

Điều phối chăm sóc sức khỏe tâm thần

Thông tin cho người nhận chăm sóc, người chăm sóc và người hỗ trợ

Vietnamese



Welcome

Wanjoo

Chào mừng

欢迎

أهلاً وسهلاً

خوش آمدید

Bienvenidos

ကြိုဆိုပါ၏။

Benvenuti

တၢ်တူၢ်လိၤမုၢ်

ยินดีต้อนรับ

Selamat datang



Quét Mã QR để nghe

Bản ghi âm của Eliza Rushton, Nhân viên
Hỗ trợ Đồng đẳng tại Dịch vụ Chuyên
khoa Rối loạn Ăn uống EMHS.

**Nếu cần thông tin này dịch hoặc đọc ra, hãy hỏi nhân viên để được hỗ trợ.
Tài liệu này có sẵn dưới các định dạng khác theo yêu cầu.**

Về hướng dẫn này

Dịch vụ Y tế Đô thị Phía Đông (East Metropolitan Health Service - EMHS) soạn hướng dẫn này để cung cấp thông tin về việc phối hợp chăm sóc và các dịch vụ chuyên khoa cho sức khỏe tâm thần.

Đội ngũ tận tâm của chúng tôi sẵn sàng giúp bạn trong hành trình chăm sóc sức khỏe tâm thần với sự cảm thông và tôn trọng.

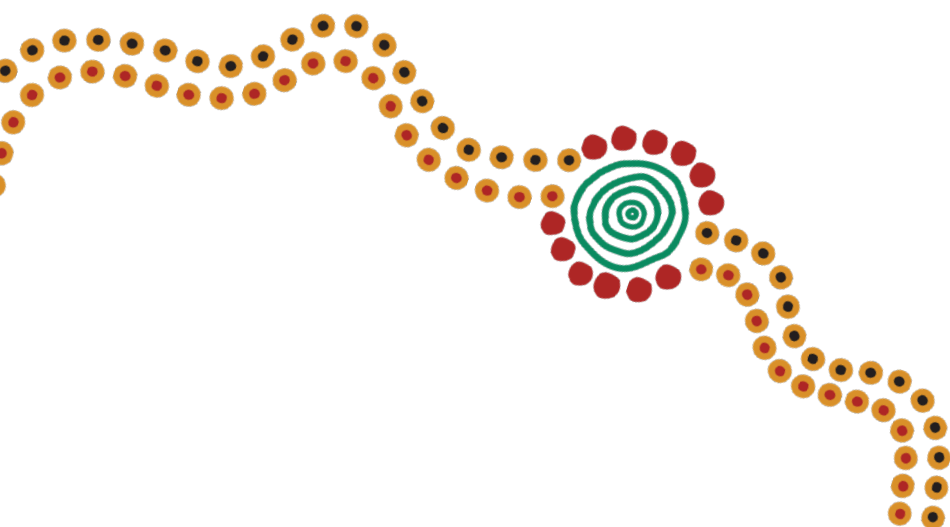
Chúng tôi hướng tới việc cung cấp một môi trường an toàn, nhân ái và bảo mật để hỗ trợ bạn.

Bạn có quyền tham gia tích cực vào việc chăm sóc của mình và đưa ra quyết định của riêng bạn. Vui lòng chia sẻ sở thích của bạn với chúng tôi để chúng tôi có thể hỗ trợ bạn và cung cấp dịch vụ tốt nhất có thể.

Nếu có bất kỳ đề xuất hoặc ý kiến nào, vui lòng nói chuyện với điều phối viên chăm sóc của bạn hoặc bất kỳ thành viên nào khác trong đội ngũ chăm sóc.

Nội dung

Điều phối chăm sóc là gì?	1
Điều phối viên chăm sóc làm công việc gì?	1
Làm thế nào tôi có thể nhận được sự điều phối chăm sóc?	1
Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng chuyên sâu của chúng tôi	2
Lợi ích của việc có điều phối viên chăm sóc.....	2
Làm việc cùng nhau	2
Người chăm sóc và người hỗ trợ có thể trông đợi gì?	2
Chăm sóc sức khỏe thể chất đối với sức khỏe tâm thần	4
Kiểm tra sức khỏe thể chất.....	4
Thuốc	4
Bác sĩ gia đình quen thuộc.....	4
Các yếu tố về lối sống	4
Dịch vụ và tài liệu về sức khỏe thể chất	6
Hỗ trợ kết thúc dịch vụ	7
Nếu tôi cần hỗ trợ sau khi kết thúc dịch vụ thì sao?	8
Tôi có thể quay lại dịch vụ không?	8
Dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần	9
Hỗ trợ trực tuyến, qua điện thoại và ứng dụng điện thoại	11
Cách chúng tôi xử lý thông tin cá nhân của bạn	14
Khen ngợi và khiếu nại.....	16



Điều phối chăm sóc là gì?

Điều phối chăm sóc là việc giúp mọi người tìm thấy các dịch vụ mà họ cần cho sức khỏe tâm thần của mình.

Dưới đây là một số điều bạn có thể muốn biết.

- Điều phối viên chăm sóc là chuyên gia y tế trong đội ngũ sức khỏe tâm thần cung cấp sự chăm sóc, hỗ trợ và bên vực quyền lợi.
- Việc điều phối chăm sóc của chúng tôi được điều chỉnh theo từng người, tập trung vào những điểm mạnh của họ và dựa trên những phương pháp chăm sóc đã được chứng minh.
- Tất cả dịch vụ chăm sóc đều có tính hòa nhập và hỗ trợ sự đa dạng về văn hóa, giới tính, giới, cơ thể và các hình thức khác.
- Chúng tôi ưu tiên sự riêng tư, phẩm giá, sự độc lập và quyền của bạn trong việc đồng ý với việc điều trị và chia sẻ thông tin.
- Trong điều phối chăm sóc, chúng tôi khuyến khích người chăm sóc và người hỗ trợ (như người thân, bạn bè hoặc bất kỳ ai khác mà bạn chọn) tham gia vào việc chăm sóc của bạn. Hãy nói chuyện với điều phối viên chăm sóc của bạn về cách làm thế nào việc này có thể diễn ra.

Điều phối viên chăm sóc làm công việc gì?

Điều phối viên chăm sóc sẽ làm việc với bạn để đảm bảo việc chăm sóc đáp ứng nhu cầu của bạn.

Đây là một số việc mà điều phối viên chăm sóc của bạn sẽ làm.

