

ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ:

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ
ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ,
ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ
ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ



«Αναγνωρίζουμε τους Παραδοσιακούς Ιδιοκτήτες
της γης, και τιμούμε τους πρώην και νυν
Πρεσβύτερούς τους»

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

© NSW Ministry of Health 2017

Αυτή η έκδοση υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα. Μπορεί να αναπαραχθεί στο σύνολό της ή εν μέρει για σκοπούς σπουδών ή κατάρτισης, με την προϋπόθεση ότι θα συμπεριληφθεί η αναγνώριση της πηγής. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή για εμπορική χρήση ή πώληση. Η αναπαραγωγή για σκοπούς άλλους από εκείνους που αναφέρονται παραπάνω απαιτεί γραπτή άδεια από το NSW Ministry of Health.

SHPN (MHB)180388

ISBN 978-1-76000-884-0 (Printed)

ISBN 978-1-76000-884-0 (Online)

Περαιτέρω αντίγραφα αυτού του εγγράφου μπορείτε να κατεβάσετε από την ιστοσελίδα NSW Health website www.health.nsw.gov.au

Μάιος 2017

Εισαγωγή

Αυτός ο οδηγός αφορά τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για ηλικιωμένους στην κοινότητα στη ΝΝΟ. Εξηγεί τι κάνουν αυτές οι υπηρεσίες, σε ποιους παρέχουν φροντίδα, πώς μπορούν να έχουν πρόσβαση σ' αυτές οι άνθρωποι και πώς μπορούν να υποστηρίξουν την αποκατάσταση. Απαντά σε άλλες ερωτήσεις που εσείς, η οικογένειά σας και οι φίλοι σας μπορεί να έχετε σχετικά με αυτές τις ειδικές υπηρεσίες.

Η ζωή σε μεγαλύτερες ηλικίες είναι μια περίοδος βελτιωμένης ψυχικής υγείας για πολλούς ηλικιωμένους. Η καλή ψυχική υγεία είναι μια θετική κατάσταση ευημερίας που περιλαμβάνει αίσθημα ευεξίας, καλή λειτουργία του οργανισμού, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Όταν είμαστε ψυχικά υγιείς, αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής, διαμορφώνουμε και διατηρούμε θετικές σχέσεις, δουλεύουμε παραγωγικά και συμβάλλουμε στις οικογένειες και τις κοινότητές μας.

Όπως και οι άνθρωποι οποιασδήποτε ηλικίας, οι ηλικιωμένοι μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα με την ψυχική τους υγεία. Μερικές φορές χρειάζονται ειδικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Η φροντίδα και η υποστήριξη συχνά παρέχονται εκτός νοσοκομείου. Αυτές οι υπηρεσίες ονομάζονται **Κοινοτικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Ηλικιωμένων** ή Υπηρεσίες 'ΟΡΜΗ' (Community Older Peoples' Mental Health Services).

Οι Υπηρεσίες ΟΡΜΗ συνεργάζονται με το άτομο που αισθάνεται δυσφορία όσον αφορά την ψυχική του υγεία και τους φροντιστές του για να υποστηρίξουν την αποκατάστασή του. Έχουμε χρησιμοποιήσει τη λέξη «καταναλωτής» σε αυτόν τον οδηγό για να περιγράψουμε κάποιον που λαμβάνει ή έχει λάβει φροντίδα από μια υπηρεσία ψυχικής υγείας για προβλήματα της ψυχικής του υγείας. Εντούτοις, προσπαθούμε να ελαχιστοποιήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο

τη χρήση αυτού του όρου. Η λέξη «εσείς» χρησιμοποιείται επίσης όταν αναφέρεται σε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας με προβλήματα ψυχικής υγείας. «Εμείς», «εμάς» και «το προσωπικό μας» αναφέρονται σε κοινοτικούς νοσηλευτές ή υπηρεσίες ΟΡΜΗ.

Ελπίζουμε ότι οι πληροφορίες σε αυτόν τον οδηγό θα σας βοηθήσουν να είστε ενεργός και ίσος συνεργάτης στη φροντίδα και την αποκατάστασή σας και ότι θα επιτρέψουν στην οικογένεια, τους φροντιστές και τους φίλους σας να σας υποστηρίξουν σε αυτή τη διαδικασία.

Τι περιλαμβάνεται σ' αυτόν τον οδηγό;

Σχετικά με τις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας ηλικιωμένων.....	4
Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Ηλικιωμένων (ΟΡΜΗ) – Τι είναι και τι κάνουν;.....	4
Πώς να έχετε πρόσβαση στις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας	7
Συμβουλές για το πώς να λάβετε βοήθεια και για πόσο καιρό θα περιμένετε να δείτε κάποιον	7
Τόπος του ραντεβού σας και ώρες λειτουργίας των Υπηρεσιών ΟΡΜΗ	8
Η διαδικασία αξιολόγησης.....	9
Βοηθώντας σας να γίνετε καλά	11
Θεραπείες και επιλογές φροντίδας.....	11
Υπηρεσίες που συνεργάζονται μεταξύ τους για την κάλυψη των αναγκών σας	13
Συμβουλές για τη διάρκεια της φροντίδας, για το πόσο συχνά θα σας βλέπει κάποιος και ποιος, πώς αξιολογείται η πρόοδός σας και τι συμβαίνει όταν είστε έτοιμοι να εγκαταλείψετε τις κοινοτικές Υπηρεσίες ΟΡΜΗ.....	14
Τι κατευθύνει τον τρόπο με τον οποίο παρέχεται η φροντίδα.....	16
Τα είδη υποστήριξης που είναι διαθέσιμα για εσάς και την οικογένειά σας ..	19
Εμπιστευτικότητα και ανταλλαγή πληροφοριών	22
Οργανισμοί υποστήριξης καταναλωτών και φροντιστών και πού θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες	25
Βελτίωση των κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας ηλικιωμένων.....	31
Γλωσσάριο	32

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Τι είναι οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Ηλικιωμένων;

Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Ηλικιωμένων ή «Υπηρεσίες ΟΡΜΗ» παρέχουν τόσο ενδονοσοκομειακή (εσωτερικοί ασθενείς) όσο και εξωνοσοκομειακή (κοινοτική) περίθαλψη σε ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι υπηρεσίες μας παρέχονται γενικά σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, και 50 ετών και άνω για Αυτόχθονες. Άτομα κάτω των 65 ετών μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν αυτήν την υπηρεσία αν είναι κατάλληλη για τις ανάγκες τους. Οι Υπηρεσίες ΟΡΜΗ είναι δημόσιες υπηρεσίες που παρέχονται από την NSW Health.

Το προσωπικό μας είναι εκπαιδευμένο για να σας βοηθά με προβλήματα ψυχικής υγείας και άλλα θέματα υγείας που σχετίζονται με τα γηρατεία (όπως ο κίνδυνος πτώσεων και οι δυσκολίες στη μνήμη).

Οι Υπηρεσίες ΟΡΜΗ έχουν νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό, και πολλές έχουν επίσης επαγγελματίες σε συναφή θέματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών λειτουργών, των εργοθεραπευτών και των ψυχολόγων. Έχουμε επίσης πρόσβαση σε άλλο προσωπικό και υπηρεσίες που μπορούν να παρέχουν συμβουλές και να βοηθούν στις ανάγκες σας. Αυτό μπορεί να συνδυάζει τον συντονισμό της φροντίδας με ορισμένους άλλους φορείς παροχής υπηρεσιών που ενδέχεται να είναι ή όχι τμήματα της NSW Health.

