



# تنسيق خدمات الرعاية المتعلقة بالصحة النفسية

معلومات مُخصصة لمتلقي الرعاية ومُقدميها والداعمين لهم



Arabic





Welcome

أهلاً وسهلاً

Benvenuti

Wanjoo

خوش امديد

တၢ်တူၢ်လိၢ်မုၢ်

Chào mừng

Bienvenidos

ຍິນດີຕ້ອນຮັບ

欢迎

ကြိုဆိုပါ၏။

Selamat datang

امسح رمز الاستجابة السريعة كي يتسنى لك الاستماع



تسجيل صوتي أعدته إليزا راشتون، أخصائية دعم الأقران في وزارة الخدمات الصحية لشرق العاصمة المتخصصة باضطرابات الطعام في (EMHS).

إذا كنت بحاجة إلى ترجمة هذه المعلومات أو قراءتها، يُرجى طلب المساعدة من الموظفين. يوجد هذا المستند بصيغ بديلة عند الطلب.

## نبذة عن هذا الدليل

أعدت وزارة الخدمات الصحية لشرق العاصمة (EMHS) هذا الدليل لغرض توفير المعلومات المتعلقة بتنسيق الرعاية والخدمات المتخصصة لعلاج الصحة النفسية.

فريقنا المتفاني موجود هنا لأجل مساعدتك في رحلة علاج صحتك النفسية وسيقوم بذلك بكل تعاطف واحترام.

نهدف إلى توفير بيئة آمنة ورحيمة وسرية كي نوفر لك الدعم.

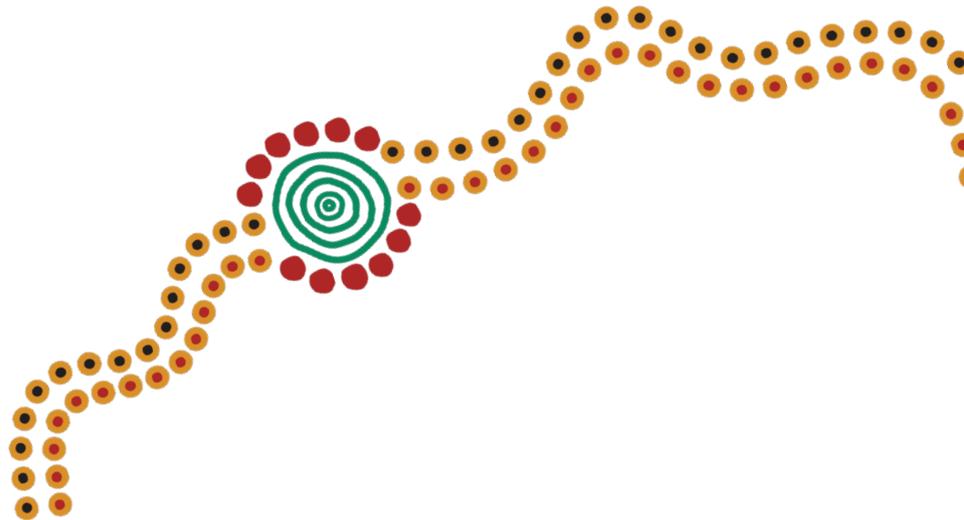
يحق لك في المشاركة الفعالة في الرعاية المقدمة لك وأن تتخذ قراراتك بنفسك. كي تتمكن من دعمك وتقديم أفضل خدمة ممكنة، يرجى ابلاغنا بتفضيلاتك.

إذا وجدت لديك أي اقتراحات أو تعليقات، يُرجى التحدث مع منسق الرعاية أو أي عضو آخر من أعضاء فريق الرعاية الخاص بك.



# المحتويات

1	..... ما هي خدمات تنسيق الرعاية؟
1	..... ما هو الدور الذي يضطلع به منسق الرعاية؟
1	..... كيف يمكنني الحصول على تنسيق الرعاية؟
2	..... خدماتنا المتخصصة في علاج الصحة النفسية المجتمعية
2	..... فوائد منسق الرعاية الصحية
2	..... العمل معاً
2	..... ما الذي يمكن لمقدمو الرعاية والأشخاص الداعمون توقعه؟
4	..... الرعاية الصحية البدنية والصحة النفسية
4	..... فحوصات الصحة البدنية
4	..... الأدوية
4	..... الطبيب العام المعتمد
4	..... عوامل نمط الحياة
6	..... الخدمات والموارد اللازمة لصحتك البدنية
7	..... دعمك بعد انتهاء الخدمة في المستشفى
8	..... ماذا لو احتجت إلى دعم بعد الخروج من المستشفى؟
8	..... هل يمكنني العودة إلى استخدام الخدمة مرة أخرى؟
9	..... الخدمات المتخصصة لعلاج أزمات الصحة النفسية
11	..... الدعم بواسطة الإنترنت والهاتف والتطبيقات
14	..... كيف نتعامل مع معلوماتك الشخصية؟
16	..... المديح والشكاوى



## ما هي خدمات تنسيق الرعاية؟

يساعد تنسيق الرعاية الأشخاص في العثور على الخدمات التي يحتاجونها فيما يختص بصحتهم العقلية.

سنعرض لك بعض الأمور التي قد ترغب في معرفتها.

- منسقو الرعاية هم أخصائيوون يعملون في مجال الصحة، كجزء من فريق الصحة النفسية الذي يقدم الرعاية والدعم والمناصرة.
- إن تنسيق الرعاية لدينا مصمم خصيصاً لكل شخص طبقاً لاحتياجاته ويركز على نقاط قوته ويستند إلى مناهج رعاية أثبت التجارب فعاليتها.
- تقدم الرعاية الشاملة بكافة أنواعها وتدعم التنوع الثقافي والجنسي والأفراد على اختلاف أجناسهم والجسد وغيرها من أشكال التنوع.
- نحن نعطي الأولوية لخصوصيتك وكرامتك واستقلاليته ونحترم حقك في الموافقة على العلاج ومشاركة المعلومات.
- يشجع تنسيق الرعاية مقدمي الرعاية والأشخاص الداعمين لك (كأفراد العائلة أو الأصدقاء أو أي شخص آخر تختاره) على المشاركة في تقديم الرعاية لك. تحدث إلى منسق الرعاية الخاص بك بشأن كيفية عملها.