- Họ sẽ hỗ trợ bạn tham gia tích cực vào việc chăm sóc và điều trị của bạn.
- Cung cấp sự chăm sóc phù hợp với những mục tiêu bạn đã xác định.
- Là người liên hệ chính của bạn trong dịch vụ sức khỏe tâm thần.
- Kết nối bạn với các dịch vụ khác và đảm bảo mọi người được phối hợp.
- Giúp bạn và đội ngũ điều trị lên kế hoạch kết thúc dịch vụ suôn sẻ khi đến thời điểm.

Làm thế nào tôi có thể nhận được sự điều phối chăm sóc?

Tất cả những người nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần tại Dịch vụ Y tế Đô thị Phía Đông (East Metropolitan Health Service - EMHS) sẽ nhận được dịch vụ điều phối chăm sóc từ lúc bắt đầu tham gia cho đến khi kết thúc.

Việc tham gia dịch vụ sẽ dựa trên đơn giới thiệu, phân loại và đánh giá.

“Có điều phối chăm sóc nghĩa là tôi có thể có tất cả các hỗ trợ, bao gồm việc đội ngũ chăm sóc y tế cơ bản và đội ngũ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng của tôi làm việc cùng nhau để giúp tôi đạt được các mục tiêu hồi phục. Đối với tôi, điều này có nghĩa là đội ngũ sức khỏe tâm thần trong cộng đồng của tôi - bao gồm điều phối viên chăm sóc, bác sĩ tâm thần và nhân viên hỗ trợ - hợp tác với bác sĩ gia đình của tôi, chuyên viên tâm lý học cộng đồng và trung tâm phụ nữ. Cách làm hợp tác này đã giúp tôi hồi phục và cho phép tôi kết thúc dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng và quay lại dịch vụ chăm sóc cơ bản, với sự hỗ trợ liên tục và dựa trên cộng đồng.”
— Janine, người nhận sự chăm sóc thông qua các dịch vụ sức khỏe tâm thần EMHS.



Các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng chuyên sâu của chúng tôi

- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Armadale
- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Bentley
- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Phía Đông Thành phố
- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng Midland
- Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Chuyên sâu cho Người Thổ dân Wungen Kartup

Lợi ích của việc có điều phối viên chăm sóc

- Có điều phối viên chăm sóc sẽ làm giảm nhu cầu phải lặp lại thông tin với các chuyên gia khác nhau hoặc các dịch vụ khác.
- Bằng chứng cho thấy có điều phối viên chăm sóc sẽ cải thiện trải nghiệm chăm sóc và chất lượng cuộc sống của người bệnh, đồng thời dẫn đến kết quả sức khỏe tốt hơn.



Làm việc cùng nhau

Khi tham gia dịch vụ, một điều phối viên chăm sóc sẽ được phân công làm việc với bạn và sẽ là người liên lạc chính của bạn.

Bạn có trách nhiệm làm việc với điều phối viên chăm sóc và tham gia vào việc chăm sóc của chính bạn. Dưới đây là một số việc mà điều phối viên chăm sóc sẽ làm khi làm việc cùng bạn.

- Họ sẽ làm việc với bạn và đội sức khỏe tâm thần của bạn để đánh giá, lập kế hoạch và xem xét hành trình và mục tiêu sức khỏe tâm thần của bạn.
- Hỏi xin sự đồng ý của bạn để có sự tham gia của người chăm sóc và người hỗ trợ của bạn. Nếu bạn đồng ý, điều phối viên chăm sóc sẽ làm việc với bạn để đảm bảo mọi người đều thoải mái với việc chăm sóc của bạn. Những người hỗ trợ bạn cũng quan trọng đối với đội ngũ sức khỏe tâm thần của bạn, như họ đối với bạn.
- Làm việc với bác sĩ gia đình (GP) và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác để đảm bảo bạn nhận được các dịch vụ và hỗ trợ phù hợp (với sự đồng ý của bạn). Trong đó có thể bao gồm sự trợ giúp với sức khỏe thể chất và nha khoa của bạn, hoặc bất kỳ nhu cầu xã hội hay chăm sóc sức khỏe nào khác.

Hãy nói chuyện với điều phối viên chăm sóc về các dịch vụ chuyên biệt của chúng tôi, bao gồm:

- sức khỏe và an sinh cho người Thổ dân
- sức khỏe và an sinh đa văn hóa
- dịch vụ thông dịch
- sức khỏe tình dục
- dịch vụ về giới.

Người chăm sóc và người hỗ trợ có thể trông đợi gì?

- Công việc điều phối viên chăm sóc luôn trân trọng và hỗ trợ vai trò của gia đình, người chăm sóc và những người hỗ trợ cá nhân trong việc cung cấp chăm sóc cho những người đang trải qua các vấn đề về sức khỏe tâm thần.
- Khi có sự tham gia của người chăm sóc và những người hỗ trợ trong việc lập kế hoạch và cung cấp chăm sóc, các điều phối viên chăm sóc của chúng tôi tôn trọng quyền lợi, tính bảo mật và sự riêng tư của người nhận chăm sóc.

Hành trình qua các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng EMHS

Đội Đánh giá và Điều trị (ATT)

- Hỗ trợ, chăm sóc và điều trị trong cộng đồng tối đa 10 tuần.
- Họ sẽ nói chuyện với bạn về các nhu cầu cấp bách của bạn và kết nối bạn với các hỗ trợ trong ATT và trong cộng đồng.



Đội Điều trị Y tế (CTT)

- Chăm sóc từ trung đến dài hạn trong cộng đồng.
- Bạn có thể gặp điều phối viên chăm sóc của mình thường xuyên và cùng làm việc để phát triển kế hoạch điều trị, hỗ trợ và kết thúc dịch vụ dựa trên nhu cầu và mục tiêu của bạn.



Dịch vụ Người Lớn tuổi

- Dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng cho người từ 65 tuổi trở lên (hoặc từ 45 tuổi trở lên cho người Thổ dân) đang gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần mà tình trạng thể chất và nhận thức liên quan đến tuổi già có thể làm cho phức tạp thêm.



Đội Đánh giá và Điều trị Cộng đồng cho Thanh thiếu niên (ATT)

- Hỗ trợ, chăm sóc và điều trị trong cộng đồng tối đa 14 tuần.
- Cho người từ 16 đến 24 tuổi.



