



خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع:

دليل إلى كبار السن الذي لديهم
اضطرابات في الصحة العقلية،
وإلى عائلاتهم ومقدمي الرعاية
لهم وأصدقائهم.



”نعترف بالأصحاب التقليديين لهذه الأرض،
ونقدم احترامنا إلى حكمائهم السابقين
والحاضرين“

NSW MINISTRY OF HEALTH

1 Reserve Road

St Leonards NSW 2065

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

© NSW Ministry of Health 2017

يخضع هذا الدليل لحقوق الطبع. يمكن إعادة إنتاجه كاملاً أو جزئياً لأغراض الدراسة أو التدريب شريطة التنويه بالمصدر، ولا يمكن إعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو البيع. ويستوجب أي إعادة إنتاج لأغراض غير تلك المشار إليها أعلاه تصريحاً خطياً من NSW Ministry of Health.

SHPN (MHB)180388

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

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

يمكن تنزيل المزيد من النسخ عن هذه الوثيقة من موقع NSW Health التالي:

www.health.nsw.gov.au

أيار/مايو ٢٠١٧

مقدمة

يتضمن هذا الدليل معلومات عن خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع في نيو ساوث ويلز. ويشرح الدليل ما تقوم به هذه الخدمات والأشخاص الذين تقدّم لهم الرعاية، والوسائل التي يستطيع بها الأفراد الحصول على هذه الخدمات، والطرق التي يمكن استخدامها للمساعدة على التعافي. ويجيب الدليل على أسئلة أخرى قد تكون لديك أو لدى أفراد عائلتك أو أصدقائك عن هذه الخدمات المتخصصة.

إن مراحل العمر المتقدّمة هي مراحل يتطلّع فيها العديد من كبار السن إلى العيش حياة صحية أفضل. والصحة العقلية الجيدة عبارة عن حالة إيجابية من العافية تشمل الشعور بصحة جيدة والقيام بالمهام الوظيفية بصورة جيدة والتمتع بالثقة بالنفس والتقدير الذاتي. وعندما نكون بصحة عقلية جيدة، نستطيع تحمّل التحديات الحياتية بشكل أفضل، ونقيم علاقات إيجابية ونحافظ عليها، ونعمل إنتاجية، ونساهم في رفاهية عائلتنا والمجتمع.

وقد يعاني كبار السن، مثل بقية أفراد المجتمع من كافة الأعمار، من اضطرابات في الصحة العقلية. وأحياناً قد تكون هناك حاجة إلى خدمات متخصصة في الصحة العقلية. ويمكن في أغلب الأحيان تقديم الرعاية والدعم خارج المستشفى؛ من هنا تُسمّى هذه الخدمات بـ”خدمات الرعاية الصحية العقلية لكبار السنّ في المجتمع“ أو خدمات OPMH.

تعمل خدمات OPMH مع الشخص الذي يمرّ بضائقة صحية عقلية ومع مقدمي الرعاية له لمساعدته على التعافي. وقد استخدمنا كلمة ”مستهلك“ في هذا الدليل لوصف الشخص الذي يتلقى أو سبق له أن تلقى الرعاية من خدمة صحة عقلية بسبب اضطرابات لديه في الصحة العقلية. لكننا نحاول التقليل من استخدام هذا المصطلح قدر الإمكان. وتُستخدم كلمة ”أنت“ للإشارة

إلى شخص كبير في السن لديه اضطرابات في الصحة العقلية. وتشير كلمات
”نحن“ و”موظفينا“ إلى الأطباء السريريين أو الخدمات التابعة لـ OPMH في
المجتمع.

نأمل أن تساعدك المعلومات في هذا الدليل على المشاركة بنشاط في عملية
رعايتك وتعافيك وعلى تمكين أفراد عائلتك ومقدم(ي) الرعاية لك وأصدقائك
على دعمك في ذلك.

