دهد و می‌تواند خلق‌و‌خوی شما را بهبود بخشد. سیگار کشیدن همچنین می‌تواند بر داروهایی که برای سلامت جسمی و/یا روانی مصرف می‌کنید تأثیر بگذارد. ترک سیگار ممکن است دشوار باشد، اما حمایت‌هایی برای آن وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره ترک سیگار، می‌توانید با پزشک عمومی یا هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.

خدمات و منابع برای سلامت جسمی شما

Act Belong Commit

- منابع، فعالیت‌ها و برنامه‌هایی برای حمایت از سلامت روانی و جسمی شما. به این آدرس مراجعه کنید:
<https://www.actbelongcommit.org.au>

Beyond Blue

- اطلاعاتی درباره حفظ سلامت روان و رفاه شما، شامل فعال ماندن، تغذیه مناسب و خواب کافی. به این آدرس مراجعه کنید:
<https://www.beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing>

تغذیه و ورزش

- برای دریافت اطلاعات درباره تغذیه مناسب و مواد غذایی سالم، به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://www.health.gov.au/topics/food-and-nutrition>
- برای دریافت توصیه‌هایی درباره ورزش، به آدرس زیر مراجعه کنید:
https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity
- برای اطلاعاتی درباره تندرستی، تغذیه، ورزش و سلامت قلب، به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://www.heartfoundation.org.au>

حمایت درباره الکل و سایر مواد مخدر

- خط پشتیبانی الکل و مواد مخدر: 9442 5000
- خط پشتیبانی والدین و خانواده درباره مواد مخدر: 9442 5050

دایرکتوری خدمات

- My Services یک دایرکتوری آنلاین برای خدمات مرتبط با الکل، سایر مواد مخدر و سلامت روان است که برای افرادی که به دنبال مراقبت، مراقبین و خانواده‌ها هستند طراحی شده است. به آدرس زیر مراجعه کنید:
<http://www.myservices.org.au>
- Green Book یک دایرکتوری برای خدمات الکل، سایر مواد مخدر و سلامت روان در ایالت استرالیای غربی است. به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://wanada.org.au/greenbook>

سیگار کشیدن و استفاده از ویپ

- Quitline – با شماره ۱۳ ۷۸۴۸ تماس بگیرید یا به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://www.quit.org.au>
- اپلیکیشن My QuitBuddy را از فروشگاه اپلیکیشن (iOS) یا فروشگاه گوگل پلی (Android) دانلود کنید:
<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>

منابع فرهنگی امن برای افراد بومی و جزایر تنگه تورس

Derbarl Yerrigan

- خدمات اولیه سلامت، سلامت روان و دندان‌پزشکی فرهنگی-ایمن برای خانواده‌های بومی در سراسر منطقه کلان‌شهری پرت.
<http://www.dyhs.org.au>

شرکت بومیان وونگنینگ

- برنامه‌های جامع و ایمن فرهنگی برای تقویت ذهن و بدن و التیام روح. به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://www.wungening.com.au>

Quitline برای جوامع بومی و جزایر تنگه تورس

- حمایت حساس به فرهنگ برای ترک سیگار یا ویپ.
- با شماره ۱۳ ۷۸۴۸ تماس بگیرید و درخواست صحبت با مشاور ویژه جوامع بومی و جزایر تنگه تورس را داشته باشید، یا به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://www.quit.org.au/articles/aboriginal-quitline>

- منابع آنلاین برای سلامت اجتماعی، عاطفی و فرهنگی ویژه افراد بومی و جزایر تنگه تورس. به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://wellmob.org.au>

Moorditj Djena

- برنامه آموزشی پودیاتری (مراقبت از پا) و دیابت ویژه افراد بومی در منطقه کلان‌شهری پرت. به آدرس زیر مراجعه کنید:
<https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Aboriginal-Health/Moorditj-Djena>

حمایت از فرآیند ترخیص شما

برنامهریزی برای ترخیص

برنامهریزی برای ترخیص زمانی است که هماهنگ‌کننده مراقبت و تیم سلامت روان با شما و شبکه حمایتی شما همکاری می‌کنند تا انتقالی روان از خدمات تخصصی سلامت روان به مراقبت اجتماعی در جامعه و پزشک عمومی شما فراهم شود.