Ορισμένες υπηρεσίες έχουν επίσης ομότιμους συνεργάτες. Οι ομότιμοι εργαζόμενοι έχουν προσωπικές εμπειρίες ψυχικών προβλημάτων και έχουν χρησιμοποιήσει οι ίδιοι υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ή έχουν εμπειρία υποστήριξης σε άτομο που έχει χρησιμοποιήσει υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Τι κάνουν οι Υπηρεσίες ΟΡΜΗ;

Παρέχουμε εξειδικευμένη φροντίδα σε ηλικιωμένους που έχουν αναπτύξει ή κινδυνεύουν να αναπτύξουν μια πάθηση ψυχικής υγείας. Υπάρχει μια γκάμα παθήσεων ψυχικής υγείας, όπου υπάρχουν αλλαγές στους συνήθεις τρόπους σκέψης, αίσθησης ή συμπεριφοράς ενός ατόμου. Οι συνήθεις τύποι παθήσεων ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν:

- **Κατάθλιψη** – αισθήματα μεγαλύτερης θλίψης ή κατάπτωσης ό,τι συνήθως, για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μερικά άτομα με κατάθλιψη μπορεί να αισθάνονται απάθεια. Αυτό σημαίνει έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες της καθημερινής ζωής ή/και στις αλληλεπιδράσεις με άλλους. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να ολοκληρώνετε καθημερινές εργασίες.
- **Άγχος** – επίμονα συναισθήματα και σκέψεις φόβου ή ανησυχίας. Το άγχος τείνει να επηρεάζει την καθημερινή σας λειτουργικότητα και σας εμποδίζει να κάνετε αυτό που θέλετε να κάνετε.
- **Διπολική διαταραχή** – ακραίες μεταβολές της διάθεσης που περιλαμβάνουν συναισθήματα υπερβολικής ευφορίας (μανία ή υπομανία) και κατάπτωσης (καταθλιπτικά επεισόδια).
- **Ψύχωση** – αποδιοργανωμένες σκέψεις, ψευδείς πεποιθήσεις (ψευδαισθήσεις) ή/και βιώματα ανύπαρκτων καταστάσεων (παραισθήσεις).

Προσφέρουμε επίσης βοήθεια σε άτομα με σοβαρά και επίμονα συμπτώματα άνοιας που αφορούν τη συμπεριφορά και την ψυχολογία (BPSD) – που περιγράφονται επίσης ως «μεταβαλλόμενες» συμπεριφορές, «ανησυχητικές συμπεριφορές» ή συμπεριφορές που προκαλούν δυσφορία στο άτομο με άνοια καθώς και στους φροντιστές και την οικογένειά του. Συμπτώματα που πιθανόν να σας είναι γνώριμα περιλαμβάνουν προσοδευτική απώλεια μνήμης, σύγχυση, αλλαγή προσωπικότητας, αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών εργασιών, απώλεια των δεξιοτήτων επικοινωνίας, ταραχή και επιθετικότητα, διαταραγμένο ύπνο και ανάρμοστη κοινωνική συμπεριφορά.

Παρέχουμε εξειδικευμένη αξιολόγηση ψυχικής υγείας, διάγνωση, συντονισμό φροντίδας και θεραπεία. Εξηγούμε τι εννοούμε με αυτούς τους όρους αργότερα σε αυτόν τον οδηγό.

Σας βοηθάμε επίσης να πάρετε τη φροντίδα που χρειάζεστε για οποιαδήποτε σωματικά προβλήματα υγείας. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα σας φέρουμε σε επαφή με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή με επαγγελματία δημόσιας υγείας, όπως φυσιοθεραπευτή ή διαιτολόγο.

Παρέχουμε επίσης πληροφορίες και υποστήριξη στους φροντιστές και στα μέλη της οικογένειας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στη σελίδα 25.

Πρόσβαση σε κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Πώς να λάβετε βοήθεια για ένα ηλικιωμένο άτομο με προβλήματα ψυχικής υγείας



Εσείς, ένα μέλος της οικογένειας, φίλος ή φορέας παροχής υπηρεσιών (όπως ο οικογενειακός σας γιατρός (GP), ο γεροντολόγος γιατρός ή ο ψυχίατρός σας), μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή **NSW Mental Health Line στο 1800 011 511**. Πρόκειται για μια 24ωρη υπηρεσία τηλεφωνικής πρόσβασης για ψυχική υγεία που με προσωπικό που αποτελείται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Θα σας κάνουν μερικές ερωτήσεις για να διαπιστώσουν αν χρειάζεστε συνεχή φροντίδα ψυχικής υγείας και πόσο επείγουσα είναι η ανάγκη. Όπου ενδείκνυται, μπορούν να σας φέρουν σε επαφή με την πιο αρμόζουσα τοπική υπηρεσία ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας ηλικιωμένων.

Μερικές φορές, άτομα από άλλες υπηρεσίες που χρησιμοποιείτε, όπως ο οικογενειακός σας γιατρός (GP), μπορεί να επιλέξουν να επικοινωνήσουν απευθείας μαζί μας. Οι ηλικιωμένοι με προβλήματα ψυχικής υγείας που έχουν χρησιμοποιήσει πρόσφατα τις υπηρεσίες μας, και οι φροντιστές τους, μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν απευθείας μαζί μας.

Πόσο καιρό θα περιμένω να δω κάποιον από τις Υπηρεσίες ΟΡΜΗ;

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στη γραμμή Mental Health Line θα μας ενημερώσουν αν νομίζουν ότι θα ωφεληθείτε από τη συνεχή φροντίδα των

κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Μόλις λάβουμε αυτές τις πληροφορίες, θα προσπαθήσουμε να επικοινωνήσουμε μαζί σας, συνήθως μέσω τηλεφώνου, εντός 1-2 εργάσιμων ημερών (Δευτέρα – Παρασκευή) για να σας ενημερώσουμε ότι έχουμε λάβει την παραπομπή σας. Αν έχετε προβλήματα με τη χρήση του τηλεφώνου, για παράδειγμα λόγω δυσκολίας στην ακοή, θα επικοινωνήσουμε μαζί σας με άλλον τρόπο, όπως με την αποστολή μιας επιστολής. Μπορούμε να τηλεφωνήσουμε στον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή ένα μέλος της οικογένειάς σας εάν έχετε συναιέσει σε αυτό κατά τις αρχικές συζητήσεις σας με το προσωπικό της Mental Health Line.

Συνήθως θα ολοκληρώσουμε την αρχική σας αξιολόγηση μέσα σε 2 εβδομάδες από την πρώτη επαφή σας με την υπηρεσία μας. Μπορεί να ολοκληρώσουμε την αξιολόγηση νωρίτερα αν η περίπτωσή σας είναι επείγουσα.

Πού θα με δουν;

Θα σας ρωτήσουν αν θέλετε να σας δουν στη συνήθη κατοικία σας (στο σπίτι σας, σε ξενώνα ή σε γηροκομείο) ή στο νοσοκομείο/κέντρο υγείας ή σε άλλο μέρος. Θα προσπαθήσουμε να ανταποκριθούμε στην επιλογή σας όπου είναι δυνατόν. Αν έχετε ιδιαίτερες ανάγκες σχετικά με την πρόσβαση, π.χ. αν δυσκολεύεστε να ανεβαίνετε σκάλες με τα πόδια, παρακαλούμε να μας ενημερώσετε και θα προσπαθήσουμε να καλύψουμε αυτές τις ανάγκες.

Εκτός από τα ραντεβού αυτοπροσώπως, μπορεί επίσης να επικοινωνήσουμε μαζί σας μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email). Αυτό θα συζητηθεί προηγουμένως μαζί σας.

Ποιες είναι οι ώρες λειτουργίας μας;

Οι περισσότερες υπηρεσίες λειτουργούν μεταξύ 9:00π.μ. – 5:00μ.μ., από Δευτέρα έως Παρασκευή, αν και ορισμένες Υπηρεσίες ΟΡΜΗ ενδέχεται να είναι διαθέσιμες και σε άλλες ώρες.

Αν χρησιμοποιείτε ήδη κοινοτικές Υπηρεσίες ΟΡΜΗ και χρειάζεστε επείγουσες συμβουλές ή υποστήριξη **κατά τις ώρες γραφείου**, παρακαλούμε να καλέσετε το κύριο πρόσωπο με το οποίο έχετε επαφή στην υπηρεσία. Αν χρειάζεται, θα γίνουν διευθετήσεις για να εισαχθείτε στο νοσοκομείο.