## ما هو الدور الذي يضطلع به منسق الرعاية؟

سيعمل منسق الرعاية معك من أجل ضمان أن تلبي الرعاية المقدمة لك ما تحتاجه.

سنورد لك بعض الأمور التي سيؤديها منسق الرعاية الخاص بك.

- سيدعمك للقيام بدور فعال في رحلة علاجك و رعايتك.
- يقدم الرعاية التي تتوافق مع أهدافك المحددة.
- سيكون جهة الاتصال الرئيسية فيما يتعلق بخدمة الصحة النفسية.
- سيربطك بالخدمات الأخرى ويتأكد من وجود تنسيق بين كافة المعنيين برعايتك.
- يساعدك أنت وفريقك الطبي المعالج على التخطيط من أجل خروج سلس من المستشفى عندما يحين الوقت لذلك.

## كيف يمكنني الحصول على تنسيق الرعاية؟

سيحصل كل من يتلقى الرعاية من خدمات الصحة النفسية في (EMHS) على تنسيق الرعاية منذ دخول المستشفى وحتى الخروج منه.

يتوقف قبولك بالخدمة على الإحالة والفرز والتقييم.



"الغرض من تنسيق الرعاية يتمثل في كوني قادراً على الحصول على كافة أنواع الدعم المتاحة بما في ذلك دعم فريق الرعاية الأولية وفريق الصحة النفسية المجتمعي سعياً للعمل معاً على تحقيق الأهداف الخاصة بالتعافي. بالنسبة لي، يعني التنسيق أن فريق الصحة النفسية المجتمعي الخاص بي - الذي يتألف من منسق رعاية وطبيب نفسي وعامل دعم - قد عملوا بشكل جماعي مع طبيبي العام والأخصائي النفسي المجتمعي والمركز النسائي. لقد أدى هذا النهج التعاوني إلى دعم تعافيني والسماح لي بالخروج من خدمة الصحة النفسية المجتمعية إلى الرعاية الأولية في ظل تقديم الدعم المستمر والمجتمعي." - جانين، التي تلقت الرعاية بواسطة خدمات الصحة النفسية في خدمات الصحة النفسية المجتمعية عبر EMHS.

## خدماتنا المُتخصصة في علاج الصحة النفسية المجتمعية

- خدمة أرمادال (Armadale) لعلاج الصحة النفسية المجتمعية
- خدمة بنتلي (Bentley) لعلاج الصحة النفسية المجتمعية
- خدمة ستي ايبست (City East) لعلاج الصحة النفسية المجتمعية
- خدمة ميدلاند (Midland) لعلاج الصحة النفسية المجتمعية في ميدلاند
- خدمة Wungen Kartup لعلاج الصحة النفسية المُتخصصة والمتاحة للسكان الأصليين

## فوائد منسق الرعاية الصحية

- يقلل تنسيق الرعاية من الحاجة إلى تكرار المعلومات مع المهنيين على اختلافهم أو الخدمات الأخرى.
- تُظهر الأدلة أن تنسيق الرعاية يُحسّن من تجربة الشخص في الحصول على الرعاية وجودة الحياة ويؤدي إلى نتائج صحية أفضل.

## العمل معاً

بتعاقدك مع الخدمة، سيتم تخصيص منسق رعاية للعمل معك حيث سيكون نقطة الاتصال الرئيسية بك.

أنت مسؤول عن العمل مع منسق الرعاية الخاص بك والتعاون معه فيما يختص برعايتك الخاصة. نرفق لك بعض الأمور التي سيقوم بها منسق الرعاية الخاص بك أثناء عملكما معاً.

- سيعمل معك ومع فريق الصحة النفسية الخاص بك والتعاون معه فيما يختص برعايتك الخاصة. نرفق لك بعض الأمور التي سيقوم بها منسق الرعاية الخاص بك أثناء عملكما معاً.
  - سيعمل معك ومع فريق الصحة النفسية الخاص بك من أجل تقييم وتخطيط ومراجعة رحلتك وأهدافك في مجال علاج الصحة النفسية.
  - سيطلب اذنك لإشراك مقدمي الرعاية والأشخاص الداعمين لك. إذا أعطيت الموافقة، سيعمل منسق الرعاية معك على التأكد من أن الجميع مرتاحون لرعايتك. إن الأشخاص الداعمين لك مهمون بالنسبة إلى فريق علاج الصحة النفسية الخاص بك بالقدر الذي هم مهمون بالنسبة لك.
  - تعاون مع طبيبك العام ومقدمي الرعاية الآخرين كي تتأكد من حصولك على الخدمات والدعم المناسبين لك (بموافقتك). يمكن أن يشمل ذلك المساعدة فيما يتعلق بصحتك البدنية وصحة أسنانك أو أي احتياجات اجتماعية أو صحية أخرى.
- تحدث إلى منسق الرعاية الخاص بك عن خدماتنا المركزة التي تشمل:

- صحة السكان الأصليين ورفاههم
- الصحة والرفاه للمجتمعات المتعددة الثقافات
- خدمات الترجمة الشفوية
- الصحة الجنسية
- خدمات الجنسين.

## ما الذي يمكن لمقدمو الرعاية والأشخاص الداعمون توقعه؟

- يثمن ويدعم تنسيق الرعاية دور الأسرة ومقدمي الرعاية والأشخاص الذين يقدمون الدعم الشخصي في تقديم الرعاية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.
- يحترم منسقو الرعاية العاملون لدينا حقوق الشخص الذي يتلقى الرعاية وسريته وخصوصيته عند إشراك مقدمي الرعاية ويتولون دعم الأشخاص في تخطيط الرعاية وتقديمها.

## رحلتك المعتمدة على خدمات الصحة النفسية المجتمعية المقدمة من EMHS

### فريق التقييم والعلاج (ATT)

- الدعم والرعاية والعلاج في المجتمع لمدة تصل إلى 10 أسابيع.
- سيتحدث الفريق معك بشأن احتياجاتك الفورية، وسيربطك بالدعم المتوفر في ATT والمجتمع.

### فريق العلاج السريري (CTT)

- رعاية متوسطة إلى طويلة الأجل مقدمة في المجتمع.
- بوسعك توقع رؤية منسق الرعاية الخاص بك بانتظام حيث سيعمل معك على وضع خطة علاج ودعم وخروج من المستشفى بناءً على احتياجاتك وأهدافك.