Các đội ngũ chuyên khoa khác

- Các đội ngũ sức khỏe tâm thần khác cung cấp hỗ trợ chuyên khoa đáp ứng các nhu cầu cụ thể, như rối loạn tâm thần giai đoạn sớm, chăm sóc phù hợp văn hóa cho người Thổ dân, hoặc chăm sóc cho người có nhu cầu phức tạp.



Kết thúc dịch vụ

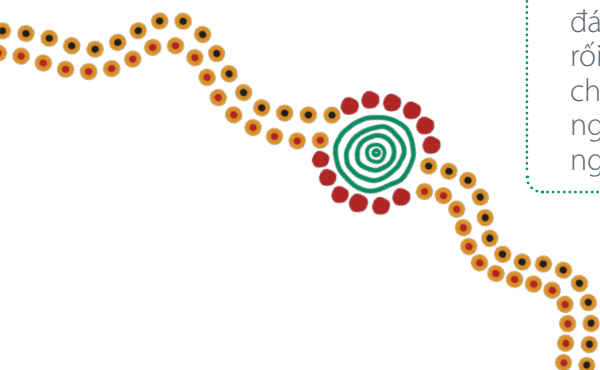
- Bạn có thể được kết thúc dịch vụ để tiếp tục việc chăm sóc với bác sĩ gia đình, hoặc với một dịch vụ sức khỏe tâm thần khác trong cộng đồng.
- Điều phối viên chăm sóc sẽ nói chuyện với bạn về việc rời khỏi dịch vụ và sẽ giúp bạn sẵn sàng cho việc chuyển tiếp.
- Đến giai đoạn này bạn đã có các hỗ trợ được thiết lập và sẽ cảm thấy tự tin hơn về việc quản lý sức khỏe tâm thần của mình.
- Bạn luôn có thể trở lại dịch vụ này nếu lo ngại về sức khỏe tâm thần của mình trong tương lai. Bạn có thể thảo luận việc này với bác sĩ gia đình hoặc có thể liên hệ trực tiếp với dịch vụ.

Giới thiệu / trình lên Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng



Xem xét bởi

- Đội Đánh giá và Điều trị (ATT)
 - Đội Đánh giá và Điều trị Cộng đồng cho Thanh thiếu niên (ATT)
 - Dịch vụ Người Lớn tuổi để xác định dịch vụ nào là tốt nhất cho bạn.
- Bạn sẽ được giúp liên hệ với dịch vụ phù hợp nhất.



Chăm sóc sức khỏe thể chất đối với sức khỏe tâm thần

Tham gia tích cực vào việc chăm sóc sức khỏe thể chất của chính bạn là điều quan trọng. Nó cho phép bạn quyết định kết quả sức khỏe của chính mình và đưa ra quyết định về việc chăm sóc của bạn.

Sức khỏe thể chất và tinh thần liên quan chặt chẽ, và điều này có nghĩa là tất cả các kế hoạch chăm sóc và điều trị cần xem xét cả nhu cầu về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của bạn.

Kiểm tra sức khỏe thể chất

Kiểm tra sức khỏe thể chất định kỳ với bác sĩ gia đình giúp xác định và điều trị bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe thể chất sớm nhất có thể.

Các triệu chứng bệnh thể chất đôi khi có thể bị nhầm lẫn với triệu chứng sức khỏe tâm thần, hoặc triệu chứng sức khỏe thể chất có thể xuất hiện đồng thời với triệu chứng sức khỏe tâm thần. Việc kiểm tra sức khỏe thể chất có thể giúp xác định phương pháp điều trị phù hợp.

Thuốc

Nếu được kê đơn thuốc cho sức khỏe tâm thần, bạn có thể gặp phải một số tác dụng phụ về sức khỏe thể chất.

Theo dõi định kỳ sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn với bác sĩ gia đình sẽ giúp phát hiện và xử lý bất kỳ tác dụng phụ nào có.

Một số dịch vụ sức khỏe tâm thần khu vực Đô thị Phía Đông (East Metropolitan) cũng có phòng khám sức khỏe để cung cấp hỗ trợ và thông tin về việc quản lý thuốc. Bạn có thể hỏi điều phối viên chăm sóc để biết thêm thông tin.

Bác sĩ gia đình quen thuộc

Thường xuyên gặp cùng một bác sĩ gia đình là điều quan trọng trong việc duy trì sức khỏe thể chất và tâm thần.

Một bác sĩ gia đình nhất quán có thể hiểu rõ và làm việc với bạn để xác định các lựa chọn điều trị tốt nhất cho bạn.

Với sự đồng ý của bạn, điều phối viên chăm sóc hoặc đội ngũ điều trị sẽ giữ liên lạc với bác sĩ gia đình để hỗ trợ bạn duy trì sức khỏe thể chất và tâm thần.

Nếu chưa có bác sĩ gia đình, điều phối viên chăm sóc có thể giúp bạn kết nối. Bạn cũng có thể truy cập thông tin về dịch vụ bác sĩ gia đình tại địa phương thông qua: <https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services>

Các yếu tố về lối sống

Các yếu tố về lối sống, chẳng hạn như tập thể dục, dinh dưỡng, chăm sóc răng miệng, hút thuốc lá và sử dụng rượu bia cũng như các loại ma túy khác, ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất lẫn tâm thần.

Dịch vụ sức khỏe tâm thần có thể cung cấp hỗ trợ bằng cách làm việc với bạn, gia đình, người hỗ trợ cá nhân và bác sĩ gia đình để xem xét bất kỳ yếu tố nào về lối sống có thể đang ảnh hưởng ra sao đến sức khỏe thể chất và tâm thần cũng như các mục tiêu của bạn.





Dinh dưỡng

Dinh dưỡng tốt có mối liên hệ với sức khỏe tâm thần và thể chất tốt hơn. Chế độ ăn cân bằng với nhiều loại thực phẩm bao gồm nhiều trái cây, rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, chất đạm và nước có thể giúp bạn duy trì cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến thói quen ăn uống, và một số có thể nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Để biết thêm thông tin và hỗ trợ về ăn uống lành mạnh, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc điều phối viên chăm sóc.



Tập thể dục

Tập thể dục có nhiều lợi ích, không chỉ cho sức khỏe thể chất mà còn cả sức khỏe tâm thần. Tập thể dục kích thích việc sản sinh các hóa chất có thể cải thiện tâm trạng, giúp đối phó với căng thẳng và hỗ trợ tích cực sức khỏe tâm thần. Để biết thêm thông tin về việc tập thể dục và sức khỏe tâm thần, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình.