Εκείνοι που χρειάζονται επείγουσες συμβουλές ή υποστήριξη από την υπηρεσία μας **εκτός των ωρών λειτουργίας μας** θα πρέπει να επικοινωνούν με τη γραμμή **NSW Mental Health Line στο 1800 011 511**.

Για **βοήθεια έκτακτης ανάγκης**, καλέστε 000 ή επισκεφθείτε το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών στο πλησιέστερό σας νοσοκομείο.

Τι θα περιλαμβάνει μια αξιολόγηση;

Θα σας ρωτήσουμε για τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε εσείς ή άλλοι για την ψυχική σας υγεία. Θα προσπαθήσουμε να σας καταλάβουμε ως άτομο και να γνωρίσουμε τις καταβολές, τον πολιτισμό σας και το τι δίνει νόημα στη ζωή σας. Θα συζητήσουμε τι μπορεί να σας ανησυχεί για οποιαδήποτε πτυχή της υγείας σας.

Στην αξιολόγηση που θα κάνουμε μαζί σας, θα ρωτήσουμε για τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη διάθεση και τη συμπεριφορά σας, καθώς και τις τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην καθημερινότητά σας. Μπορεί επίσης να σας ζητήσουμε να κάνετε κάποιες δραστηριότητες για να ελέγξουμε τυχόν δυσκολίες σ' αυτούς τους τομείς. Θα εξετάσουμε επίσης τις δυνατότητες και τις ικανότητές σας και τυχόν προστατευτικούς παράγοντες για την ψυχική σας ευημερία.

Επίσης θα διασφαλίσουμε ότι ελέγχεται η σωματική σας υγεία και θα δούμε αν υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσαν ενδεχομένως να επηρεάσουν την ασφάλειά σας (όπως ο κίνδυνος πτώσης ή κάτι που σχετίζεται με τις συνθήκες διαβίωσής σας).

Εάν είστε Αυτόχθονας ηλικιωμένος ή ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας από διαφορετική πολιτισμική και γλωσσική προέλευση, μπορεί επίσης να σας κάνουμε και άλλες ερωτήσεις για να κατανοήσουμε τυχόν συγκεκριμένες ανάγκες που μπορεί να έχετε.

Αν έχετε οικογενειακό γιατρό (GP) ή/και ιδιωτικό ψυχίατρο, μπορεί επίσης να σας ζητήσουμε την άδεια να μιλήσουμε μαζί τους. Θα διασφαλίσουμε ότι εσείς και, με την άδειά σας, οι φροντιστές σας και η οικογένειά σας συμμετέχετε ενεργά στην αξιολόγηση.

Κατά την αξιολόγηση μπορεί επίσης να ρωτήσουμε τον φροντιστή σας για τις δικές του ανάγκες.

Η διαδικασία αξιολόγησης θα μας βοηθήσει να διαπιστώσουμε αν αντιμετωπίζετε συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας. Αυτό θα μας βοηθήσει να σας προσφέρουμε την πιο κατάλληλη φροντίδα και θεραπείες. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την παραπομπή σας από εμάς σε άλλες χρήσιμες υπηρεσίες.

Αντιλαμβανόμαστε ότι ενδέχεται να λαμβάνετε ήδη φροντίδα και υποστήριξη από άλλες υπηρεσίες, και θα το συζητήσουμε αυτό μαζί σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αξιολόγησης.

Βοηθώντας σας να γίνετε καλά

Σε ποιες θεραπείες και φροντίδα θα έχω πρόσβαση;

Θα συνεργαστούμε μαζί σας, και με την άδειά σας, με τους φροντιστές και την οικογένειά σας για να καταρτίσουμε ένα πρόγραμμα φροντίδας. Αυτό θα καθοδηγήσει τη θεραπεία σας. Το πρόγραμμα φροντίδας θα επικεντρωθεί στους στόχους αποκατάστασής σας καθώς και στις ανάγκες της ψυχικής σας υγείας, και θα περιγράφει τη φροντίδα και τη θεραπεία που θα παρέχονται ή θα διευθετούνται μέσω παραπομπής σε άλλους επαγγελματίες υγείας. Θα συνεργαστούμε μαζί σας για τον καθορισμό στόχων για την αποκατάστασή σας. Δείτε τη σελίδα 16 για περισσότερες πληροφορίες.

Το σχέδιο ευεξίας είναι ένα πρόγραμμα που αναπτύχθηκε από εσάς, με τη βοήθεια ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας ή/και του φροντιστή σας. Η συμμετοχή σας στη φροντίδα σας και στη στήριξη της αποκατάστασής σας έχει θετική επίδραση. Θα προσδιορίσετε τα πράγματα που σας διατηρούν σε καλή κατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των ειδών υποστήριξης και των θεραπευτικών αγωγών που έχουν βοηθήσει, τους παράγοντες που θα μπορούσαν να χειροτερεύσουν την ψυχική σας κατάσταση (που είναι γνωστοί ως «εναύσματα») και το πώς θέλετε να σας αντιμετωπίζουν οι άλλοι αν δεν είστε καλά.

Το πρόγραμμα φροντίδας σας μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες από το σχέδιο ευεξίας σας (wellness plan).

Θα συζητήσουμε μαζί σας ποιες μορφές θεραπείας και φροντίδας μπορεί να είναι κατάλληλες για εσάς. Σ' αυτές μπορεί να περιλαμβάνονται:

- Θεραπείες μέσω ομιλίας (γνωστές επίσης ως ψυχοθεραπεία) – Η *Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT)* είναι ένα παράδειγμα ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία αρνητικών και αγχωτικών σκέψεων. Η CBT συνεπάγεται τη συνεργασία με έναν θεραπευτή για να προσδιοριστούν μη χρήσιμες σκέψεις και συμπεριφορές και να μάθει ή να ξαναμάθει το άτομο υγιέστερες δεξιότητες και συνήθειες.
- Παροχή ή/και αναθεώρηση της φαρμακευτικής αγωγής.
- Παροχή πληροφοριών σχετικά με την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας.
- Συνεργασία μαζί σας για να αναπτύξετε νέες δεξιότητες που μπορούν να σας βοηθήσουν να φροντίζετε καλά τον εαυτό σας.
- Θεραπεία με ηλεκτροσόκ (ECT) – Η ECT είναι μια ασφαλής, ανώδυνη θεραπεία που περιλαμβάνει τη χρήση προσεκτικά ελεγχόμενου ηλεκτρικού ρεύματος, και χρησιμοποιείται για την ανακούφιση των σοβαρών καταθλιπτικών και ψυχωσικών συμπτωμάτων. Δεν χρειάζονται όλοι ECT και αν νομίζουμε ότι θα σας βοηθήσει, θα το συζητήσουμε μαζί σας.
- Βοήθεια για να έχετε πρόσβαση σε άλλα είδη υποστήριξης και υπηρεσίες στην κοινότητα.
- Παροχή υποστήριξης και εκπαίδευσης στους φροντιστές και τις οικογένειες.

Θα σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε τις διαθέσιμες επιλογές θεραπείας και φροντίδας, θα εξηγήσουμε τις διαθέσιμες επιλογές και θα συμμετέχουμε μαζί σας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Θα παρέχουμε κάποιες θεραπείες και αγωγές, και μπορεί να σας συνδέσουμε με άλλες υπηρεσίες για άλλες θεραπείες. Δείτε τη σελίδα 25 για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες για ψυχικές παθήσεις ή δυσφορία, ή μπορείτε να μιλήσετε με ένα μέλος του προσωπικού.

Με την άδειά σας, θα συνεργαστούμε με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) για να βεβαιωθούμε ότι αντιμετωπίζονται οι ανησυχίες σας σχετικά με τη σωματική σας υγεία και ότι εκπληρώνονται οι στόχοι σας για τη βελτίωση της σωματικής σας υγείας.