### كبار السن

- خدمات الصحة النفسية المجتمعية للأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر (أو 45 عامًا أو أكثر بالنسبة للسكان الأصليين) الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية والتي قد تكون معقدة بسبب الظروف البدنية والإدراكية المرتبطة بالشيخوخة.

### فريق التقييم والعلاج المجتمعي للشباب (YCATT)

- الدعم والرعاية والعلاج في المجتمع لمدة تصل إلى 14 أسبوعًا.
- للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من سن 16 إلى 24 سنة.

### الفرق المتخصصة الأخرى

- فرق علاج الصحة النفسية الأخرى التي تقدم دعمًا متخصصًا يرمي إلى تلبية احتياجات محددة كالذهان المبكر أو الرعاية المناسبة ثقافيًا للسكان الأصليين أو رعاية الأشخاص ذوي الاحتياجات المعقدة.

الإحالة/العرض على خدمة الصحة النفسية المجتمعية

تمت المراجعة من قبل  
• فريق التقييم والعلاج (ATT)  
• فريق التقييم والعلاج المجتمعي للشباب (YCATT)  
• كبار السن  
لتحديد الخدمة الأكثر ملاءمة لك.  
سيتم ربطك بالخدمة الأفضل لك.

### التوقف عن تقديم الخدمة

- قد يتم التوقف عن تقديم الخدمة لك من قبلنا كي نتابع الرعاية مع طبيبك العام أو مع خدمة صحة نفسية مجتمعية مختلفة.
- سيتحدث معك منسق الرعاية الخاص بك عن مغادرة الخدمة وسيقوم بإعدادك للانتقال إلى خدمة جديدة.
- عند بلوغك هذه المرحلة ستحظى بدعم ثابت وستشعر بثقة أكبر في إدارة صحتك النفسية.
- يمكنك دائمًا العودة إلى هذه الخدمة إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك النفسية في المستقبل. يمكنك مناقشة ذلك الأمر مع طبيبك العام أو الاتصال بالخدمة المعنية مباشرةً.

## الرعاية الصحية البدنية والصحة النفسية

من المهم أن تكون مشاركاً نشطاً في رعايتك الصحية البدنية. وهذا الأمر من شأنه أن يسمح لك بالوقوف على نتائجك الصحية واتخاذ القرارات بشأن رعايتك الصحية.

ثمة ارتباط وثيق بين الصحة البدنية والعقلية، مما يعني أنه من المهم أن تراعي جميع خطط الرعاية والعلاج احتياجاتك الصحية البدنية والعقلية.

### فحوصات الصحة البدنية

تساعد الفحوصات المنتظمة للصحة البدنية التي يجريها طبيبك العام في تحديد أي مشاكل صحية بدنية والعمل على علاجها في أقرب وقت ممكن.

قد يتم الخلط أحياناً بين أعراض الأمراض الجسدية وأعراض الصحة العقلية، أو قد تظهر أعراض الصحة الجسدية في نفس الوقت الذي تظهر فيه أعراض الصحة العقلية. يمكن أن يساعد فحص الصحة البدنية في تحديد العلاج الذي تحتاجه.

### الأدوية

إذا تم وصف دواء لعلاج صحتك النفسية، فقد تعاني من بعض الآثار الجانبية الصحية الجسدية.

ستساعدك المراقبة الروتينية لصحتك البدنية وعافيتك مع طبيبك العام في تحديد أي آثار جانبية وتمكنك من التعامل معها.

كما تتوفر في بعض خدمات الصحة النفسية في EMHS عيادة للصحة النفسية تقدم الدعم والمعلومات اللازمة لإدارة أدويةك. يمكنك تقديم طلب للحصول على المزيد من المعلومات من منسق الرعاية الخاص بك.

### الطبيب العام المعتمد

من المهم زيارة الطبيب العام نفسه بانتظام من أجل المساعدة في الحفاظ على صحتك البدنية والعقلية.

يمكن للطبيب العام المتسق أن يتعرف عليك ويعمل معك من أجل تحديد أفضل خيارات العلاج المناسبة لك.

وبموافقتك، سيبقى منسق الرعاية أو الفريق المعالج على اتصال مع طبيبك العام من أجل دعمك وذلك حفاظاً على صحتك البدنية والعقلية.

إذا لم يكن لديك طبيب عام بالفعل، فيمكن لمنسق الرعاية الخاص بك مساعدتك في التواصل مع أحد الأطباء العاميين. يمكنك أيضاً الوصول إلى معلومات عن خدمات الطبيب العام المحلي عبر: <https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>

### عوامل نمط الحياة

تؤثر عوامل نمط الحياة كالتمارين الرياضية والتغذية والعناية بالأسنان والتدخين وتعاطي الكحول والمخدرات الأخرى، على صحتنا البدنية والعقلية.

يمكن لخدمات الصحة النفسية أن تقدم الدعم من خلال العمل معك ومع عائلتك وداعمك الشخصي وطبيبك العام المعتاد بغية النظر في كيفية تأثير أي عوامل تتعلق بنمط الحياة على صحتك البدنية والعقلية وأهدافك.



## التغذية



للتغذية الجيدة دور مهم في الحصول على صحة عقلية وبدنية أفضل. قد يساعد تناول نظام غذائي متوازن، مع تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك الكثير من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين والماء، في الحفاظ على صحتك البدنية والعقلية. ثمة الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر على عاداتك الغذائية، وقد يكون بعضها خارجاً عن إرادتك. للحصول على المزيد من المعلومات والدعم بشأن الطعام الصحي، تحدث إلى طبيبك العام أو منسق الرعاية.

## التمارين



لممارسة الرياضة العديد من الفوائد، ليس فقط فيما يتعلق بصحتك البدنية ولكن أيضاً على صحتك العقلية، حيث تحفز المواد الكيميائية التي يمكن أن تحسن حالتك المزاجية وتساعدك على التغلب على التوتر وتدعم صحتك العقلية بشكل إيجابي. للحصول على المزيد من المعلومات بشأن ممارسة الرياضة والصحة النفسية، تحدث إلى طبيبك العام.