برنامهریزی برای ترخیص از زمان پذیرش شما در یک مرکز تخصصی سلامت روان آغاز می‌شود و می‌تواند شامل اتصال شما به سایر خدمات برای پشتیبانی از نیازهایتان باشد. آغاز زود هنگام برنامهریزی برای ترخیص موجب تداوم مراقبت می‌شود و همه افراد درگیر را مطلع نگه می‌دارد.

برنامهریزی برای ترخیص اطلاعات مهمی را در نظر خواهد گرفت، مانند:

- اهداف شما
 - پیگیری مراقبت و حمایت
 - داروها
 - مراقبان و/یا افراد پشتیبان شما
- این اطلاعات به شما کمک می‌کند فرآیند ترخیص و برنامه ترخیص شخصی‌تان را درک کنید تا در صورت نگرانی درباره سلامت روان خود یا نزدیکانتان در آینده، بدانید چه اقداماتی باید انجام دهید.

چکلیست پیش از ترخیص

آیا اطلاعات لازم درباره سلامت روان خود را دریافت کرده و درک کرده‌ام؟

آیا از علائم هشداردهنده اولیه خود آگاه هستم؟

آیا درمان، حمایت و برنامه ترخیص خود را درک می‌کنم؟

آیا مراقب و/یا فرد پشتیبان من در فرآیند ترخیص من مشارکت داشته است؟

آیا برای ملاقات پیگیری با پزشک عمومی یا سایر خدمات حمایتی وقت ملاقات دارم؟

آیا اطلاعات مربوط به داروها، نسخه‌ها، داروخانه‌ها و اطلاعات عمومی پزشکی

را دریافت کرده و درک کرده‌ام؟

آیا به خدمات محلی که می‌توانند در دوران ترخیص از من

حمایت کنند، مانند داروخانه‌ها و خدمات اجتماعی، متصل

هستم؟

اگر در مورد موارد موجود در چکلیست سوال یا نگرانی دارید،

لطفاً با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.



اگر پس از ترخیص به حمایت نیاز داشته باشیم چه باید بکنیم؟

اگر شما، خانواده‌تان، فرد پشتیبان شخصی یا پزشک عمومی‌تان پس از ترخیص نگرانی‌ای درباره سلامت روان شما داشته باشند، برنامه درمان، حمایت و ترخیص خود را بررسی کنید تا بدانید در صورت نیاز چگونه می‌توانید به حمایت و مراقبت دسترسی پیدا کنید.

آیا می‌توانم دوباره به این خدمات مراجعه کنم؟

در صورت نیاز به مراقبت سلامت روان، می‌توانید در آینده مجدداً از خدمات استفاده کنید.

پیش از ترخیص، هماهنگ‌کننده مراقبت با شما و مراقب و/یا فرد پشتیبان‌تان درباره این موضوع گفت‌وگو کرده و اطلاعات کتبی به شما خواهد داد.