Συνεργάτες στη φροντίδα: όλες οι υπηρεσίες συνεργάζονται μεταξύ τους για να καλύψουν τις ανάγκες σας

Συνεργαζόμαστε με άλλες υπηρεσίες για να σας βοηθήσουμε να λάβετε τη φροντίδα που χρειάζεστε. Θα συμπεριλάβουμε μια σειρά από υπηρεσίες, ανάλογα με την περίπτωση, για την κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών σας και για να σας βοηθήσουμε να εκπληρώσετε τους στόχους αποκατάστασής σας. Σ' αυτές μπορεί να περιλαμβάνονται:

- Γιατροί
- Αυτόχθονες εργαζόμενοι ψυχικής υγείας και Aboriginal Medical Services
- πολυπολιτισμικές/διαπολιτισμικές υπηρεσίες υγείας και ψυχικής υγείας
- νοσοκομειακές μονάδες για ηλικιωμένους με οξείες ψυχικές διαταραχές
- υπηρεσίες ψυχικής υγείας ενηλίκων
- υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων (Ομάδες Αξιολόγησης Φροντίδας Ηλικιωμένων και υπηρεσίες υποστήριξης άνοιας)
- υπηρεσίες οικιακής και κοινοτικής φροντίδας
- παροχή φροντίδας ηλικιωμένων σε ιδρύματα (γηροκομεία)
- υπηρεσίες υγείας ηλικιωμένων/γηριατρικές υπηρεσίες

Θεωρούμε ότι ο οικογενειακός σας γιατρός (GP) είναι βασικός συνεργάτης στη φροντίδα σας. Με τη συγκατάθεσή σας, θα μιλήσουμε με τον GP σας για τη σωματική σας υγεία, τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζετε και οποιοσδήποτε ανάλογες θεραπείες. Αυτές οι πληροφορίες είναι σημαντικές καθώς υπάρχει στενή σχέση μεταξύ σωματικών ασθενειών και προβλημάτων ψυχικής υγείας. Όταν γνωρίζουμε για οποιαδήποτε σωματικά προβλήματα υγείας αυτό μπορεί να συμβάλει στο να σας βοηθήσουμε καλύτερα με τα προβλήματα ψυχικής σας

υγείας. Ο οικογενειακός σας γιατρός (GP) θα συμμετέχει επίσης σε διάφορα στάδια στην πορεία σας με την υπηρεσία μας, ιδιαίτερα κατά την εισαγωγή και όταν δεν θα χρειάζεστε πια την υπηρεσία μας.

Πόσο καιρό θα λαμβάνω φροντίδα, πόσο συχνά θα παρακολουθούμαι και από ποιον;

Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, οπότε μπορεί να είναι δύσκολο να προβλέψουμε πόσο καιρό θα χρειαστεί να λαμβάνετε θεραπεία από την υπηρεσία μας. Θα συνεργαστούμε μαζί σας, με τους φροντιστές και την οικογένειά σας για να καταρτίσουμε ένα πρόγραμμα θεραπείας και τακτικής επανεξέτασης αυτού του προγράμματος.

Θα μιλήσουμε μαζί σας για τις ανάγκες σας και πόσο συχνά θα πρέπει να σας βλέπουμε. Αυτό μπορεί να είναι κάθε εβδομάδα, δεκαπενθήμερο ή μήνα. Η συχνότητα που θα μας βλέπετε μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου, ανάλογα με την ταχύτητα της αποκατάστασής σας.

Θα σας βλέπουν διαφορετικά μέλη της ομάδας μας, ανάλογα με τη θεραπεία που χρειάζεστε. Μπορεί επίσης να σας δώσουμε τα στοιχεία επικοινωνίας ενός βασικού προσώπου, που αποκαλείται μερικές φορές «συντονιστής φροντίδας», για να διευκολύνει τις διευθετήσεις για τη φροντίδα και τη θεραπεία σας.

Πώς θα εξετάζεται η πρόδός μου;

Σε κάθε ραντεβού, θα σας ρωτούμε σχετικά με το πώς προχωράτε με τους στόχους αποκατάστασης και θεραπείας σας.

Στο πλαίσιο της ομάδας μας, θα μιλούμε επίσης για το πώς πηγαίνετε με τη θεραπεία σας. Αυτό μας επιτρέπει να λαμβάνουμε συμβουλές από τους συναδέλφους μας και μας βοηθά να σιγουρευτούμε ότι σας παρέχουμε την πιο κατάλληλη φροντίδα και θεραπεία.

Αν το πρόγραμμα φροντίδας πρέπει να αλλάξει, θα συνεργαστούμε μαζί σας για να αποφασίσουμε μαζί για αυτές τις αλλαγές. Εσείς ή/και οι φροντιστές σας

μπορείτε επίσης να ζητήσετε αναθεώρηση του προγράμματος φροντίδας. Για να βοηθήσουν στην απόφαση σχετικά με το ποιες αλλαγές θα πρέπει να γίνουν στο πρόγραμμα φροντίδας σας, μπορούμε επίσης να ζητήσουμε την άδειά σας για τη συμμετοχή των φροντιστών σας, της οικογένειας και του οικογενειακού σας γιατρού (GP).

Τι συμβαίνει όταν θα είμαι έτοιμος/η να εγκαταλείψω τις Κοινοτικές Υπηρεσίες ΟΡΜΗ;

Όταν αποχωρήσετε από την υπηρεσία μας, η φροντίδα σας θα μεταφερθεί σε άλλον επαγγελματία υγείας. Αυτός μπορεί να είναι μέλος του προσωπικού του νοσοκομείου αν χρειάζεστε μια περίοδο φροντίδας στο νοσοκομείο, ή μπορεί να είναι στον οικογενειακό σας γιατρό (GP). Συνήθως ονομάζουμε αυτή τη διαδικασία «μεταφορά φροντίδας», η οποία είναι επίσης γνωστή ως «εξιτήριο (discharge)».

Εσείς, και με την άδειά σας, οι φροντιστές και η οικογένειά σας θα συμμετέχετε στην απόφαση για τη μεταφορά σας από την υπηρεσία μας.

Θα σας ζητήσουμε να βοηθήσετε στον προσδιορισμό των συνεχιζόμενων αναγκών φροντίδας και υποστήριξής σας και θα επικοινωνήσουμε με τις αρμόδιες κοινοτικές υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν στην κάλυψη αυτών των αναγκών προτού μεταφερθεί η φροντίδα σας στον οικογενειακό σας γιατρό (GP). Οι ανάγκες των φροντιστών σας θα ληφθούν επίσης υπόψη.

Πριν μεταφερθεί η φροντίδα σας στον GP σας, θα σας παράσχουμε πληροφορίες σχετικά με την κατάστασή σας, τα φάρμακά σας και τις δοσολογίες σας και τυχόν διευθετήσεις που γίνονται με άλλες υπηρεσίες. Θα διασφαλίσουμε ότι θα ξέρετε πώς να επανασυνδεθείτε μαζί μας εάν το επιθυμείτε, και μπορούμε να σας συμβουλέψουμε πώς να αποφύγετε μια υποτροπή της κατάστασής σας.

Κατά τη στιγμή της μεταφοράς σας, μια περίληψη της φροντίδας σας θα παρέχεται στον GP σας και επίσης στον ιδιωτικό σας ψυχίατρο αν έχετε. Το Πρόγραμμα Φροντίδας σας θα συμπεριληφθεί επίσης στα έγγραφα μεταφοράς.

Τι κατευθύνει τον τρόπο με τον οποίο παρέχεται η φροντίδα;

Στόχος μας είναι να παρέχουμε φροντίδα που είναι «επικεντρωμένη στην αποκατάστασή σας» και «προσωποκεντρική».

«Αποκατάσταση» σημαίνει «να μπορείς να δημιουργείς και να ζεις με νόημα συμβάλλοντας σε μια κοινότητα επιλογής με ή χωρίς την παρουσία προβλημάτων ψυχικής υγείας». Γνωρίζουμε ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει διαφορετική άποψη για το τι σημαίνει αποκατάσταση ψυχικής υγείας για τον εαυτό του. Οι ανάγκες σας και οι στόχοι αποκατάστασής σας θα προκύψουν από τις ιδιαίτερες εμπειρίες και τις περιστάσεις σας. Θα συνεργαστούμε μαζί σας και με την οικογένεια και τους φροντιστές σας για την ανάπτυξη στόχων φροντίδας. Οι φροντιστές είναι οι άνθρωποι που εσείς γνωρίζετε ότι βοηθούν με την υποστήριξή σας στο σπίτι.