## الرعاية الصحية للأسنان



لا شك أن العناية بأسناننا وفمنا ولثتنا يعد أمراً مهماً لصحتنا العامة وعافيتنا. يمكن أن تؤثر بعض أمراض الصحة العقلية والأدوية على صحة الفم والأسنان. على سبيل المثال، قد تتسبب بعض أدوية الموصوفة لعلاج الصحة العقلية في جفاف الفم مما قد يؤثر على صحة أسنانك.

للمزيد من المعلومات بشأن تحسين العناية بصحة الأسنان، رُ: <https://www.dentalhealth.org>. يمكنك أيضاً التحدث إلى منسق الرعاية من أجل الحصول على الدعم لتلقي خدمات طب الأسنان.

## رعاية القدم



إن العناية بالقدم أمر مهم للصحة العامة والرفاه. يمكن لبعض الحالات الصحية الجسدية كداء السكري وأمراض الشرايين الطرفية والاعتلال العصبي المحيطي وغيرها من الأمراض المزمنة، أن تسبب مضاعفات تؤثر على صحة القدمين. إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحة قدميك، يمكنك التحدث إلى منسق الرعاية الخاص بك حيث يمكنه مساعدتك في ربطك بخدمة علاج القدم المناسبة.

مخصصة للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، [Moorditj Djena - Strong Feet](https://www.moorditj.com.au) تقدم هذه المؤسسة تثقيفاً بشأن علاج مرض السكري والقدم الملانمين لك ثقافياً. تحدث إلى منسق الرعاية الخاصة بك لغرض تقديم طلب الإحالة.

## الكحول والمخدرات الأخرى



قد يؤثر تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى (AOD) على صحتك العقلية والبدنية. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يؤدي تعاطي المواد المستنفدة للأوزون إلى تحفيز أو تفاقم أعراض الصحة العقلية، بينما قد يصبح تعاطي هذه المواد بالنسبة لأشخاص آخرين وسيلة للتكيف.

للحصول على المزيد من المعلومات المتعلقة بطرق الحد من المخاطر والأضرار، تحدث إلى طبيبك العام أو منسق الرعاية.

## التدخين والسجائر الإلكترونية



يؤثر تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية على صحتك البدنية والعقلية على حد سواء. يُحسن الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني صحتك بشكل عام، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي، ويساعد في تحسين مزاجك.

يمكن أن يؤثر التدخين أيضاً على الأدوية التي تتناولها لعلاج صحتك البدنية و/أو العقلية.

قد يكون الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً، ولكن الدعم متاح. للمزيد من المعلومات بشأن الإقلاع عن التدخين، يمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو منسق الرعاية الخاص بك.

## الخدمات والموارد اللازمة لصحتك البدنية

### حملة التزام انتمي وتصرف (Act Belong Commit)

- موارد وأنشطة وبرامج مُخصصة لدعم صحتك العقلية والبدنية. زُر <https://www.actbelongcommit.org.au>

### خدمة Beyond Blue

- معلومات بشأن الحفاظ على صحتك النفسية والعافية، بما في ذلك الحفاظ على نشاطك وتناول الطعام والنوم بشكل جيد. زُر <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing>

### الطعام والتمارين

- للحصول على المعلومات بشأن التغذية والطعام، زُر <https://www.health.gov.au/topics/food-and-nutrition>
- للحصول على المشورة بشأن التمارين، زُر [https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N\\_R/Physical-activity](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity)
- للحصول على معلومات بشأن الصحة والتغذية والتمارين الرياضية وصحة القلب، زُر <https://www.heartfoundation.org.au>

### دعم التعافي من الكحوليات والمخدرات الأخرى

- خط دعم مدمني الكحول والمخدرات 9442 5000
- هاتف دعم الوالدين والأسرة لمكافحة المخدرات 9442 5050

### دليل الخدمات

- My Services (خدماتي) هو دليل موجود على الإنترنت مُخصص لخدمات علاج الكحول والمخدرات وخدمات الصحة العقلية الأخرى للأشخاص الذين يبحثون عن الرعاية ومقدمي الرعاية والعائلات. زُر <http://www.myservices.org.au>
- الكتاب الأخضر هو دليل مُخصص لخدمات الإقلاع عن تناول الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى ويبين خدمات الصحة النفسية في ولاية غرب أستراليا. زُر <https://wanada.org.au/greenbook>

### التدخين والسجائر الإلكترونية

- للإقلاع عن التدخين - اتصل بالرقم 13 7848 أو زُر <https://www.quit.org.au>
- قم بتنزيل تطبيق My QuitBuddy من متجر التطبيقات (iOS) أو متجر Google Play (Android). <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>

## الموارد الآمنة ثقافياً المُخصصة للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس

### ديربارل بيرينغان

- خدمات آمنة ثقافياً في مجال الصحة الأولية والصحة العقلية وطب الأسنان مُخصصة لعائلات السكان الأصليين في جميع أنحاء منطقة بيرث الحضرية. <http://www.dyhs.org.au>

### شركة ونغينينغ للسكان الأصليين

- برامج آمنة ثقافياً وشاملة لغرض تقوية العقل والجسم وبلسمة الروح. زُر <https://www.wungening.com.au>

### خط الإقلاع عن التدخين المُخصص لمجتمعات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس

- دعم يراعي الاعتبارات الثقافية لغرض الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني.
- اتصل على الرقم 13 7848 واطلب التحدث مع مستشار السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس أو زُر <https://www.quit.org.au/articles/aboriginal-quitline>

- موارد الرفاه الاجتماعية والعاطفية والثقافية على الإنترنت للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس. زُر <https://wellmob.org.au>

### مورديتج دجينا

- برنامج التوعية في مجال طب القدم والتوعية بمرض السكري للسكان الأصليين في منطقة بيرث الحضرية. زُر <https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Aboriginal-Health/Moorditj-Djena>

## دعمك بعد انتهاء الخدمة في المستشفى

### خطة المغادرة

يتم التخطيط لخروجك من المستشفى عندما يعمل منسق الرعاية وفريق الصحة النفسية معك ومع شبكة الدعم الخاصة بك لضمان الانتقال السلس من الرعاية الصحية النفسية المتخصصة إلى الرعاية المجتمعية مع طبيبك العام.

سيبدأ التخطيط لخروجك من المستشفى في الوقت الذي يتم تحويلك فيه إلى خدمة الصحة النفسية المتخصصة ويمكن أن يشمل ربطك بخدمات أخرى للمساعدة في دعم احتياجاتك. يضمن بدء التخطيط للخروج من المستشفى مبكراً استمرارية الرعاية وإبقاء جميع المعنيين على اطلاع دائم بحالتك.