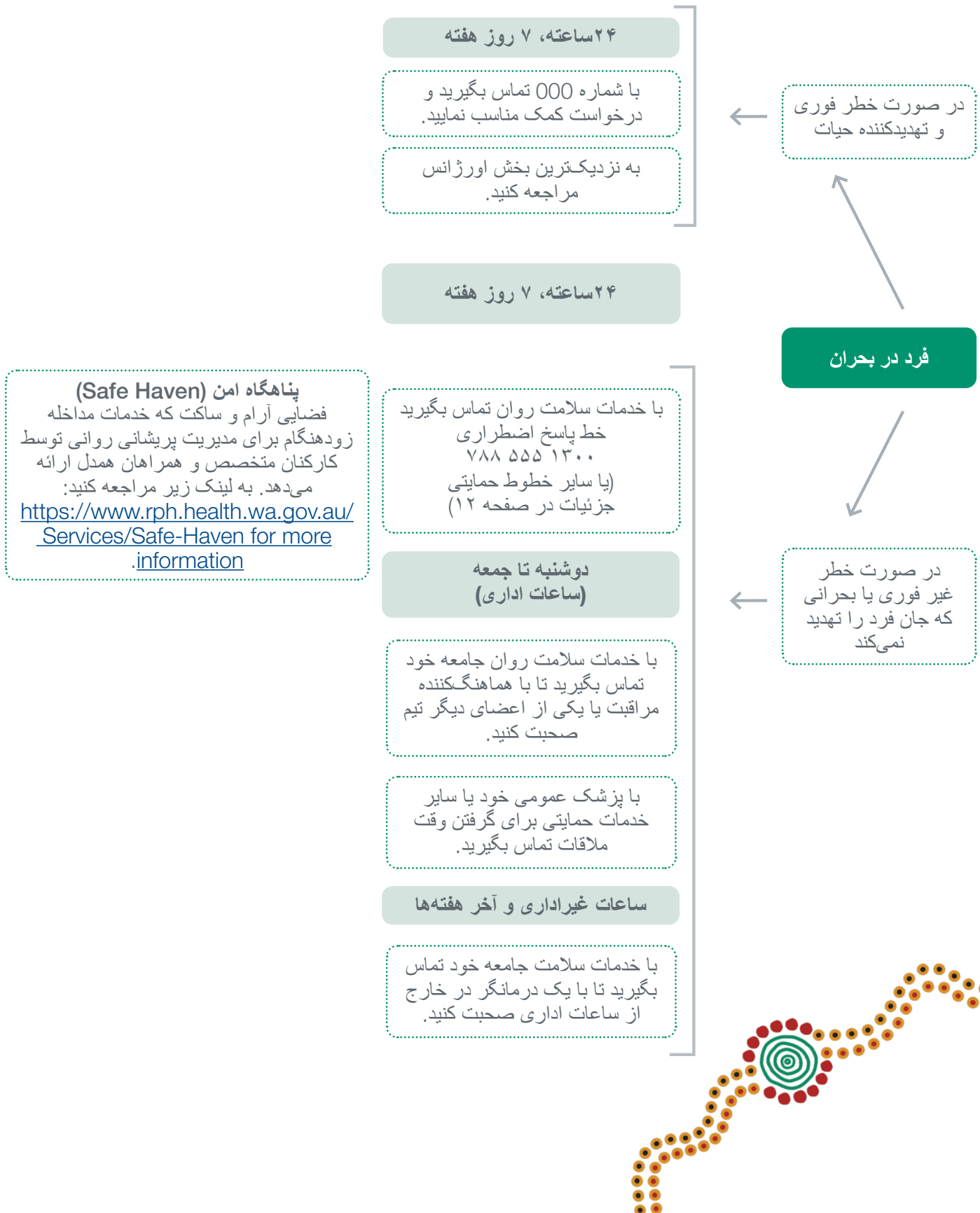
گر احساس می‌کنید نیاز به بازگشت دارید:

- با پزشک عمومی یا سایر ارائه‌دهندگان مراقبت خود درباره نیازهایتان صحبت کنید تا بتوانند شما را به خدمات ارجاع دهند.
- همچنین می‌توانید مستقیماً با مرکز خدمات تماس بگیرید و از اطلاعاتی که هنگام ترخیص در اختیار شما قرار گرفته استفاده کنید.



خدمات بحران سلامت روان

در مواقع اضطراری، اگر شما یا فرد دیگری در خطر فوری هستید، با شماره 000 برای پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس تماس بگیرید.



چه کسانی می‌توانند از خدمات بحران سلامت روان استفاده کنند؟

اگر با بحران مواجه هستید، می‌توانید شخصاً با هر یک از خدمات بحران سلامت روان تماس بگیرید، یا فرد پشتیبان شما می‌تواند این تماس را برایتان برقرار کند.