Οι στόχοι της φροντίδας σας θα βασίζονται στις σχέσεις σας, τις αξίες, τις πεποιθήσεις/την πίστη, τα ενδιαφέροντά σας, τον πολιτισμό, το περιβάλλον στο οποίο ζείτε, καθώς και τις δυνατότητες, τις ικανότητες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε.

Κατανοούμε ότι η προσωπική σας αποκατάσταση θα περιλαμβάνει συνήθως το στόχο της «συνέχισης της ζωής μου» ή της «επιστροφής στον εαυτό μου». Σημαντικά στοιχεία στην προσωπική σας αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνουν:

- την επανεύρεση της ελπίδας και θετικά συναισθήματα για το μέλλον
- τη βελτίωση των σχέσεων που έχουν σημασία για σας
- την καλή σύνδεση με την οικογένειά σας, την κοινότητα και το περιβάλλον

- την εκμάθηση νέων τρόπων αντιμετώπισης των προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας και
- την αίσθηση ότι υποστηρίζετε για να αξιοποιήσετε τα μοναδικά σας προτερήματα ώστε να ζήσετε τη ζωή σας με τον τρόπο που θέλετε.

Όποιοι και αν είναι οι στόχοι αποκατάστασής σας, εμείς σκοπεύουμε να σας στηρίζουμε όσο μπορούμε για να τους πετύχετε. Γνωρίζουμε ότι οι στόχοι φροντίδας και αποκατάστασής σας ενδέχεται να αλλάξουν και να εξελιχθούν με την πάροδο του χρόνου και θα προσαρμοστούμε στους στόχους σας όσο καλύτερα μπορούμε μέσω της διαδικασίας αποκατάστασής σας.

Θα συζητήσουμε μαζί σας τις επιλογές φροντίδας σας και θα σας υποστηρίξουμε κατά τη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη φροντίδα σας και τον καλύτερο τρόπο επίτευξης των στόχων σας. Η φροντίδα μας θα λαμβάνει υπόψη τους στόχους σας για φροντίδα και αποκατάσταση, τις προσωπικές σας ανάγκες θεραπείας και φροντίδας και τις περιστάσεις σας. Για παράδειγμα, ο ρυθμός με τον οποίο εργαζόμαστε θα εξαρτηθεί από τις ανάγκες σας.

Θα συντονίσουμε τη φροντίδα σας με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) και με άλλες υπηρεσίες της επιλογής σας.

Θα αναπτύξουμε στρατηγικές μαζί σας για να υποστηρίξουμε τη συνεχή σας αποκατάσταση και την ψυχική σας υγεία και ευημερία στο μέλλον.

Κατανοούμε τη σημασία της καλής επικοινωνίας. Θα επικοινωνούμε με σαφήνεια και ειλικρίνεια μαζί σας και θα σας ακούμε και θα ενεργούμε βάσει του τι μας λέτε εσείς και ο φροντιστής σας. Στόχος μας είναι να παρέχουμε τη σωστή ποσότητα και είδος πληροφοριών σε εσάς και την οικογένειά σας, συμπεριλαμβανομένων αντιγράφων των επιστολών που αποστέλλονται στον γιατρό (GP) σας, ή να συζητούμε μαζί σας γιατί μπορεί να μην συμβεί αυτό.

Θα σας παρέχουμε πληροφορίες που περιγράφουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας ενόσω λαμβάνετε φροντίδα από εμάς.

Είναι σημαντικό οι πεποιθήσεις, οι προτιμήσεις και οι στόχοι θεραπείας σας να λαμβάνονται υπόψη σε όλες τις πτυχές της φροντίδας σας. Τα στοιχεία επικοινωνίας για οργανισμούς υποστήριξης παρέχονται στη σελίδα 25.

Υποστήριξη σε ηλικιωμένους με προβλήματα ψυχικής υγείας, τους φροντιστές και την οικογένειά τους

Είμαι Αυτόχθονας. Μπορώ να λάβω υποστήριξη από τους Αυτόχθονες υγειονομικούς υπαλλήλους;

Οι Αυτόχθονες υπάλληλοι ψυχικής υγείας και οι σχετικοί φορείς παροχής υπηρεσιών Αυτόχθονων μπορούν να συμμετάσχουν στη φροντίδα σας αν το επιθυμείτε. Θα το συζητήσουμε αυτό μαζί σας και θα οργανώσουμε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

Έχω δυσκολίες στην επικοινωνία. Μπορείτε να κανονίσετε διερμηνέα;

Αν δυσκολεύεστε να μιλήσετε στα αγγλικά, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε διερμηνέα υγειονομικής περίθαλψης. Οι διερμηνείς υγειονομικής περίθαλψης μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν εάν προτιμάτε να μιλάτε άλλη γλώσσα εκτός από την αγγλική. Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση σε διερμηνέα υγειονομικής περίθαλψης αν έχετε αισθητήριες ανεπάρκειες όπως κώφωση. Θα σας βοηθήσουμε να αποφασίσετε αν χρειάζεστε διερμηνέα και θα φροντίσουμε να έχετε πρόσβαση σε διερμηνέα, εάν απαιτείται.

Η πρόσβαση σε διερμηνέα υγειονομικής περίθαλψης είναι ιδιαίτερα σημαντική σε κρίσιμα σημεία της φροντίδας σας, όπως η εισαγωγή σας στην υπηρεσία, η αξιολόγηση και όταν εργαζόμαστε μαζί σας για το πρόγραμμα φροντίδας σας. Οι φροντιστές σας και η οικογένειά σας δεν μπορούν να εκτελέσουν χρέη διερμηνέα.

Τι άλλο διατίθεται για να διασφαλιστεί ότι οι πολιτισμικές μου ανάγκες είναι κατανοητές;

Οι πολυπολιτισμικοί υπάλληλοι υγείας ή άλλοι δίγλωσσοι επαγγελματίες υγείας (που μιλούν αγγλικά και τη γλώσσα σας) μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες σας. Μπορούν να μας βοηθήσουν να διασφαλίσουμε ότι καταλαβαίνετε όσο το δυνατόν περισσότερο τη φροντίδα σας.

Το Transcultural Mental Health Centre (Διαπολιτισμικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας) είναι διαθέσιμο για να βοηθήσει εσάς και τους φροντιστές σας σχετικά με τις πολιτισμικές σας ανάγκες (δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας). Παρέχει πρόσβαση σε υποστήριξη, πληροφορίες και ενημερωτικά μέσα στη δική σας γλώσσα. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να έρθετε σε επαφή με το Transcultural Mental Health Centre αν το επιθυμείτε.

Τι βοήθεια υπάρχει για τις οικογένειες και τους φροντιστές;

Προτρέπουμε τους φροντιστές να μιλούν μαζί μας για τις δικές τους ανάγκες υποστήριξης. Καταλαβαίνουμε ότι η πίεση κάποιων περιπτώσεων φροντίδας μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, ψυχική εξάντληση, κατάθλιψη, απογοήτευση και θυμό. Οι φροντιστές και η οικογένειά σας μπορεί επίσης να χρειάζονται βοήθεια. Μπορούμε να σας παράσχουμε πληροφορίες και υποστήριξη αν εσείς ή εκείνοι το επιθυμούν ή αν εμείς νομίζουμε ότι αυτό θα βοηθήσει. Έχουμε προσέξει ότι αυτό είναι χρήσιμο για τις περισσότερες οικογένειες. Προτρέπουμε επίσης τις οικογένειες και τους φροντιστές να ζητήσουν υποστήριξη από οργανισμούς που επικεντρώνονται στις ανάγκες τους, όπως οι Mental Health Carers NSW, Carer Assist, Carers NSW, Alzheimer's Australia και άλλες υπηρεσίες υποστήριξης οικογενειών και φροντιστών.