Chăm sóc nha khoa

Chăm sóc răng, miệng và lợi là việc quan trọng cho sức khỏe và an sinh nói chung. Một số tình trạng sức khỏe tâm thần và thuốc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng và việc chăm sóc nha khoa. Chẳng hạn, một số thuốc về sức khỏe tâm thần có thể gây khô miệng, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng.

Để biết thêm thông tin về việc cải thiện chăm sóc sức khỏe răng miệng, truy cập: <https://www.dentalhealth.org/>. Bạn cũng có thể nói chuyện với điều phối viên chăm sóc để được hỗ trợ tiếp cận dịch vụ nha khoa.



Chăm sóc bàn chân

Chăm sóc bàn chân là việc quan trọng cho sức khỏe và an sinh nói chung. Một số tình trạng sức khỏe thể chất, như tiểu đường, bệnh động mạch ngoại vi, bệnh thần kinh ngoại vi và các bệnh mãn tính khác, có thể gây ra các biến chứng cho sức khỏe bàn chân. Nếu lo ngại về sức khỏe bàn chân, bạn có thể nói chuyện với điều phối viên chăm sóc, và họ có thể giúp bạn liên hệ với dịch vụ phù hợp để chăm sóc bàn chân.

Đối với Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait, dịch vụ của [Moorditj Djena - Strong Feet](#) cung cấp giáo dục về sức khỏe bàn chân và bệnh tiểu đường phù hợp văn hóa. Hãy nói chuyện với điều phối viên chăm sóc để được giới thiệu.



Rượu bia và các chất ma túy khác

Rượu bia và ma túy (AOD) có thể ảnh hưởng cả sức khỏe tinh thần và thể chất. Đối với một số người, việc sử dụng AOD có thể kích hoạt hoặc làm nặng thêm các triệu chứng sức khỏe tâm thần, trong khi đối với những người khác, chúng có thể trở thành một cách để đối phó.

Để biết thêm thông tin và hỗ trợ về cách làm giảm rủi ro và tác hại, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc điều phối viên chăm sóc.



Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử

Hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất và tâm thần. Bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử sẽ cải thiện sức khỏe nói chung, giảm nguy cơ các bệnh về tim và hô hấp, và có thể cải thiện tâm trạng.

Hút thuốc cũng có thể ảnh hưởng đến các loại thuốc bạn đang dùng cho sức khỏe thể chất và/hoặc tâm thần.

Bỏ thuốc lá có thể khó khăn, nhưng chúng ta có các hỗ trợ. Để biết thêm thông tin và hỗ trợ về việc bỏ thuốc lá, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc điều phối viên chăm sóc.

Dịch vụ và tài liệu về sức khỏe thể chất

Act Belong Commit

- Các nguồn tài liệu, hoạt động và chương trình hỗ trợ sức khỏe tâm thần và thể chất. Truy cập <https://www.actbelongcommit.org.au/>

Beyond Blue

- Thông tin về việc duy trì sức khỏe tâm thần và an sinh, bao gồm duy trì vận động, ăn uống hợp lý và ngủ tốt. Truy cập <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing>

Ăn uống và thể dục

- Để có thông tin về thực phẩm và dinh dưỡng tốt, truy cập <https://www.health.gov.au/topics/food-and-nutrition>
- Để có lời khuyên về việc tập thể dục, truy cập https://www.health.gov.au/articles/N_R/Physical-activity
- Để có thông tin về sức khỏe, dinh dưỡng, tập thể dục và sức khỏe tim mạch, truy cập <https://www.heartfoundation.org.au/>.

Hỗ trợ về rượu bia và các chất ma túy khác

- Đường dây Hỗ trợ về Rượu bia & Ma túy 9442 5000
- Đường dây Hỗ trợ Cha mẹ & Gia đình về Ma túy 9442 5050

Danh mục dịch vụ

- My Services là một danh mục trực tuyến về các dịch vụ liên quan đến rượu và ma túy cũng như sức khỏe tâm thần cho những người đang tìm kiếm sự chăm sóc, người chăm sóc và gia đình. Truy cập <http://www.myservices.org.au/>
- Green Book là danh mục các dịch vụ về rượu bia và ma túy cũng như dịch vụ sức khỏe tâm thần ở Tây Úc. Truy cập <https://wanada.org.au/greenbook/>

Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử

- Đường dây Quitline - gọi 13 7848 hoặc truy cập <https://www.quit.org.au/>
- Tải ứng dụng My QuitBuddy từ app store (iOS) hoặc Google Play Store (Android). <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>

Tài liệu an toàn về mặt văn hóa cho Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait

Derbarl Yerrigan

- Các dịch vụ y tế cơ bản, sức khỏe tâm thần và nha khoa an toàn về văn hóa cho các gia đình Thổ dân trên khắp khu vực đô thị Perth. <http://www.dyhs.org.au/>

Tổ chức Thổ dân Wungening

- Các chương trình toàn diện và an toàn về văn hóa nhằm củng cố tâm trí và cơ thể cũng như chữa lành tinh thần. Truy cập <https://www.wungening.com.au/>

Đường dây Quitline cho cộng đồng Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait

- Hỗ trợ phù hợp văn hóa để bỏ thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
- Gọi 13 7848 và yêu cầu nói chuyện với một tư vấn viên cho các cộng đồng Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait hoặc truy cập <https://www.quit.org.au/articles/aboriginal-quitline>

WellMob

- Tài liệu trực tuyến về sức khỏe về mặt xã hội, cảm xúc và văn hóa cho người Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait. Truy cập <https://wellmob.org.au/>

Moorditj Djena

- Chương trình giáo dục vượt xa về bệnh tiểu đường và chăm sóc bàn chân cho người Thổ dân trong khu vực đô thị Perth. Truy cập <https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Aboriginal-Health/Moorditj-Djena>

Hỗ trợ kết thúc dịch vụ

Lập kế hoạch kết thúc dịch vụ

Lập kế hoạch kết thúc dịch vụ là khi điều phối viên chăm sóc và đội ngũ chăm sóc sức khỏe tâm thần làm việc với bạn và mạng lưới hỗ trợ của bạn để đảm bảo có một sự chuyển tiếp suôn sẻ từ chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên khoa trở về chăm sóc cộng đồng với bác sĩ gia đình.