خدمات بحران سلامت روان از طریق خط پاسخ اضطراری سلامت روان (MHERL) و خدمات سلامت روان اجتماعی محلی برای همه افراد در منطقه کلان‌شهری پرت و منطقه Peel در دسترس است، از جمله:

- افرادی که دچار بحران سلامت روان هستند و احساس می‌کنند به کمک فوری نیاز دارند
- افرادی که از کسی که دچار نگرانی در سلامت روان است حمایت می‌کنند

خط پاسخ اضطراری سلامت روان (MHERL)

MHERL پشتیبانی تلفنی بحران به صورت ۲۴ ساعته توسط متخصصین آموزش‌دیده سلامت روان برای افراد دچار بحران روانی و/یا کسانی که از آن‌ها حمایت می‌کنند، ارائه می‌دهد.

MHERL خدمات زیر را ارائه می‌دهد:

- پشتیبانی بحران، برنامه‌ریزی و مداخله کوتاه‌مدت برای افراد درگیر بحران یا افراد پشتیبان آن‌ها
 - پشتیبانی در دسترسی و هدایت به خدمات سلامت روان
 - اطلاعات عمومی و مشاوره
- اگر بیش از پشتیبانی تلفنی نیاز باشد، MHERL می‌تواند شما را به خدمات سلامت روان یا خدمات اضطراری برای ارتباط حضوری ارجاع دهد.

نحوه تماس با MHERL

می‌توانید با MHERL تماس بگیرید از طریق:

- 1300 555 788 (پرت)
- 1800 676 822 (منطقه Peel)

برای اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/helplines/mental-health-response-line/>



خدمات بحران سلامت روان چه زمانی در دسترس هستند؟

- خدمات بحران سلامت روان به صورت ۲۴ ساعته در شبانه‌روز و ۷ روز هفته در دسترس هستند.
- می‌توانید روزانه تا ساعت ۱۰ شب با خدمات سلامت روان اجتماعی محلی خود تماس بگیرید. خارج از ساعات اداری، تماس شما به یک کارمند شیفت خارج از ساعت ارجاع داده خواهد شد. توجه داشته باشید که این فرد ممکن است عضو تیم درمانی همیشگی شما نباشد، اما همچنان می‌تواند حمایت لازم را ارائه دهد.
- پس از ساعت ۱۰ شب، با MHERL تماس بگیرید.
- کارکنان MHERL با تیم سلامت روان اجتماعی شما در ارتباط خواهند بود تا تداوم مراقبت تضمین شود.

پشتیبانی آنلاین، تلفنی و اپلیکیشن

در مواقع اضطراری، اگر شما یا فرد دیگری در خطر فوری هستید، با شماره 000 برای پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس تماس بگیرید.

اپلیکیشن‌ها

می‌توانید اپلیکیشن‌های زیر را از App Store یا Google Play Store دانلود کنید:

[Recovery Record](#) – اختلالات تغذیه

[Beyond Now](#) – برنامه ریزی ایمنی،

[Calm Harm](#) – مدیریت خودآسیبی

[Calm](#) – مدیتیشن

[Headspace](#) – مدیتیشن و ذهن‌آگاهی

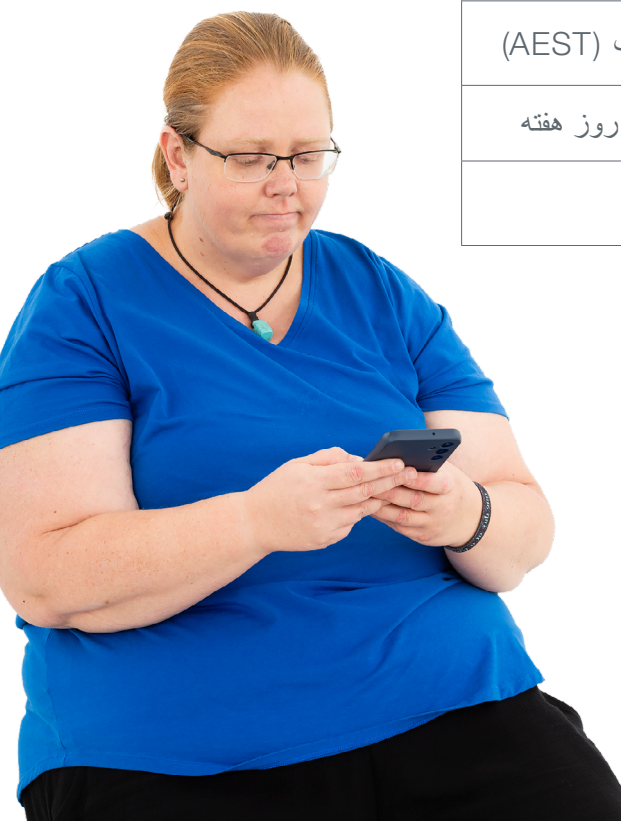
[Smiling Mind](#) – مدیتیشن و ذهن‌آگاهی

[AIMhi Stay Strong](#) – استفاده همراه با تیم سلامت روان شما

[AIMhi-Y AIMhi](#) – ویژه جوانان، استفاده همراه با تیم سلامت روان شما

خدمات آنلاین و متنی

از ساعت ۳ بعدازظهر تا نیمه‌شب، ۷ روز هفته	Qlife webchat
دوشنبه تا جمعه، از ۷:۳۰ صبح تا ۹ شب شنبه، از ۹ صبح تا ۷ شب یکشنبه، از ۱۱ صبح تا ۶ عصر	کمیسیون سلامت روان، خدمات پشتیبانی از الکل و مواد مخدر، چت زنده
برای افراد ۱۲ تا ۲۵ سال ۹ صبح تا ۱ بامداد (۷)، (AEST) روز هفته	eHeadspace
۳ بعدازظهر تا ۱۲ نیمه‌شب (۷)، (AEST) روز هفته	چت زنده Beyond Blue
۲۴ ساعت شبانه‌روز، ۷ روز هفته	MensLine Australia
دوشنبه تا جمعه، از ۸ صبح تا نیمه‌شب (AEST)	Butterfly Live Chat (اختلالات تغذیه)
۷ شب تا ۱۲ نیمه‌شب به وقت ۷، (AEST) روز هفته	چت پشتیبانی بحران Lifeline
۲۴ ساعت شبانه‌روز، ۷ روز هفته 0477 13 11 14	خدمات پیامکی پشتیبانی بحران Lifeline