Τα στοιχεία επικοινωνίας για τους οργανισμούς υποστήριξης φροντιστών παρατίθενται στη σελίδα 25.

Μπορείτε να βοηθήσετε με μια αίτηση για κηδεμονία (guardianship application);

Θα σας παράσχουμε πληροφορίες σχετικά με την κηδεμονία αν αυτό είναι σχετικό. Η αίτηση για κηδεμονία είναι ένα αίτημα για το διορισμό ενός κηδεμόνα για κάποιον που δεν είναι σε θέση να παίρνει μόνος του αποφάσεις προσωπικές ή σχετικές με τον τρόπο ζωής του. Ο διορισμένος κηδεμόνας μπορεί να είναι μέλος της οικογένειας ή φίλος ή ο NSW Public Guardian (Δημόσιος Κηδεμόνας NNO) και θα έχει την εξουσιοδότηση να λαμβάνει αυτές τις αποφάσεις για λογαριασμό του ατόμου. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την κηδεμονία παρακαλούμε να μας μιλήσετε.

Εμπιστευτικότητα, ανταλλαγή πληροφοριών και παροχή σχολίων

Ποιες πληροφορίες για μένα μοιράζεστε με άλλους;

Θα συζητάμε πάντοτε την ανταλλαγή των πληροφοριών σας πρώτα μαζί σας και θα ζητούμε την άδειά σας να τις μοιραστούμε με άλλους. Μερικές φορές θα μπορούσαμε να ζητήσουμε τις απόψεις άλλων υπαλλήλων στην υπηρεσία μας αν αυτό θα μας βοηθούσε στη φροντίδα και τη θεραπεία σας. Η πρόσodός σας θα συζητηθεί από την ομάδα μας κατά τη διάρκεια των συναντήσεών μας, ώστε να μιλήσουμε για τις διαθέσιμες επιλογές προκειμένου να σας βοηθήσουμε στη φροντίδα σας. Μπορούμε επίσης να μιλήσουμε με άλλους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας εκτός της υπηρεσίας μας, όπως ο οικογενειακός σας γιατρός (GP) ή ο ιδιωτικός σας ψυχίατρος αν έχετε κάποιον.

Με την άδειά σας, θα μοιραζόμαστε πληροφορίες που αφορούν εσάς με άλλες υπηρεσίες, αν αυτό χρειάζεται για τον καλύτερο συντονισμό της φροντίδας σας.

Η NSW Health δεσμεύεται να διασφαλίζει την προστασία των προσωπικών δεδομένων των ατόμων που χρησιμοποιούν υπηρεσίες υγείας σύμφωνα με τους νόμους Health Records and Information Privacy Act 2002 και Mental Health Act 2007. Όλο το προσωπικό που εργάζεται στην υπηρεσία μας δεσμεύεται από αυτούς τους νόμους, καθώς και από το NSW Health Privacy Manual για Πληροφορίες σχετικά με την Υγεία (εγχειρίδιο προστασίας προσωπικών δεδομένων υγείας) και από έναν αυστηρό κώδικα δεοντολογίας.

Μπορούμε να ζητήσουμε να μιλήσουμε με την οικογένειά σας ή/και τους φροντιστές σας προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι έχουμε όλες τις σημαντικές πληροφορίες για να σας παράσχουμε καλή φροντίδα. Μερικές φορές ενδέχεται να μην γνωρίζετε προβλήματα που αντιμετωπίζετε (για παράδειγμα,

προβλήματα μνήμης ή μερικά ψυχωτικά συμπτώματα) και τα μέλη της οικογένειάς σας ή οι φροντιστές σας μπορούν να βοηθήσουν στην παροχή αυτών των πληροφοριών. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν ώστε να διασφαλιστεί ότι οι πεποιθήσεις και οι προτιμήσεις σας λαμβάνονται υπόψη στους στόχους θεραπείας σας. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας που επιτρέπει σε Υπηρεσίες ΟΡΜΗ να επικοινωνήσουν με συγκεκριμένα μέλη της οικογένειας ή φροντιστές για να συζητήσουν την πρόδοό σας ή το πρόγραμμα φροντίδας σας. Από νομική άποψη, μπορούμε να σεβόμαστε το αίτημά σας, εφόσον δεν εκθέτε εσάς ή τους φροντιστές σας σε κινδύνους ή δεν υπονομεύει την υποστήριξή σας από τους φροντιστές σας στην κοινότητα (π.χ. αν πρόκειται να κατοικήσετε πάλι με τους φροντιστές σας, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι αποχωρείτε από τις υπηρεσίες και αν χρειάζεστε ακόμα φάρμακα ή ιατρικά ραντεβού).

Σύμφωνα με τον νόμο Mental Health Act 2007, οι φροντιστές σας ενδέχεται να έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν ορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα και την αποχώρησή σας από μια υπηρεσία. Θα πρέπει να μας πείτε αν δεν θέλετε να λάβει ο φροντιστής σας οποιαδήποτε πληροφορία. Δείτε <http://www.mha.nswiop.nsw.edu.au/images/factsheets/MHA-FactSheet-Carers.pdf> ή <http://www.arafmi.org/wp-content/uploads/2016/01/Designated-Carers-Principal-Care-Providers-Brochure-2016.pdf> για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους φροντιστές και το νόμο Mental Health Act ή ζητήστε μας να σας παράσχουμε περαιτέρω πληροφορίες.

Τι νομίζετε για τη φροντίδα και τις υπηρεσίες που έχουμε παράσχει;

Ζητάμε ενεργά τα σχόλιά σας για την υπηρεσία μας και αναγνωρίζουμε το δικαίωμά σας να σχολιάζετε ή να κάνετε παράπονο για οποιαδήποτε πτυχή της υπηρεσίας που έχετε λάβει. Επίσης θέλουμε να ακούσουμε τα σχόλιά σας

σχετικά με τον τρόπο που έχει λειτουργήσει η υπηρεσία για εσάς ή για ό,τι βρήκατε ικανοποιητικό.

Παρακαλούμε να μας ενημερώσετε για την γνώμη σας. Ενδέχεται να σας ζητηθεί να συμπληρώσετε μια έρευνα που λέγεται Your Experience of Service (Η Εμπειρία σας από την Υπηρεσία) (ή «YES»). Διατίθεται σε 21 διαφορετικές γλώσσες. Τα σχόλια των φροντιστών είναι επίσης ευπρόσδεκτα και οι φροντιστές μπορεί να κληθούν να συμπληρώσουν μια έρευνα.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε σε εμάς, ή ίσως να προτιμήσετε να το κάνετε μέσω των διαδικασιών παροχής σχολίων και παραπόνων της υγειονομικής σας περιφέρειας Local Health District..

Οργανισμοί/δίκτυα υποστήριξης καταναλωτών και φροντιστών και περαιτέρω πληροφορίες

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένοι από τους οργανισμούς που παρέχουν πληροφορίες και υποστήριξη σε ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και τους φροντιστές και τις οικογένειές τους, καθώς και μερικές ιστοσελίδες και εκδόσεις που παρέχουν περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τα νοσήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων θεραπευτικών αγωγών.

Μιλήστε μαζί μας αν θέλετε περισσότερες συμβουλές σχετικά με τους οργανισμούς υποστήριξης και τις ιστοσελίδες που μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

Το συμβούλιο AH&MRC αντιπροσωπεύει και υποστηρίζει τοπικές Κοινοτικά Ελεγχόμενες Υπηρεσίες Υγείας για Αυτόχθονες που παρέχουν στις κοινότητές τους πολιτισμικά αρμόζουσα ολοκληρωμένη πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, συμπεριλαμβανομένης και της συναισθηματικής ευημερίας.

Ιστοσελίδα: <http://www.ahmrc.org.au>

Τηλέφωνο: 9212 4777

ACON NSW

Παρέχει πληροφορίες σχετικά με θέματα υγείας που αφορούν λεσβίες, ομοφυλόφιλους, αμφιφυλόφιλους, διεμφυλικά και μεσοφυλικά άτομα (LGBTI) και προσφέρει μια σειρά υπηρεσιών που περιλαμβάνουν και υπηρεσίες στον τομέα ψυχικής υγείας και γήρανσης.