سيراعي تخطيط الخروج من المستشفى معلومات مهمة من قبيل:

- أهدافك
  - متابعة الرعاية والدعم
  - الأدوية
  - مقدمو الرعاية و/أو الأشخاص الداعمين لك
- ستساعدك هذه المعلومات على فهم عملية وخطة مغادرتك للمستشفى ، حتى تعرف ما يجب عليك فعله إذا كنت أنت أو المقربون منك قلقين بشأن صحتك النفسية في المستقبل.

### لائحة التحقق من المتطلبات قبل مغادرة من المستشفى

هل تلقيت وفهمت المعلومات المقدمة لي المتعلقة بصحتي النفسية؟

هل أنا على دراية بالعلامات والأعراض التحذيرية المبكرة؟

هل أفهم خطة علاجي ودعمي وخروجي من المستشفى؟

هل تم إشراك مقدم الرعاية و/أو الشخص الداعم لي في عملية خروجي من المستشفى؟

هل لدي موعد للمتابعة مع طبيبي العام أو خدمات الدعم الأخرى؟

هل تلقيت وفهمت المعلومات الخاصة بدوائي كالوصفات الطبية والصيدليات والمعلومات الطبية العامة؟

هل أنا على اتصال بالخدمات المحلية التي يمكن أن تدعمني أثناء

خروجي من المستشفى مثال الصيدليات والخدمات المجتمعية؟

إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن بنود لائحة التحقق من

المتطلبات، يُرجى التحدث إلى منسق الرعاية الخاص بك.



## ماذا لو احتجت إلى دعم بعد الخروج من المستشفى؟

إذا كانت لديك أنت أو عائلتك أو الشخص الداعم لك أو طبيبك العام مخاوف بشأن صحتك العقلية بعد الخروج من المستشفى، تحقق من خطة العلاج والدعم والخروج من المستشفى من أجل الحصول على معلومات بشأن كيفية الحصول على الدعم والرعاية إذا لزم الأمر.

## هل يمكنني العودة إلى استخدام الخدمة مرة أخرى؟

يمكنك الوصول إلى الخدمة مرة أخرى في المستقبل إذا كانت لديك احتياجات متعلقة بالصحة النفسية.

قبل خروجك من المستشفى، سيتحدث منسق الرعاية معك ومع مقدم الرعاية و/أو الشخص/الأشخاص الداعم/الأشخاص الداعمين لك حول هذا الأمر، وسيقدم لك معلومات مكتوبة.

إذا شعرت أنك تحتاج إلى العودة مجدداً:

- ابدأ بمناقشة احتياجاتك مع طبيبك العام أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية القادرين على إحالتك إلى طبيب آخر.
- وإذا لم ترغب بذلك، يمكنك الاتصال بالخدمة مباشرةً عن طريق تقديم البيانات المقدمة لك عند خروجك من المستشفى.



## الخدمات المُخصصة لعلاج أزمات الصحة النفسية

في حالات الطوارئ، إذا كنت أنت أو أي شخص آخر في خطر مباشر، اتصل بالرقم 000 لخدمات الشرطة أو الإطفاء أو الإسعاف.

24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع

اتصل بالرقم: 000 واطلب المساعدة المناسبة

يجب الحضور إلى أقرب قسم طوارئ إليك

عند وجود خطر حدوث أزمة عاجلة تهدد الحياة

24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع

اتصل بخدمة علاج الصحة النفسية  
خط الاستجابة للطوارئ  
1300 555 788  
(أو خطوط دعم أخرى،  
التفاصيل مبينة في الصفحة 12)

شخص يمر بأزمة

لا تعد خطراً عاجلاً أو أزمة غير مهددة للحياة

من نهار الاثنين - الجمعة  
(ساعات العمل)

اتصل بخدمة علاج الصحة النفسية المجتمعية الخاصة بك من أجل التحدث إلى منسق الرعاية المعين لخدمتك أو أي موظف آخر من الموظفين

اتصل بطبيبك العام أو بخدمات الدعم الأخرى كي تحجز موعداً لك

بعد ساعات العمل وعطلات نهاية الأسبوع

اتصل بخدمة الصحة النفسية المجتمعية من أجل التحدث إلى أحد الأطباء بعد انتهاء ساعات العمل الرسمية

### الملاذ الآمن

مساحة هادئة ومريحة توفر لك التدخل المبكر لإدارة الضائقة من الأقران والموظفين السريريين. زُر

<https://www.rph.health.wa.gov.au/Services/Safe-Haven> للحصول على

المزيد من المعلومات .

## من يمكنه الاستفادة من الخدمات المُخصصة لعلاج أزمات الصحة النفسية؟

إذا كنت تعاني من أزمة ما، يمكنك الاتصال بأي من خدمات أزمات الصحة النفسية بنفسك، أو يمكن لأحد الأشخاص الداعمين الاتصال بهم نيابةً عنك.

يمكن لأي شخص في منطقة بيرث الحضرية وبيل الاستفادة من خدمات الصحة العقلية في حالات الأزمات عن طريق خط الاستجابة لطوارئ الصحة العقلية (MHERL) وخدمات الصحة العقلية المجتمعية المحلية بما في ذلك:

- الأشخاص الذين يعانون من أزمة صحية نفسية ويشعرون أنهم بحاجة إلى مساعدة عاجلة
- دعم الأشخاص إذا كان شخص آخر يعاني من مشاكل في الصحة النفسية.

## خط الاستجابة لطوارئ الصحة النفسية (MHERL)

يوفر برنامج MHERL دعمًا هاتفيًا في حالات الأزمات على مدار 24 ساعة عن طريق معالج سريري مؤهل و مختص بالصحة النفسية للأشخاص يقدم خدماته للذين يعانون من أزمة صحية نفسية و/أو من يدعمونهم.

### تقدم MHERL:

- دعم الأزمات والتخطيط والتدخل القصير للأشخاص الذين يعانون من أزمة نفسية أو الأشخاص الذين يدعمونهم
- دعم التنقل في خدمات علاج الصحة النفسية
- المعلومات والنصائح العامة

إذا كانت هناك حاجة تستدعي تقديم دعم أكثر مما هو مقدم عبر الهاتف، يمكن لـ MHERL ربطك بخدمات علاج الصحة النفسية أو خدمات الطوارئ القائمة على المعاينة شخصياً وجهاً لوجه.