Vệc lập kế hoạch kết thúc dịch vụ sẽ bắt đầu tại thời điểm bạn bắt đầu được nhận vào dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa và có thể bao gồm việc kết nối bạn với các dịch vụ khác để hỗ trợ nhu cầu của bạn. Bắt đầu sớm cho việc lập kế hoạch kết thúc dịch vụ giúp đảm bảo tính liên tục trong chăm sóc và giữ cho tất cả mọi người liên quan được cập nhật.

Việc lập kế hoạch kết thúc dịch vụ sẽ xem xét những thông tin quan trọng như:

- mục tiêu của bạn
- chăm sóc và hỗ trợ theo dõi
- thuốc
- người chăm sóc và/hoặc người hỗ trợ.

Những thông tin này sẽ giúp bạn hiểu quy trình kết thúc dịch vụ và kế hoạch kết thúc dịch vụ cá nhân bạn, để bạn biết nên làm gì nếu bạn hoặc những người bên cạnh bạn lo lắng về sức khỏe tâm thần của bạn trong tương lai.

Danh sách các việc cần lưu ý trước khi kết thúc dịch vụ

Tôi đã nhận và hiểu thông tin được cung cấp về sức khỏe tâm thần của mình chưa?

Tôi có biết được các dấu hiệu và triệu chứng cảnh báo sớm của mình không?

Tôi có hiểu kế hoạch điều trị, hỗ trợ và kết thúc dịch vụ của mình không?

Người chăm sóc và/hoặc người hỗ trợ của tôi có tham gia vào quá trình kết thúc dịch vụ của tôi không?

Tôi có lịch hẹn theo dõi với bác sĩ gia đình hoặc các dịch vụ hỗ trợ khác không?

Tôi đã nhận và hiểu thông tin về thuốc, như đơn thuốc, hiệu thuốc và thông tin y tế chung chưa?

Tôi có được kết nối với các dịch vụ địa phương có thể hỗ trợ tôi trong quá trình kết thúc dịch vụ, như các hiệu thuốc và dịch vụ cộng đồng?

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc lo ngại nào về các vấn đề trong danh sách, hãy nói chuyện với điều phối viên chăm sóc.



Nếu tôi cần hỗ trợ sau khi kết thúc dịch vụ thì sao?

Nếu bạn, gia đình, người hỗ trợ cá nhân hoặc bác sĩ đa khoa lo ngại về sức khỏe tâm thần của bạn sau khi kết thúc dịch vụ, hãy kiểm tra kế hoạch điều trị, hỗ trợ và kết thúc dịch vụ của bạn để biết thông tin về cách bạn có thể tiếp cận hỗ trợ và chăm sóc nếu cần.

Tôi có thể quay lại dịch vụ không?

Bạn có thể quay lại với dịch vụ trong tương lai nếu có nhu cầu về sức khỏe tâm thần.

Trước khi kết thúc dịch vụ, điều phối viên chăm sóc sẽ nói chuyện với bạn và người chăm sóc và/hoặc người hỗ trợ về việc này, và đưa cho bạn thông tin bằng văn bản.

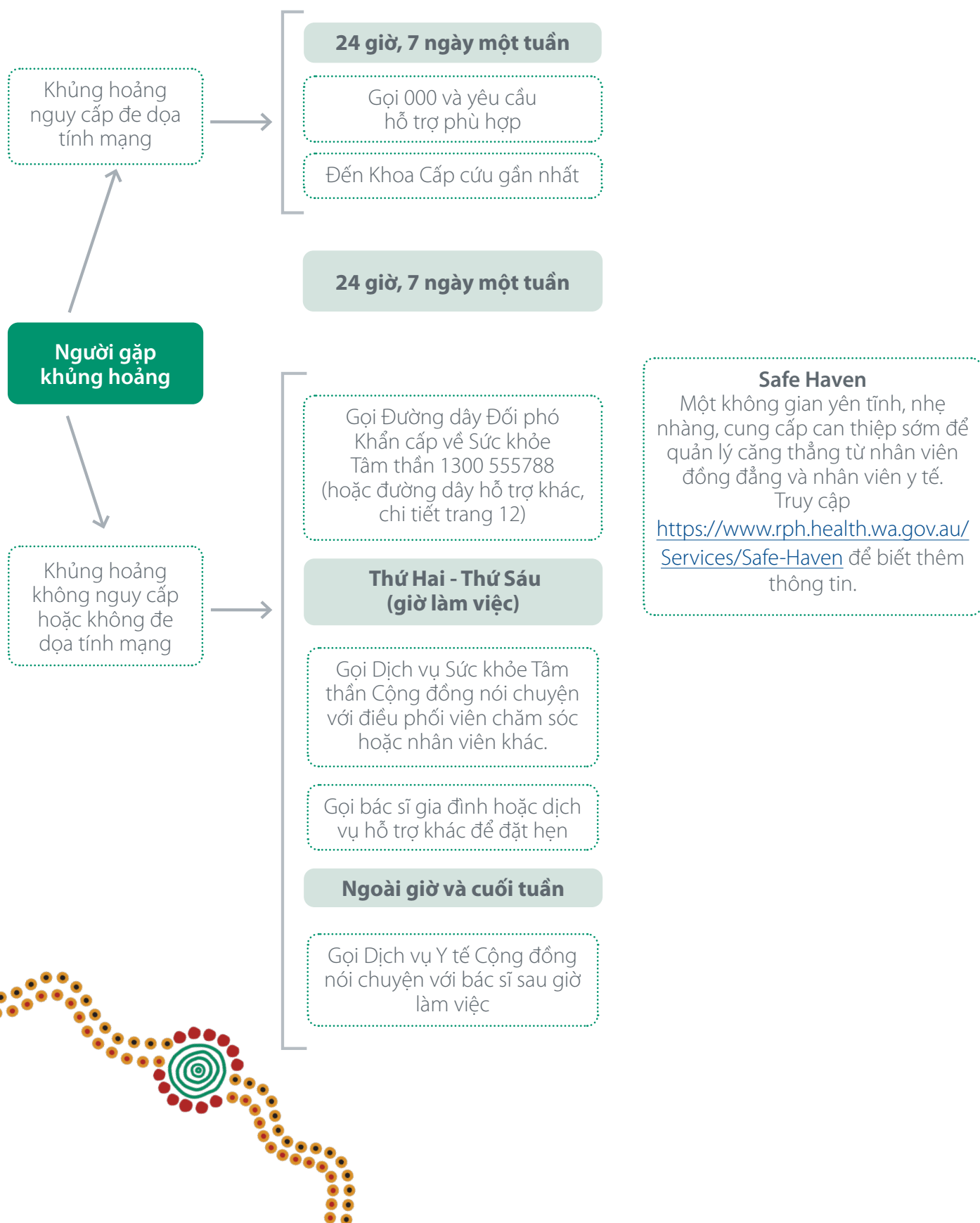
Nếu bạn cảm thấy cần trở lại:

- Bắt đầu bằng cách thảo luận nhu cầu của bạn với bác sĩ gia đình hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc khác, họ có thể cho bạn một thư giới thiệu.
- Ngoài ra, bạn có thể liên hệ trực tiếp với dịch vụ với thông tin mà bạn nhận được khi kết thúc dịch vụ.



Dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần

Trong trường hợp khẩn cấp, nếu bạn hoặc ai đó đang gặp nguy hiểm tức thì, hãy gọi 000 cho cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương.



Ai có thể sử dụng dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần?

Nếu đang gặp khủng hoảng, bạn có thể tự mình liên hệ bất kỳ dịch vụ nào về khủng hoảng sức khỏe tâm thần, hoặc người hỗ trợ có thể liên hệ thay bạn.

Bất kỳ ai trong khu vực đô thị Perth và Peel đều có thể sử dụng các dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần thông qua Đường dây Đối phó Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần (MHERL) và các dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng tại địa phương, bao gồm:

- người đang trải qua khủng hoảng sức khỏe tâm thần và cảm thấy họ cần sự giúp đỡ khẩn cấp
- người hỗ trợ nếu ai đó đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Đường dây Đối phó Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần (MHERL)

MHERL cung cấp hỗ trợ khủng hoảng qua điện thoại 24 giờ từ một chuyên gia có chuyên môn về sức khỏe tâm thần cho những người đang trải qua khủng hoảng sức khỏe tâm thần và/hoặc những người hỗ trợ họ.

MHERL cung cấp:

- hỗ trợ khủng hoảng, lập kế hoạch và can thiệp ngắn cho người đang trải qua khủng hoảng, hoặc người hỗ trợ họ
- hỗ trợ tiếp cận các dịch vụ sức khỏe tâm thần
- thông tin và tư vấn tổng quát.

Nếu cần nhiều hơn là hỗ trợ qua điện thoại, MHERL có thể kết nối bạn với dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc dịch vụ khẩn cấp để gặp trực tiếp.

Cách liên hệ MHERL

Bạn có thể gọi cho MHERL qua:

- 1300 555 788 (Perth)
- 1800 676 822 (khu vực Peel).

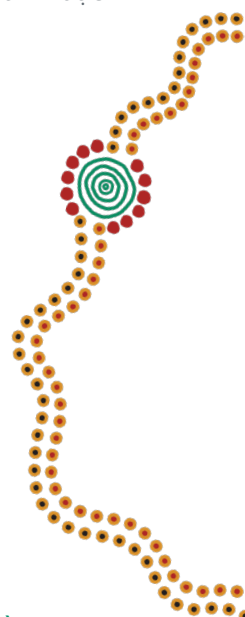
Để biết thêm thông tin hãy truy cập:

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



Khi nào có thể sử dụng dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần?

- Dịch vụ khủng hoảng sức khỏe tâm thần có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
- Bạn có thể liên hệ với dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng tại địa phương đến 10 giờ tối mỗi ngày. Ngoài giờ làm việc, cuộc gọi của bạn sẽ được chuyển đến một nhân viên làm ngoài giờ. Lưu ý rằng nhân viên làm việc ngoài giờ có thể không nằm trong đội ngũ điều trị thông thường của bạn nhưng vẫn có thể cung cấp sự hỗ trợ.
- Sau 10 giờ tối, hãy gọi MHERL để được hỗ trợ.
- Nhân viên MHERL kết nối với đội ngũ sức khỏe tâm thần cộng đồng của bạn để đảm bảo việc chăm sóc được liên tục.



Hỗ trợ trực tuyến, qua điện thoại và ứng dụng điện thoại

Trong trường hợp khẩn cấp, nếu bạn hoặc ai đó đang gặp nguy hiểm tức thì, hãy gọi 000 cho cảnh sát, cứu hỏa hoặc cứu thương.

Ứng dụng điện thoại

Bạn có thể tải các ứng dụng sau từ App Store hoặc Google Play Store.

[Recovery Record](#) – rối loạn ăn uống

[Beyond Now](#) – tổ chức Lifeline, lập kế hoạch an toàn

[Calm Harm](#) – đối phó hành vi tự gây hại bản thân

[Calm](#) – thiền

[Headspace](#) – thiền và chánh niệm

[Smiling Mind](#) – thiền và chánh niệm

[AlMhi Stay Strong](#) – sử dụng phối hợp với đội ngũ chăm sóc sức khỏe tâm thần

[AlMhi-Y](#) – AlMhi cho thanh thiếu niên, sử dụng phối hợp với đội ngũ chăm sóc sức khỏe tâm thần

Dịch vụ trực tuyến và tin nhắn

Qlife webchat	3 giờ chiều đến nửa đêm, 7 ngày một tuần
Ủy ban Sức khỏe Tâm thần, dịch vụ hỗ trợ về rượu bia và ma túy, trò chuyện trực tuyến	Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:30 sáng đến 9 giờ tối Thứ Bảy, 9 giờ sáng đến 7 giờ tối Chủ Nhật, 11 giờ sáng đến 6 giờ tối
eHeadspace	12 đến 25 tuổi 9 giờ sáng đến 1 giờ sáng AEST (giờ chuẩn miền Đông nước Úc), 7 ngày một tuần
Beyond Blue trò chuyện qua mạng	3 giờ chiều đến 12 giờ đêm, 7 ngày một tuần
MensLine Australia	24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần
Butterfly Trò chuyện Trực tuyến (rối loạn ăn uống)	Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến nửa đêm AEST (giờ chuẩn miền đông nước Úc)
Lifeline Trò chuyện Hỗ trợ Khủng hoảng	7 giờ chiều đến 12 giờ đêm AEST (giờ chuẩn miền đông nước Úc), 7 ngày một tuần
Lifeline Dịch vụ Tin nhắn Hỗ trợ Khủng hoảng	0477 13 11 14 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần



Dịch vụ qua điện thoại

Sức khỏe tâm thần khẩn cấp	
Các dịch vụ khẩn cấp bao gồm cảnh sát, cứu hỏa và cứu thương (24 giờ, 7 ngày một tuần)	000
Cảnh sát không khẩn cấp (24 giờ, 7 ngày một tuần)	131444
Đường dây Đối phó về Sức khỏe Tâm thần (MHERL) (24 giờ, 7 ngày một tuần)	1300 555 788 (Đô thị) 1800 676 822 (Peel).
13YARN – hỗ trợ khủng hoảng cho người Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait (24 giờ, 7 ngày một tuần)	13 92 76
Dịch vụ Gọi Lại về Tự tử (24 giờ, 7 ngày một tuần)	1300 659467
Lifeline (về phòng chống tự tử) (24 giờ, 7 ngày một tuần)	13 11 44
Beyond Blue (về trầm cảm) (24 giờ, 7 ngày một tuần)	1300 22 4636
Here for You (7 giờ sáng đến 10 giờ đêm, 7 ngày một tuần)	1800 437348
QLife – hỗ trợ cộng đồng LGBTQI+ (3 giờ chiều đến nửa đêm, 7 ngày một tuần)	1800 184527
Butterfly Foundation – vấn đề rối loạn ăn uống và hình ảnh cơ thể (8 giờ sáng đến nửa đêm AEST - giờ chuẩn miền đông nước Úc, 7 ngày một tuần)	1800 33 4673
Peer Pathways (Lộ trình Đồng đẳng) (9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, các ngày trong tuần)	9477 2809
Đường dây Hỗ trợ Chăm sóc Khủng hoảng Bảo vệ Trẻ em và Hỗ trợ Gia đình (24 giờ, 7 ngày một tuần)	1800 199008
Samaritans Hỗ trợ Cảm xúc (8 giờ sáng đến 8 giờ tối, 7 ngày một tuần)	0863 839850
Đường dây Hỗ trợ Nam giới MensLine Australia (24 giờ, 7 ngày một tuần)	1300 78 99 78
RuralLink – hỗ trợ sau giờ làm việc cho người ở nông thôn và vùng xa của Tây Úc (4:30 chiều đến 8:30 tối các ngày trong tuần, 24 giờ vào cuối tuần và ngày lễ)	1800 552002
Hỗ trợ về rượu bia và các chất ma túy khác	
Đường dây Hỗ trợ về Rượu bia và Ma túy (24 giờ, 7 ngày một tuần)	9442 5000
Đường dây Hỗ trợ Cha mẹ và Gia đình về Ma túy (24 giờ, 7 ngày một tuần)	9442 5050

Hỗ trợ Khi Có Con

[PANDA – hỗ trợ về lo âu và trầm cảm khi sắp sinh](#)

(9 giờ sáng đến 7.30 tối AEST các ngày trong tuần, 9 giờ sáng đến 4 giờ chiều thứ Bảy, AEST/AEDT)

1300 726306

[Đường dây Hỗ trợ ForWhen – do Ngala cung cấp. Hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho cha mẹ đang mang thai và mới sinh con](#)

1300 24 23 22

Hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên

[CAMHS Crisis Connect \(Kết nối khi Khủng Hoảng\)](#)

(24 giờ, 7 ngày một tuần)

1800 048 636

[Headspace](#)

(9 giờ sáng đến 1 giờ sáng AEST, 7 ngày một tuần)

1800 650890

[Kids Helpline \(Đường dây Hỗ trợ Trẻ\)](#)

(24 giờ, 7 ngày một tuần)

1800 55 1800

[Youth Beyond Blue \(Hỗ trợ Trầm cảm Thanh thiếu niên\)](#)

(24 giờ, 7 ngày một tuần)

1300 22 4636

Hỗ trợ Người Chăm sóc

[Carers WA \(Người Chăm sóc ở WA\)](#)

(8:30 sáng đến 4:30 chiều, các ngày trong tuần)

1800 007 332 (tư vấn)
1300 227 377
(thông tin chung)

[Carer Gateway](#)

(8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, các ngày trong tuần)

1800 422 737

Hỗ trợ về bạo hành gia đình và trong mối quan hệ

[Đường dây Hỗ trợ về Bạo hành Gia đình của Phụ nữ](#)

(24 giờ, 7 ngày một tuần)

1800 007 339

[Đường dây hỗ trợ về bạo hành gia đình của Nam giới](#)

(24 giờ, 7 ngày một tuần)

1800 000 599

Các hỗ trợ khác

Crisis Care (Chăm sóc Khủng hoảng - tư vấn, chỗ ở, thức ăn)

9223 1111

[Trung tâm Thông tin về Độc chất](#)

13 11 26

[Trung tâm Hỗ trợ về Xâm hại Tình dục](#) – hỗ trợ khẩn cấp cho người từ 13 tuổi trở lên (24 giờ, 7 ngày một tuần)

6458 1828 hoặc
1800 199 888

Nội dung cung cấp chỉ cho mục đích thông tin và không thể hiện sự ủng hộ cho bất kỳ trang mạng hoặc nguồn nào.

Cách chúng tôi xử lý thông tin cá nhân của bạn

Bảo vệ sự riêng tư của bạn

Là chuyên gia chăm sóc sức khỏe, chúng tôi phải giữ bí mật thông tin thu thập trong quá trình điều trị và chăm sóc của bạn.

Đôi khi, chia sẻ thông tin của bạn với các chuyên gia và dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác có thể giúp cải thiện việc chăm sóc của bạn và đảm bảo việc điều trị an toàn, đáp ứng nhu cầu và tôn trọng mong muốn của bạn.

Đội ngũ điều trị sẽ nói chuyện với bạn về việc chia sẻ thông tin và xin phép để chia sẻ thông tin bảo mật của bạn với các chuyên gia và dịch vụ khác có liên quan trong việc chăm sóc bạn.

Họ sẽ khuyến khích bạn suy nghĩ về việc có thể cần chia sẻ với ai thông tin của bạn và điều đó có thể giúp ích cho việc điều trị như thế nào.

Bạn có quyền lựa chọn

Bạn có thể chọn loại thông tin nào mà bạn muốn chia sẻ với người khác. Bạn có thể chọn chia sẻ toàn bộ thông tin, chỉ một số thông tin hoặc không chia sẻ.

Dù bạn quyết định thế nào, đội ngũ điều trị sẽ nói chuyện với bạn về điều này trong suốt quá trình điều trị để đảm bảo rằng bạn vẫn muốn như vậy.

Chỉ những thông tin mà bạn đã đồng ý chia sẻ mới được cung cấp cho các chuyên gia y tế khác cũng như các dịch vụ và người hỗ trợ của bạn.