Ιστοσελίδα: <http://www.acon.org.au/>

Alzheimer's Australia NSW

Παρέχει εκπροσώπηση, υπηρεσίες υποστήριξης, εκπαίδευση και πληροφορίες σχετικά με την άνοια.

Ιστοσελίδα: <https://www.fightdementia.org.au/>

National Dementia Helpline: Τηλέφωνο: 1800 100 500

Email: helpline.nat@alzheimers.org.au

BEING: Συμβουλευτική Ομάδα Καταναλωτών Ψυχικής Υγείας και Ευημερίας

Η BEING είναι η ανεξάρτητη, κορυφαία οργάνωση για άτομα με μια εμπειρία ψυχικής ασθένειας (καταναλωτές) σε όλη την πολιτεία και συμμετέχει στη χάραξη πολιτικής και την εκπροσώπηση σε πολιτειακό επίπεδο. Η BEING παρέχει επίσης εκπαίδευση στους καταναλωτές και σε άτομα που εργάζονται σε φορείς παροχής υπηρεσιών. Η BEING δεν προσφέρει συμβουλές σε ιδιώτες.

Ιστοσελίδα: <http://being.org.au>

Τηλέφωνο: 9332 0200

Email: info@being.org.au

Beyondblue

Πληροφορίες και υποστήριξη που επικεντρώνονται στην κατάθλιψη, το άγχος και την πρόληψη αυτοκτονιών.

Ιστοσελίδα: <https://www.beyondblue.org.au>

Τηλέφωνο: 1300 224 636 (24 hrs/7 days a week)

Black Dog Institute

Πληροφορίες και υποστήριξη για διαταραχές της διάθεσης συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και της διπολικής διαταραχής.

Ιστοσελίδα: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

Προγράμματα υποστήριξης ψυχικής υγείας για οικογένειες και φροντιστές

Πέντε μη κυβερνητικές οργανώσεις (NGOs) παρέχουν υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας προς τις οικογένειες και τους φροντιστές σε ολόκληρη τη ΝΝΟ.

Ιστοσελίδα: <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/family-mh-program.aspx>

Carers NSW

Παρέχει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για τους φροντιστές, συμπεριλαμβανομένων ομάδων υποστήριξης φροντιστών.

Ιστοσελίδα: <https://www.carersnsw.org.au/>

Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστή: 1800 242 636 (9πμ-5μμ Δευτέρα έως Παρασκευή)

Lifeline

Πρόσβαση σε 24ωρη υποστήριξη κρίσεων και υπηρεσίες πρόληψης αυτοκτονίας.

Ιστοσελίδα: <https://www.lifeline.org.au/Home>

24ωρη Τηλεφωνική Γραμμή Κρίσεων: 13 11 14

Mental Health Carers New South Wales

Παρέχει υποστήριξη, εκπαίδευση και εκπροσώπηση για τους φροντιστές, την οικογένεια και τους φίλους ατόμων που πάσχουν από μια ψυχική ασθένεια σε όλη την ΝΝΟ.

Ιστοσελίδα: <http://www.arafmi.org/>

Γραμμή ενημέρωσης και υποστήριξης: 1300 554 660

MindhealthConnect

Παρέχει πρόσβαση σε αξιόπιστες, συναφείς υπηρεσίες φροντίδας ψυχικής υγείας, διαδικτυακά προγράμματα και πόρους.

Ιστοσελίδα: <http://www.mindhealthconnect.org.au/>

National Prescribing Service

Πληροφορίες για τα φάρμακα, ακόμη και σε άλλες γλώσσες.

Ιστοσελίδα: <http://www.nps.org.au/>

NSW Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)

Παροχή υποστήριξης στους φροντιστές ατόμων με άνοια που παρουσιάζουν συμπεριφορικές και ψυχολογικές αλλαγές.

Ιστοσελίδα: <http://dbmas.org.au>

Τηλέφωνο: 1800 699 799

Email: dsa@dementia.com.au

NSW Elder Abuse Helpline and Resource Unit

Παρέχει πληροφορίες, υποστήριξη και παραπομπές σχετικά με την κακοποίηση ηλικιωμένων ατόμων στη ΝΝΟ.

Ιστοσελίδα: <http://www.elderabusehelpline.com.au/>

Τηλέφωνο: 1800 628 221 (8.30πμ-5.00μμ, Δευτέρα-Παρασκευή)

Έγγραφο του Υπουργείου Υγείας ΝΝΟ: 'Wellbeing in Later Life: Your guide to programs and activities' («Ευημερία σε Μεγαλύτερες Ηλικίες: Ο οδηγός σας για προγράμματα και δραστηριότητες»)

Ένας ολοκληρωμένος οδηγός με δραστηριότητες και προγράμματα για τον ηλικιωμένο, με επίκεντρο την ψυχική υγεία και την ευημερία.

Διατίθεται στη διεύθυνση

<http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/wellbeing-in-later-life.aspx>

Επίσημοι Επισκέπτες (Official Visitors)

Οι επίσημοι επισκέπτες διορίζονται από τον Υπουργό Υγείας της ΝΝΟ για να επισκέπτονται ανθρώπους που νοσηλεύονται σε νοσοκομειακές εγκαταστάσεις ψυχικής υγείας της ΝΝΟ και είναι διαθέσιμοι για να βοηθούν τους καταναλωτές που υπόκεινται σε εντολές κοινοτικής θεραπείας. Σκοπός τους είναι να διασφαλίσουν τα πρότυπα θεραπείας και φροντίδας και να υποστηρίξουν τα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια των ατόμων που λαμβάνουν θεραπευτική αγωγή σύμφωνα με το νόμο NSW Mental Health Act 2007.

Ιστοσελίδα: <http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

Τηλέφωνο: 1800 208 218 (9πμ - 5μμ, Δευτέρα έως Παρασκευή)

SANE Australia

Πληροφορίες για παθήσεις ψυχικής υγείας, θεραπείες και υποστήριξη. Επίσης φιλοξενεί φόρουμ υποστήριξης μέσω διαδικτυακής σύνδεσης φροντιστή με έμπειρους ομοτίμους.

Ιστοσελίδα: <https://www.sane.org/>

Γραμμή βοήθειας: 1800 18 7263 (καθημερινές, 9πμ-5μμ)

Senior's Rights Service

Μια κοινοτική νομική υπηρεσία για τους ηλικιωμένους.

Ιστοσελίδα: <http://seniorsrightsservice.org.au/>

Transcultural Mental Health Service:

Συνεργάζεται με ανθρώπους ποικιλόμορφης πολιτισμικής και γλωσσολογικής

προέλευσης (CALD), επαγγελματίες υγείας και οργανώσεις με τις οποίες έχει εταιρικές σχέσεις σε ολόκληρη τη ΝΝΟ για τη στήριξη καλής ψυχικής υγείας.

Ιστοσελίδα: <http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc>

Γραμμή βοήθειας: δωρεάν κλήση: 1800 648 911 (8:30πμ-5μμ, Δευτέρα έως Παρασκευή)

WayAhead: Mental Health Association of NSW

Παρέχει πληροφορίες ψυχικής υγείας – τον Κατάλογο Υπηρεσιών WayAhead, ενημερωτικά δελτία ψυχικής υγείας και εκπαιδευτικά σεμινάρια. Λειτουργεί δωρεάν ομάδες υποστήριξης άγχους και μαθήματα αυτοβοήθειας για την αντιμετώπιση του άγχους σε όλη την ΝΝΟ. Συντονίζει δραστηριότητες προώθησης της ψυχικής υγείας σε πολιτειακό επίπεδο, όπως το Μήνα Ψυχικής Υγείας ΝΝΟ.