### كيفية الاتصال بـ MHERL

يمكن الاتصال بـ (MHERL) على الرقم:

- 1300 555 788 (بيرث)
- 1800 676 822 (منطقة بيل)

لمزيد من المعلومات، زُر:

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



## متى تتوفر خدمات علاج الصحة النفسية في حالات الأزمات؟

- تتوفر خدمات علاج أزمات الصحة النفسية على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
- يمكنك الاتصال بخدمة علاج الصحة النفسية المجتمعية المحلية حتى الساعة 10 مساءً يومياً. بعد انتهاء ساعات العمل، سيتم تحويل مكالمتك إلى أحد الموظفين العاملين بعد انتهاء ساعات العمل. يرجى أخذ العلم أن الموظف الذي يعمل بعد ساعات العمل قد لا يكون جزءاً من فريقك المعالج المعتاد ولكنه سيظل قادراً على تقديم الدعم.
- بعد الساعة 10 مساءً، اتصل بـ MHERL من أجل الحصول على الدعم.
- يتواصل موظفو MHERL مع فريق الصحة النفسية المجتمعي من أجل ضمان استمرارية الرعاية.

## الدعم بواسطة الإنترنت والهاتف والتطبيقات

في حالات الطوارئ، إذا كنت أنت أو أي شخص آخر في خطر مباشر، اتصل بالرقم 000 لخدمات الشرطة أو الإطفاء أو الإسعاف.

### التطبيقات

يمكنك تنزيل التطبيقات التالية من متجر التطبيقات أو متجر Google Play.

سجل التعافي (Recovery Record) – اضطرابات الأكل

ما وراء الآن (Beyond Now9) - شريان الحياة، تخطيط السلامة

احتواء الأذى (Calm Harm) - إدارة إيذاء النفس ذاتياً

هدوء (Calm) - التأمل

هيد سبيس (Headspace) - التأمل واليقظة الذهنية

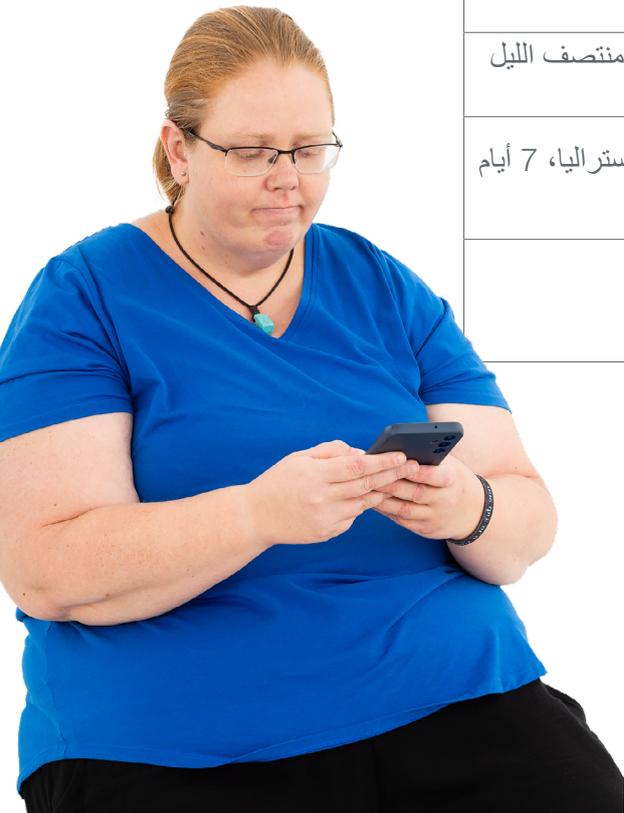
العقل المبتسم (Smiling Mind) - التأمل واليقظة الذهنية

أيمهي-ي ابق قوياً (AIMhi Stay Strong) – يُستخدم بالتعاون مع فريق علاج الصحة النفسية الخاص بك

أيمهي-ي (AIMhi-Y) – يُستخدم برنامج AIMhi للشباب بالتعاون مع فريق الصحة النفسية الخاص بك

### الخدمات عبر الإنترنت والرسائل النصية

من الساعة 3 عصراً إلى منتصف الليل، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">درشة كيو لايف عبر الإنترنت (Qlife webchat)</a>
من الاثنين إلى الجمعة، من 7:30 صباحاً إلى 9 مساءً السبت، من 9 صباحاً إلى 7 مساءً الأحد، من 11 صباحاً إلى 6 مساءً	<a href="#">مفوضية الصحة العقلية: خدمة دعم الكحول والمخدرات و الدردشة المباشرة</a>
من 12 الساعة إلى 25 سنة من 9 صباحاً إلى 1 صباحاً بتوقيت شرق أستراليا، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">إي هيد سبيس (eHeadspace)</a>
من 3 عصراً إلى 12 صباحاً بتوقيت شرق أستراليا، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">دردشة الويب عن طريق (Beyond Blue web chat)</a>
24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">MensLine Australia</a>
من الإثنين إلى الجمعة، من 8 صباحاً حتى منتصف الليل بتوقيت شرق أستراليا	<a href="#">اضطرابات الأكل Butterfly Live Chat (eating disorders)</a>
من 7 مساءً إلى 12 صباحاً بتوقيت شرق أستراليا، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">دردشة الدعم المقدمة من (Lifeline Crisis) (Lifeline Crisis Support Chat)</a>
0477 13 11 14 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع	<a href="#">خدمة الرسائل النصية في الأزمات (Lifeline Crisis Text Service)</a>