Chúng tôi có nghĩa vụ phải bảo mật thông tin của bạn, trừ khi việc này đặt bạn hoặc người khác vào nguy hiểm, hoặc chúng tôi bị buộc phải cung cấp thông tin của bạn theo pháp luật.

Những người bạn có thể muốn chia sẻ thông tin

Bạn có thể cho phép chúng tôi chia sẻ thông tin của bạn với:

- bác sĩ gia đình
- người chăm sóc hoặc người thân cận được chỉ định
- người hỗ trợ cá nhân
- nhà cung cấp dịch vụ
- nhà cung cấp chỗ ở hỗ trợ nếu có.

Loại thông tin có thể được chia sẻ để hỗ trợ việc điều trị và chăm sóc của bạn bao gồm:

- nhu cầu và điều trị về sức khỏe tâm thần
- thông tin về sức khỏe thể chất
- các đánh giá về rủi ro và lập kế hoạch an toàn
- kế hoạch kết thúc dịch vụ.



Các câu hỏi thường gặp về việc chia sẻ thông tin

Nếu tôi cho phép chia sẻ thông tin của mình, tôi có thể thay đổi ý kiến không?

Có, bạn có thể cho chúng tôi biết bất kỳ lúc nào nếu có thông tin nào bạn không muốn chia sẻ - và với ai - ngay cả khi bạn đã cho phép trước đó. Bạn có thể nói chuyện với đội ngũ điều trị về điều này.

Tôi có thể truy cập thông tin cá nhân của mình không?

Bạn có thể xin truy cập thông tin sức khỏe EMHS của mình theo *Freedom of Information Act* (Đạo luật Tự do Thông tin) 1992. Đơn xin phải bằng văn bản và dịch vụ này miễn phí.

Để biết thêm thông tin hãy nói chuyện với điều phối viên chăm sóc và đội ngũ điều trị. Có thêm thông tin trực tuyến tại:

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

Nếu lo ngại về việc truy cập thông tin của mình hoặc về cách chia sẻ thông tin đó, bạn có thể liên hệ với Dịch vụ Bệnh vực Quyền lợi Sức khỏe Tâm thần qua 1800 999 057.

Người chăm sóc và người hỗ trợ có quyền được bảo mật thông tin không?

Cũng như người nhận chăm sóc, người chăm sóc cũng có quyền bảo mật đối với mọi thông tin mà họ cung cấp cho các chuyên gia y tế làm việc với bạn.

Người chăm sóc có thể nói chuyện với nhân viên của chúng tôi về việc cung cấp thông tin một cách bảo mật.

Những thông tin gì đội ngũ điều trị của tôi sẽ cung cấp cho người chăm sóc và người hỗ trợ tôi?

Đội ngũ điều trị có thể chia sẻ thông tin chung không mang tính cá nhân với người chăm sóc hoặc người hỗ trợ.

Trong đó bao gồm thông tin chung không đặc trưng cho bạn về tình trạng sức khỏe tâm thần, các điều trị, dịch vụ và hỗ trợ, cũng như quyền lợi của người dùng dịch vụ và người chăm sóc. Những thông tin này không cần sự đồng ý của bạn.

Chúng tôi không thể cho người chăm sóc hoặc người hỗ trợ cá nhân những thông tin cá nhân mới và cụ thể về việc điều trị, chăm sóc và nhu cầu của bạn mà không có sự cho phép của bạn.

Nếu cần thêm thông tin về tính bảo mật và chia sẻ thông tin, bạn có thể nói chuyện với điều phối viên chăm sóc.



Khen ngợi và khiếu nại

EMHS bao gồm các dịch vụ y tế tại nhiều địa điểm. Những cơ sở này bao gồm Dịch vụ Y tế Armadale, Bệnh viện Hoàng gia Perth và Dịch vụ Y tế Bentley.

Chúng tôi cam kết cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế chất lượng cao cho cộng đồng và dựa vào ý kiến phản hồi để giúp chúng tôi không ngừng cải thiện.

Để biết thêm thông tin hoặc cung cấp ý kiến phản hồi, hãy liên hệ:

Armadale Kalamunda Group Consumer Liaison (Bộ phận Liên lạc Người Dùng dịch vụ của Armadale Kalamunda Group) – (08) 9391 1153 hoặc email AKG_ConsumerLiaison@health.wa.gov.au

Royal Perth Bentley Group (RPBG) Patient Experience Department (Bộ phận Trải nghiệm Bệnh nhân) – (08) 9224 1637 hoặc email RPBG.Feedback@health.wa.gov.au.

Bạn cũng có thể liên hệ:

Care Opinion (Ý kiến Chăm sóc) www.careopinion.org.au

Health and Disability Services Complaints Office (Văn phòng Khiếu nại Dịch vụ Y tế và Khuyết tật - HaDSCO) – 1800 813 583

Health Consumers' Council (Hội đồng Người Dùng Dịch vụ Y tế) (WA) (bệnh vực và hỗ trợ) – 9221 3422

Consumers of Mental Health WA (Người Dùng Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần WA) (tiếng nói của người dùng dịch vụ sức khỏe tâm thần) – (08) 9258 8911

Mental Health Advocacy Service (Dịch vụ Bệnh vực cho Sức khỏe Tâm thần) – 1800 999 057.

Thông tin thêm về dịch vụ của chúng tôi

Để biết thêm thông tin về các dịch vụ sức khỏe tâm thần EMHS, truy cập trang mạng của chúng tôi hoặc quét mã QR bên dưới:



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



Trang mạng Ủy ban Sức khỏe Tâm thần tại <https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/helplines/> cũng có thông tin liên lạc của các đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

East Metropolitan Health Service (Dịch vụ Y tế Đô thị Phía Đông)
10 Murray Street PERTH WA 6000
Địa chỉ bưu điện GPO box X2213 PERTH WA 6847
www.emhs.health.wa.gov.au
Biên soạn: Tháng Mười 2024

© State of Western Australia, East Metropolitan Health Service 2024

Quyền sở hữu đối với tài liệu này thuộc về Chính quyền Bang Western Australia (Tây Úc) trừ khi có tuyên bố khác. Ngoài việc sử dụng hợp lý cho mục đích học tập cá nhân, nghiên cứu, phê bình hoặc đánh giá, như được cho phép trong các điều khoản của Copyright Act (Đạo luật Bản quyền) 1968, không phần nào có thể được sao chép hoặc sử dụng lại cho bất kỳ mục đích nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của Chính quyền Bang Western Australia (Tây Úc).