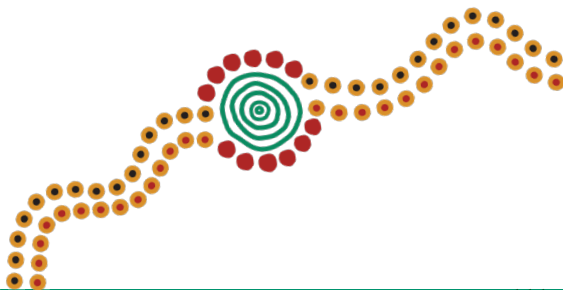


خدمات از طریق خط تلفن

فوریتهای سلامت روان	
000	خدمات اورژانس شامل پلیس، آتش نشانی و آمبولانس (۲۴ ساعته و ۷ روز هفته)
131 444	پلیس غیر اضطراری (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1300 555 788 (Metro) 1800 676 822 (Peel)	<u>خط پاسخگویی به سلامت روان (MHERL)</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
13 92 76	<u>13YARN – پشتیبانی در مواقع بحران برای افراد بومی و جزایر تنگه توریس</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1300 659 467	<u>خدمات تماس با خودکشی</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
13 11 44	<u>Lifeline</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1300 22 4636	<u>Beyond Blue</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1800 437 348	<u>Here for You</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1800 184 527	<u>QLife – پشتیبانی از جوامع LGBTQ+</u> از ساعت ۳ بعدازظهر تا نیمهشب، ۷ روز هفته
1800 33 4673	<u>بنیاد پروانه – اختلالات خوردن و مشکلات تصویر بدن</u> از ساعت ۳ بعدازظهر تا نیمهشب، ۷ روز هفته
9477 2809	<u>مسیرهای همتا</u> (۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر، روزهای هفته)
1800 199 008	<u>خط کمک رسانی مراقبت در مواقع بحرانی برای حمایت از کودکان و خانواده</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
0863 839 850	<u>حمایت عاطفی سامریها</u> از ساعت ۳ بعدازظهر تا نیمهشب، ۷ روز هفته
1300 78 99 78	<u>MensLine Australia</u> (24 ساعت، 7 روز هفته)
1800 552 002	<u>RuralLink – پشتیبانی پس از ساعات کاری برای مردم مناطق روستایی و منطقه‌ای استرالیای غربی</u> (۴:۳۰ بعد از ظهر تا ۸:۳۰ شب در روزهای هفته، ۲۴ ساعته در آخر هفته‌ها و تعطیلات رسمی)
حمایت درباره الکل و سایر مواد مخدر	
9442 5000	<u>خط حمایت از معتادان به الکل و مواد مخدر</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
9442 5050	<u>خط پشتیبانی والدین و خانواده درباره مواد مخدر</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)

حمایت والدین	
1300 726 306	<u>PANDA – حمایت از اضطراب و افسردگی دوران بارداری</u> (۹ صبح تا ۷:۳۰ بعد از ظهر روزهای هفته به وقت ۹ AEST، صبح تا ۴ بعد از ظهر شنبه‌ها، به وقت AEST/AEDT)
1300 24 23 22	<u>خط کمکرسانی ForWhen - ارائه شده توسط Ngala. حمایت از سلامت روان برای والدین در انتظار و والدین جدید</u>
حمایت از کودکان و نوجوانان	
1800 048 636	<u>ارتباط با بحران CAMHS</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1800 650 890	<u>Headspace</u> (۹ صبح تا ۱ بامداد به وقت استاندارد شرقی، ۷ روز هفته)
1800 55 1800	<u>Kids Helpline</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1300 22 4636	<u>Youth Beyond Blue</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
پشتیبانی مراقبان	
1800 007 332 (مشاوره) 1300 227 377 (اطلاعات عمومی)	<u>Carers WA</u> (۸:۳۰ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر، روزهای هفته)
1800 422 737	<u>Carer Gateway</u> (۸ صبح تا ۵ بعد از ظهر، روزهای هفته)
حمایت از خانواده و خشونت خانگی	
1800 007 339	<u>خط کمک به خشونت خانگی علیه زنان</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
1800 000 599	<u>خط کمک به خشونت خانگی مردان</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)
سایر پشتیبانی‌ها	
9223 1111	مراقبت‌های بحرانی (مشاوره، اسکان، غذا)
13 11 26	<u>مرکز اطلاعات سموم</u>
1800 199 888 یا 6458 1828	<u>مرکز منابع تجاوز جنسی – پشتیبانی اضطراری برای افراد ۱۳ سال به بالا</u> (۲۴ ساعت، ۷ روز هفته)

منابع صرفاً جهت اطلاع‌رسانی ارائه شده‌اند و به منزله تأیید هیچ یک از وبسایت‌ها یا منابع دیگر نیستند.



نحوه مدیریت اطلاعات شخصی شما

محافظت از حریم خصوصی شما

به عنوان متخصصان سلامت، ما موظف هستیم اطلاعاتی را که در طول درمان و مراقبت شما جمع‌آوری می‌شود، محرمانه نگه داریم. گاهی اوقات، به اشتراک‌گذاری اطلاعات شما با سایر متخصصان سلامت و خدمات درمانی می‌تواند به بهبود مراقبت از شما کمک کند و اطمینان حاصل کند که درمان شما ایمن، مطابق با نیازهای شما و در راستای خواسته‌هایتان است.

تیم درمانی شما درباره اشتراک‌گذاری اطلاعات با شما صحبت خواهد کرد و از شما اجازه خواهد گرفت تا اطلاعات محرمانه‌تان را با سایر متخصصان و خدمات درگیر در مراقبت‌تان به اشتراک بگذارد.