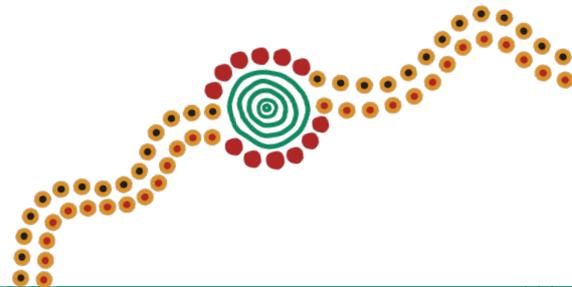


## خدمات العلاج عن طريق الهاتف

حالات الطوارئ الصحية النفسية الطارئة	
000	خدمات الطوارئ بما في ذلك الشرطة والإطفاء والإسعاف (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
131 444	الشرطة في الحالات غير الطارئة (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1300 555 788 (Metro) 1800 676 822 (Peel)	<u>خط الاستجابة للصحة النفسية (MHERL)</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
13 92 76	<u>13YARN - دعم الأزمات للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1300 659 467	<u>خدمة معاودة الاتصال المخصصة للانتحار</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
13 11 44	<u>Lifeline</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1300 22 4636	<u>Beyond Blue</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1800 437 348	<u>نحن هنا من أجل مساعدتك</u> (من 7 صباحاً إلى 10 مساءً، 7 أيام في الأسبوع)
1800 184 527	<u>QLife - دعم مجتمعات المثليين والمتليات ومزدوجي الميل الجنسي ومغابري الهوية الجنسية + المجتمعات</u> (من 3 عصراً إلى منتصف الليل، 7 أيام في الأسبوع)
1800 22 4673	<u>Butterfly Foundation - اضطرابات الأكل ومشكلات صورة الجسم</u> (من 8 صباحاً حتى منتصف الليل بتوقيت غرب أستراليا، 7 أيام في الأسبوع)
9744 2809	<u>Peer Pathways</u> (من 9 صباحاً إلى 5 مساءً، أيام الأسبوع)
1800 199 008	<u>خط المساعدة عبر الهاتف الخاص بحماية الطفل ودعم الأسرة في حالات الأزمات</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
0863 839 850	<u>ساماريتانز للدعم العاطفي (Samaritans Emotional Support)</u> (من 8 صباحاً إلى 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع)
1300 79 99 78	<u>MensLine Australia</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1800 552 002	<u>Rurallink - دعم ما بعد ساعات العمل للأشخاص في المناطق الريفية والإقليمية في ولاية أستراليا الغربية</u> (من الساعة 4:30 مساءً إلى الساعة 8:30 مساءً خلال أيام الأسبوع، و24 ساعة في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية)
دعم التعافي من الكحول وأواع أخرى من الدعم لعلاج المخدرات	
9442 5000	<u>خط دعم لعلاج مدمني الكحول والمخدرات</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
9442 5050	<u>خط دعم الوالدين والأسرة لمكافحة المخدرات</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)

دعم مقدمي الرعاية	
1300 726 306	<u>PANDA - دعم القلق والاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة</u> (من 9 صباحًا إلى 7:30 مساءً بتوقيت غرب أستراليا الشرقي، ومن 9 صباحًا إلى 4 مساءً يوم السبت، بتوقيت شرق أستراليا الصيفي/توقيت شرق أستراليا العادي)
1300 24 23 22	<u>دعم الصحة النفسية للحوامل والآباء الجدد</u>
دعم الأطفال والشباب	
1800 048 636	<u>خدمات الصحة النفسية والاجتماعية المخصصة للأطفال والمراهقين (CAMHS Crisis Connect)</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1800 650 890	<u>Headspace</u> (من 9 صباحًا إلى 1 صباحًا بتوقيت غرب أستراليا، 7 أيام في الأسبوع)
1800 55 1800	<u>Kids Helpline</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1300 22 4636	<u>Youth Beyond Blue</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
دعم مقدمي الرعاية	
1800 007 332 (الإرشاد) 1300 227 377 (معلومات عامة)	<u>Carers WA</u> (من 8:30 صباحًا إلى 4:30 مساءً، أيام الأسبوع)
1800 422 737	<u>Carer Gateway</u> (من 8 صباحًا إلى 5 مساءً، أيام الأسبوع)
دعم الأسرة والعنف الأسري والمنزلي	
1800 007 339	<u>خط مساعدة ضحايا العنف المنزلي المخصص للنساء (Women's Domestic Violence Helpline)</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
1800 000 599	<u>مركز مساعدة الرجال في حالات العنف المنزلي (Men's domestic violence helpline)</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)
أشكال الدعم الأخرى	
9223 1111	رعاية الأزمات (الإرشاد والإقامة والطعام)
13 11 26	<u>Poisons Information Centre</u>
1800 6458 1828 أو 1800 199 888	<u>مركز الموارد المختص بالاعتداء الجنسي - الدعم في حالات الطوارئ للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر</u> (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)

يتم توفير المراجع على سبيل المعلومات فقط ولا تعتبر بمثابة تبني لأي من المواقع الإلكترونية أو المصادر الأخرى.



## كيف نتعامل مع معلوماتك الشخصية؟

### حماية خصوصيتك

بالنظر لكوننا أخصائيين في تقديم الرعاية الصحية، يجب أن نحافظ على خصوصية المعلومات التي يتم جمعها أثناء علاجك ورعايتك. في بعض الأحيان، قد تساعد مشاركة معلوماتك مع أخصائيي وخدمات الرعاية الصحية الآخرين في تحسين رعايتك و ضمان سلامة علاجك وتلبية احتياجاتك واحترام رغباتك.

سيتحدث معك فريقك المعالج بشأن الإفصاح عن المعلومات ويطلب منك الإذن لمشاركة معلوماتك السرية مع المهنيين الآخرين والخدمات الأخرى المشاركة في رعايتك.

سيشجعونك على التفكير في الأشخاص الذين قد تحتاج إلى مشاركة معلوماتك معهم وكيف يمكن أن يساعد ذلك في علاجك.

### الخيار عائد إليك لتقرر ما تراه مناسباً

يمكنك أن تقرر أي نوع من المعلومات ترغب في مشاركتها مع الآخرين. قد تختار مشاركة جميع المعلومات أو بعضها فقط أو عدم مشاركة أي منها.

بغض النظر عما تقرر، سيتحدث معك فريقك المعالج عن هذا الأمر طوال فترة علاجك بغية التأكد من أنك ما زلت تشعر بنفس الشعور.

ستعطى المعلومات التي وافقت على مشاركتها فقط للمهنيين الصحيين الآخرين وخدمات الدعم الخاصة بك والأشخاص الذين تدعمهم.

نحن ملزمون بالحفاظ على خصوصية معلوماتك، ما لم يكن ذلك يعرضك أنت أو أشخاص آخرين للخطر أو إذا كان القانون يفرض علينا تقديم معلوماتك.