Ιστοσελίδα: <http://wayahead.org.au>

Τηλέφωνο: 9339 6000 (γενικές πληροφορίες ή ερωτήσεις)

Email: info@wayahead.org.au

Mental Health Support Line:

Τηλέφωνο: 300 794 991 (9πμ-5μμ, Δευτέρα έως Παρασκευή)

Anxiety Disorders Support Line:

Τηλέφωνο: 1300 794 992 (9πμ-5μμ, Δευτέρα έως Παρασκευή)

Βελτίωση της φροντίδας στις κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Τι γίνεται για να διατηρηθεί και να βελτιωθεί περαιτέρω η φροντίδα στις κοινοτικές Υπηρεσίες ΟΡΜΗ;

Έχουμε καταρτίσει τον παρόντα οδηγό στο πλαίσιο του Προγράμματος Προτύπου Φροντίδας Κοινοτικών Υπηρεσιών των Ειδικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας για Ηλικιωμένους (SMHSOP). Το νέο πρότυπο φροντίδας θα συμβάλει καθοδηγώντας την καθιέρωση καλών πρακτικών στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της NSW Health, και θα βελτιώσει τη φροντίδα των ηλικιωμένων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας ηλικιωμένων εργάζονται για να παραδώσουν το νέο πρότυπο φροντίδας. Αυτό θα μας βοηθήσει να βελτιώσουμε τις υπηρεσίες μας και τον τρόπο παροχής φροντίδας. Θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι όλες οι υπηρεσίες σε όλη τη ΝΝΟ λειτουργούν με συνεπή τρόπο. Λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες κατάρτισης και εκπαίδευσης του προσωπικού.

Οι υπηρεσίες μας αναθεωρούνται συνεχώς. Απαιτείται να παρακολουθούμε και να αναφέρουμε την απόδοσή μας στην εκπλήρωση των καθηκόντων μας για να διασφαλίζουμε ότι η παροχή υγειονομικής φροντίδας είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Σε όλη την ΝΝΟ, συγκρίνονται παρόμοιες υπηρεσίες για να ρυθμίζεται η αρτιότητα λειτουργίας, να καθοδηγείται η παροχή και ανάπτυξη υπηρεσιών και να εστιάζονται οι προσπάθειες για βελτίωση.

Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρότυπο φροντίδας που προσφέρουμε, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας. Μπορούμε να σας παράσχουμε ένα πλήρες αντίγραφο της **Κατευθυντήριας Οδηγίας του Προτύπου Φροντίδας Κοινοτικών Υπηρεσιών SMHSOP** ή μπορείτε να έχετε απευθείας πρόσβαση στο κείμενο από την ιστοσελίδα:

http://www1.health.nsw.gov.au/pds/ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf

Λέξεις σε αυτόν τον οδηγό

Απάθεια (Apathy)	Πρόκειται για έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες στη ζωή σας ή/και στις αλληλεπιδράσεις σας με άλλους. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να ολοκληρώνετε καθημερινές ασχολίες.
Αξιολόγηση (Assessment)	Η αξιολόγηση ψυχικής υγείας είναι μια εκτίμηση των διανοητικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών ενός ατόμου. Η αξιολόγηση ψυχικής υγείας παρέχει μια συνολική εικόνα του πόσο καλά αισθάνεστε συναισθηματικά και πόσο καλά μπορείτε να σκέφτεστε, να χρησιμοποιείτε τη λογική σας και να θυμάστε. Αυτό βοηθά στο να γίνει μια διάγνωση με βάση τα συμπτώματά σας αυτή την στιγμή.
Συντονισμός Φροντίδας (Care Coordination)	Συντονισμός φροντίδας σημαίνει συνεργασία και σύνδεση με άλλες υπηρεσίες υγειονομικής και κοινοτικής φροντίδας ώστε να συντονίζεται η φροντίδα προς τον καταναλωτή.
Συντονιστής φροντίδας (Care coordinator)	Ο 'συντονιστής φροντίδας' είναι υπεύθυνος για την οργάνωση και παρακολούθηση της φροντίδας και θεραπευτικής αγωγής ενός καταναλωτή, και για να φέρνει σε επαφή τον καταναλωτή με διάφορες υπηρεσίες.
Πρόγραμμα φροντίδας (Care plan)	Ένας 'χάρτης δράσης' που σκιαγραφεί τους στόχους, τη φροντίδα και τη θεραπευτική αγωγή που θα καλύψει τις ανάγκες του καταναλωτή, καθώς και την στήριξη παραπομπών σε άλλους επαγγελματίες υγείας όπως απαιτούν οι περιστάσεις.
Φροντιστής (Carer)	Ο φροντιστής είναι κάποιος που παρέχει ανεπίσημα φροντίδα και στήριξη σε ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό πρόσωπο που έχει μια ψυχική ασθένεια.
Καταναλωτής (Consumer)	Ο όρος 'καταναλωτής' είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται από πολλούς για να περιγράψουν κάποιον που λαμβάνει ή έχει λάβει φροντίδα από μιαν υπηρεσία ψυχικής υγείας για προβλήματα ψυχικής υγείας. Η λέξη 'καταναλωτής' χρησιμοποιείται σ' αυτόν τον οδηγό καθώς και από τις υπηρεσίες ΟΡΜΗ.

Διάγνωση (Diagnosis)	Ο προσδιορισμός μιας πάθησης ψυχικής υγείας με βάση τα συμπτώματα ή τα προβλήματα σε μια χρονική στιγμή.
Κηδεμονία (Guardianship)	Η αίτηση για κηδεμονία είναι ένα αίτημα για το διορισμό ενός κηδεμόνα για λογαριασμό κάποιου που δεν είναι ικανός να παίρνει αποφάσεις τρόπου ζωής καθώς και προσωπικές αποφάσεις για τον εαυτό του. Ο διορισμένος κηδεμόνας μπορεί να είναι ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό πρόσωπο ή η υπηρεσία Δημόσιου Κηδεμόνα NNO, που θα έχει την εξουσιοδότηση να παίρνει αυτές τις προσωπικές ή τις σχετικές με τον τρόπο ζωής αποφάσεις για λογαριασμό του ατόμου.
Υπηρεσίες ΟΡΜΗ (ORMH Services)	Ο όρος Υπηρεσίες ΟΡΜΗ είναι συντομογραφία του 'υπηρεσίες ψυχικής υγείας ηλικιωμένων'. Αυτός ο οδηγός καλύπτει τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας ηλικιωμένων που παρέχονται στην κοινότητα.
Προσωποκεντρική φροντίδα (Person-centred care)	Η προσωποκεντρική φροντίδα λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις δυνατότητες του καταναλωτή. Βασίζεται στη μεταχείριση κάθε ανθρώπου σαν ξεχωριστό άτομο, προστατεύει την αξιοπρέπεια του ατόμου, και σέβεται τα δικαιώματα και τις προτιμήσεις του.
Προστατευτικοί παράγοντες (Protective factors)	Οι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της πιθανότητας ανάπτυξης ενός προβλήματος ψυχικής υγείας, ή υποτροπής μιας ψυχικής ασθένειας. Μπορεί να θεωρούνται ως προτερήματα ή θετικά στοιχεία που βοηθούν το άτομο να διατηρήσει την πνευματική του ευημερία και ανθεκτικότητα.
Αποκατάσταση (Recovery)	Η 'αποκατάσταση' ορίζεται ως 'η ικανότητα ενός ατόμου να δημιουργεί και να ζει μια ουσιαστική ζωή με συμβολή στα κοινά σε μια κοινότητα επιλογής με ή χωρίς την παρουσία ζητημάτων ψυχικής υγείας'.
Μεταφορά φροντίδας (Transfer of care)	Όταν ένας καταναλωτής εγκαταλείπει μian υγειονομική υπηρεσία ή μεταφέρεται σε άλλο ίδρυμα ή διαφορετικό επίπεδο φροντίδας. Αυτό λέγεται συχνά 'εξιτήριο'.
Σχέδιο ευεξίας (Wellness plan)	Το σχέδιο ευεξίας καταναλωτή χρησιμεύει ως βοήθημα στην αποκατάσταση και ως προτροπή και υπενθύμιση σχετικά με το τι να κάνετε για να υποστηρίξετε την αποκατάστασή σας.