آن‌ها شما را تشویق می‌کنند تا به این موضوع فکر کنید که چه کسانی ممکن است به اطلاعات شما نیاز داشته باشند و این موضوع چگونه می‌تواند به روند درمان شما کمک کند.

این تصمیم با شماست

شما می‌توانید انتخاب کنید چه نوع اطلاعاتی با دیگران به اشتراک گذاشته شود. ممکن است بخواهید همه اطلاعات، بخشی از آن‌ها، یا هیچ اطلاعاتی را به اشتراک نگذارید.

مهم نیست چه تصمیمی بگیرید، تیم درمانی‌تان در طول درمان با شما درباره این موضوع صحبت خواهد کرد تا مطمئن شود که هنوز همان احساس را دارید.

تنها اطلاعاتی که شما با اشتراک‌گذاری آن موافقت کرده‌اید، در اختیار سایر متخصصان سلامت و خدمات و افراد پشتیبان شما قرار خواهد گرفت.

ما وظیفه داریم اطلاعات شما را محرمانه نگه داریم، مگر در مواردی که این کار جان شما یا دیگران را به خطر بیندازد یا قانوناً ملزم به ارائه اطلاعات شما باشیم.

افرادی که ممکن است بخواهند اطلاعات شما را داشته باشند

شما ممکن است به ما اجازه دهید اطلاعاتتان را با افراد زیر به اشتراک بگذاریم:

- پزشک عمومی‌تان (GP)
- یک مراقب یا بستگان نزدیک تعیین‌شده
- افراد پشتیبان شخصی
- یک ارائه‌دهنده خدمات
- ارائه‌دهنده محل اقامت حمایتی شما، در صورت وجود

نوع اطلاعاتی که ممکن است برای حمایت از درمان و مراقبت شما به اشتراک گذاشته شود شامل موارد زیر است:

- نیازها و درمان‌های مربوط به سلامت روان شما
- اطلاعات مربوط به سلامت جسمی
- ارزیابی‌های خطر و برنامه‌ریزی ایمنی
- برنامه‌ریزی برای ترخیص



پرسش‌های پرتکرار درباره به اشتراک‌گذاری اطلاعات

اگر اجازه دهم اطلاعاتم به اشتراک گذاشته شود، آیا می‌توانم نظرم را تغییر دهم؟

بله، شما می‌توانید در هر زمانی به ما اطلاع دهید که کدام اطلاعات را می‌خواهید یا نمی‌خواهید به اشتراک بگذارید - و با چه کسی - حتی اگر قبلاً اجازه داده‌اید. می‌توانید با تیم درمانی خود در این باره صحبت کنید.

آیا می‌توانم به اطلاعات شخصی خودم دسترسی داشته باشم؟

می‌توانید بر اساس قانون آزادی اطلاعات ۱۹۹۲ *Freedom of Information Act 1992* برای دسترسی به اطلاعات سلامت خود در EMHS درخواست بدهید. درخواست باید به صورت کتبی انجام شود و این خدمت رایگان است.

برای اطلاعات بیشتر، با هماهنگ‌کننده مراقبت یا تیم درمانی خود صحبت کنید. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در این لینک ببینید:

<https://emhs.health.wa.gov.au/About-Us/Accessing-Records/Accessing-Records-via-Freedom-of-Information>

اگر درباره دسترسی به اطلاعات خود یا نحوه اشتراک‌گذاری آن نگرانی دارید، می‌توانید با خدمات حمایت از سلامت روان (Mental Health Advocacy Service) با شماره 1800 999 057 تماس بگیرید.

آیا مراقبان و افراد پشتیبان نیز حق حفظ محرمانگی دارند؟

همان‌طور که افراد دریافت‌کننده مراقبت حق دارند، مراقبان نیز نسبت به هرگونه اطلاعاتی که در اختیار متخصصان سلامت قرار می‌دهند، حق محرمانگی دارند.