### الأشخاص الذين قد ترغب في الحصول على معلوماتك

من الممكن أن تسمح لنا بمشاركة معلوماتك مع:

- طبيبك العام
- أحد مقدمي الرعاية أو أقرب الأقارب المعينين
- الأشخاص الداعمين لك شخصياً
- مزود خدمة
- مزودك بالإقامة السكنية الداعم لك في حال وجوده.

تشمل أنواع المعلومات التي قد تتم مشاركتها من أجل دعم علاجك ورعايتك الآتي:

- احتياجاتك الصحية النفسية وعلاجك
- معلومات الصحة البدنية
- تقييمات المخاطر وتخطيط السلامة
- تخطيط الخروج من المستشفى.



## الأسئلة المتداولة بشأن مشاركة المعلومات

### إذا أعطيت الإذن بمشاركة معلوماتي، فهل يمكنني تغيير رأيي؟

نعم، يمكنك إبلاغنا في أي وقت إذا كانت هناك معلومات تريد أو ترفض مشاركتها - ومع من تشارك - حتى لو كنت قد منحتنا الإذن في وقت سابق. يمكنك التحدث مع فريقك المعالج بشأن هذا الأمر.

### هل يمكنني الوصول إلى معلوماتي الشخصية؟

بوسعك تقديم طلب لغرض الوصول إلى معلوماتك الصحية الخاصة بخدمات الصحة والسلامة الطبية بموجب قانون حرية المعلومات لعام 1992 . يجب تقديم الطلبات كتابيًا وتقديم هذه الخدمة مجانًا.

للحصول على المزيد من المعلومات، تحدث إلى منسق الرعاية والفريق المعالج. يوجد المزيد من المعلومات على الإنترنت على:

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

إذا كانت لديك مخاوف بشأن الوصول إلى معلوماتك أو بشأن كيفية مشاركتها، يمكنك الاتصال بخدمة المناصرة الخاصة بالصحة النفسية على الرقم 1800 999 057.

### هل يتمتع مقدمو الرعاية والأشخاص الذين يقدمون الدعم لي بحق السرية أيضاً؟

بالإضافة إلى الأشخاص الذين يتلقون الرعاية، يحق لمقدمي الرعاية أيضاً الحصول على سرية أي معلومات يقدمونها لأخصائيي الرعاية الصحية الذين يعملون معك.

يحق لمقدمي الرعاية التحدث مع موظفينا بشأن تقديم المعلومات بسرية تامة.

### ما هي المعلومات التي سيقدمها الفريق المعالج إلى مقدم الرعاية والداعمين لي؟

قد يشارك فريقك المعالج المعلومات العامة غير الشخصية مع مقدم الرعاية أو الشخص الداعم لك.

يتضمن ذلك معلومات عامة غير خاصة بك عن أمراض الصحة النفسية والعلاجات والخدمات والدعم وحقوق العميل ومقدم الرعاية. لا تحتاج هذه المعلومات إلى موافقتك.

لا يمكننا إعطاء مقدم الرعاية أو الداعم الشخصي الخاص بك معلومات شخصية جديدة ومحددة عن علاجك ورعايتك واحتياجاتك دون الحصول على إذنك.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات بشأن السرية ومشاركة المعلومات، يمكنك التحدث إلى منسق الرعاية الخاص بك.



## المديح والشكاوى

تقدم EMHS الخدمات الصحية على أنواعها في العديد من المواقع. وتشمل هذه الخدمات للخدمات الصحية في أرماديل ومستشفى بيرث الملكي و بنتلي.

نحن ملتزمون بتقديم رعاية صحية ذات جودة عالية لمجتمعنا ونعتمد على الملاحظات كي تساعدنا على التحسن المستمر.

للحصول على المزيد من المعلومات أو لتقديم ملاحظتك، اتصل بنا:

مجموعة أرماديل كالاموندا للاتصال بالعملاء - 9391 1153 (08) أو البريد الإلكتروني  
[AKG\\_ConsumerLiaison@health.wa.gov.au](mailto:AKG_ConsumerLiaison@health.wa.gov.au)

مجموعة رويال بيرث بنتلي الملكية (RPBG) قسم تجربة المريض - 9224 1637 (08) أو البريد الإلكتروني  
[RPBG.Feedback@health.wa.gov.au](mailto:RPBG.Feedback@health.wa.gov.au)

يمكنك أيضاً الاتصال بـ:

Care Opinion [www.careopinion.org.au](http://www.careopinion.org.au)

مكتب شكاوى الخدمات الصحية وخدمات ذوي الإعاقة (HaDSCO) – 1800 813 583

مجلس عملاء الصحة (غرب أستراليا) (الدعم والمساندة) – 9221 3422

عملاء الصحة العقلية (غرب أستراليا) (صوت عميل الصحة النفسية) – 9258 8911 (08)

Mental Health Advocacy Service (خدمة المناصرة في مجال علاج الصحة النفسية) – 1800 999 057

## معلومات إضافية عن خدماتنا

للمزيد من المعلومات بشأن خدمات الصحة النفسية التي تقدمها EMHS، تفضل بزيارة صفحة الويب الخاصة بنا أو امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه:

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



الموقع الإلكتروني لمفوضية الصحة النفسية على <https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/> و [helplines](https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/) ويحتوي أيضاً على معلومات الاتصال بخطوط هواتف المساعدة في مجال الصحة النفسية.



الخدمات الصحية لشرق العاصمة (East Metropolitan Health Service)

10 Murray Street PERTH WA 6000

العنوان البريدي GPO Box X2213 PERTH WA 6847

[www.emhs.health.wa.gov.au](http://www.emhs.health.wa.gov.au)

تم جمعها: بتاريخ تشرين الأول/ أكتوبر

© ولاية أستراليا الغربية، وزارة الخدمات الصحية في شرق العاصمة 2024

تناط حقوق الطبع والنشر لهذه المادة بولاية أستراليا الغربية ما لم يُذكر خلاف ذلك. بصرف النظر عن أي تعامل لأغراض الدراسة الخاصة أو البحث أو النقد أو المراجعة، على النحو المسموح به بموجب أحكام قانون حقوق النشر لعام 1968، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء أو إعادة استخدامه لأي غرض كان دون الحصول على إذن كتابي مسبق من ولاية أستراليا الغربية