مراقبان می‌توانند با کارکنان ما درباره ارائه اطلاعات به‌صورت محرمانه صحبت کنند.

تیم درمانی من چه اطلاعاتی را در اختیار مراقب یا افراد پشتیبانم قرار خواهد داد؟

تیم درمانی شما می‌تواند اطلاعات عمومی (که شخصی نیست) را با مراقب یا فرد پشتیبان شما به اشتراک بگذارد.

این شامل اطلاعات کلی درباره شرایط سلامت روان، درمان‌ها، خدمات و حمایت‌ها، و حقوق مصرف‌کننده و مراقب است که به‌طور خاص به شما مربوط نمی‌شود. برای این نوع اطلاعات نیازی به رضایت شما نیست.

ما بدون اجازه شما نمی‌توانیم اطلاعات شخصی جدید و خاصی درباره درمان، مراقبت یا نیازهایتان را در اختیار مراقب یا فرد پشتیبان شما قرار دهیم.

اگر به اطلاعات بیشتری درباره محرمانگی و به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات نیاز دارید، می‌توانید با هماهنگ‌کننده مراقبت خود صحبت کنید.



نظرات و شکایات

EMHS خدمات بهداشتی را در مراکز مختلف ارائه می‌دهد. این مراکز شامل خدمات سلامت آرمیدیل، بیمارستان رویال پرت و خدمات سلامت بنتلی هستند.

ما متعهد به ارائه خدمات سلامت با کیفیت بالا به جامعه خود هستیم و برای بهبود مداوم، به بازخوردهای شما تکیه داریم.

برای دریافت اطلاعات بیشتر یا ارائه بازخورد، لطفاً تماس بگیرید:

رابط مصرف‌کننده گروه آرمادیل کالاموندا – 9391 1153 (08) یا ایمیل AKG_ConsumerLiaison@health.wa.gov.au

دپارتمان تجربه بیمار گروه رویال پرت بنتلی 9224 1637 (08) – (RPBG) یا ایمیل RPBG.Feedback@health.wa.gov.au.

همچنین می‌توانید با ما تماس بگیرید:

نظر مراقبتی www.careopinion.org.au

دفتر رسیدگی به شکایات خدمات درمانی و معلولیت (HaDSCO) – 1800 813 583

شورای مصرف‌کنندگان سلامت (WA) (حمایت و پشتیبانی) – 9221 3422

مصرف‌کنندگان سلامت روان WA (صدای مصرف‌کنندگان سلامت روان) – (08) 9258 8911

خدمات حمایت از سلامت روان – 1800 999 057.

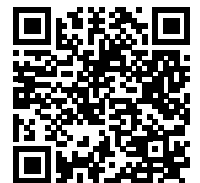
اطلاعات بیشتر درباره خدمات ما

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره خدمات سلامت روان EMHS، به صفحه وب ما مراجعه کنید یا کد QR زیر را اسکن نمایید:

به آدرس زیر مراجعه کنید: <https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health-Alcohol-and-Other-Drugs>



وبسایت کمیسیون سلامت روان به آدرس <https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/helplines> نیز اطلاعات تماس خطوط تلفن سلامت روان را در اختیار دارد.



خدمات سلامت منطقه متروپولیتن شرقی

۱۰ خیابان موری، پرت، ایالت استرالیا غربی ۶۰۰۰

GPO Box X2213, Perth WA 6847

www.emhs.health.wa.gov.au

تدوین‌شده: اکتبر ۲۰۲۴

© ایالت استرالیا غربی، خدمات سلامت منطقه متروپولیتن شرقی ۲۰۲۴
کلیه حقوق این اثر متعلق به ایالت استرالیا غربی است، مگر آنکه خلاف آن ذکر شده باشد. به جز در موارد استفاده منصفانه برای اهداف مطالعه شخصی، پژوهش، نقد یا مرور طبق مفاد قانون حق‌تکثیر ۱۹۶۸، هیچ بخشی از این اثر بدون کسب اجازه کتبی از ایالت استرالیا غربی نباید بازتولید یا استفاده مجدد شود.