ما هي المعلومات الواردة في هذا الدليل؟

- 4 لمحمة عن خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع.....
- 4 خدمات الصحة العقلية لكبار السن (OPMH) - ما هي وما الذي تقوم به؟
- 7 وسائل الحصول على خدمات الصحة العقلية في المجتمع
- نصائح عن وسائل الحصول على المساعدة والمدة التي ستنتظرها لمقابلة
7..... اختصاصي
- 8 مكان موعدك وأوقات عمل خدمات OPMH.....
- 9 عملية التقييم.....
- 11 مساعدتك على التماثل للشفاء.....
- 11..... العلاجات وخيارات الرعاية
- 13 الخدمات تعمل معاً لتلبية احتياجاتك.....
- نصائح عن مدة الرعاية، وعدد المقابلات التي تجري معك والمتخصصون
الذين يجرونها، وطرق مراجعة تحسّ حالتك وما يحصل عندما تصبح جاهزاً
14..... للتوقف عن الحصول على خدمات OPMH في المجتمع
- 16 الأسس التي يُسترشَد بها لتقديم الرعاية.....
- 19 أنواع الدعم المتوفرة لك ولعائلتك.....
- 22 السرية والكشف عن المعلومات
- منظمات دعم المستهلكين ومقدّمي الرعاية والصادر التي يمكن العثور فيها
25..... على المزيد من المعلومات
- 31 تحسين خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع.....
- 32 مسرد بالمصطلحات.....

لمحة عن خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع

ما هي خدمات الصحة العقلية لكبار السن؟

توفر خدمات الصحة العقلية لكبار السن أو "خدمات OPMH" الرعاية في المستشفى (كمريض داخليين) أو خارج المستشفى (في المجتمع) لكبار السن الذين لديهم اضطرابات عقلية. ونقدّم خدماتنا على وجه العموم إلى الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عاماً وما فوق، و٥٠ عاماً وما فوق بالنسبة للسكان الأصليين. وبوسع الذين تقل أعمارهم عن ٦٥ عاماً الاستعانة بهذه الخدمة إذا كانت مناسبة لاحتياجاتهم. وخدمات OPMH هي خدمات حكومية تقدّمها NSW Health.

موظفونا مدربون لمساعدتك على تجاوز اضطرابات الصحة العقلية والمخاوف الصحية الأخرى المرتبطة بالتقدم بالسن (كمخاطر السقوط والصعوبات المتعلقة بتذكر الأشياء).

ولدى خدمات OPMH موظفين في مجال التمريض والطب، والعديد منها لديه موظفين في مجال الصحة المساندة يشملون مرشدين اجتماعيين ومعالجين وظيفيين وأخصائيين نفسانيين. كما يمكننا إحالتك إلى موظفين وخدمات تقدّم نصائح ومساعدة خاصة باحتياجاتك. قد ينطوي ذلك على تنسيق الرعاية مع عدد من وكالات تقديم الخدمات الأخرى التي قد تنتمي أو لا تنتمي إلى NSW Health.

هذا وتوظف بعض الخدمات عاملين نظراء، وهم أشخاص مروا بتجارب شخصية شملت ضائقة نفسية واستخدموا خدمات الصحة العقلية بأنفسهم، أو لديهم خبرة في دعم شخص حصل على خدمات الصحة العقلية.

ما الذي تقوم به خدمات OPMH؟

نقدم رعاية متخصصة لكبار السن الذين يعانون أو يُحتمل أن يعانون من اضطراب في الصحة العقلية. وهناك مجموعة من اضطرابات الصحة العقلية التي تؤدي إلى تغيّرات في مناحي تفكير شخص ما أو شعوره أو تصرفاته. وتشمل الأنواع الشائعة لاضطرابات الصحة العقلية ما يلي:

■ **الاكتئاب** - الشعور بحزن زائد أو انكسار في النفس أكثر من المعتاد، ولمدة طويلة من الزمن. وقد يشعر بعض الذين يعانون من الاكتئاب باللامبالاة، وهي عدم الاهتمام بالنشاطات الحياتية و/أو التواصل مع الآخرين. ويمكن أن تؤثر اللامبالاة على قدرتك على إكمال المهمّات اليومية.

■ **القلق** - الشعور أو التفكير بصورة متواصلة بالخوف أو الهمّ. وينحو القلق إلى التأثير على مهماتك الوظيفية اليومية ويمنعك من القيام بما تريد القيام به.

■ **الاضطراب ثنائي القطب** - الشعور بتقلّبات مزاجية شديدة تشمل مشاعر نشوة (هوس أو هوس خفيف) وإحباط (نوبات اكتئاب).

■ **الدّهان** - شعور الفرد باضطراب في الأفكار وانتيايه اعتقادات خاطئة (التوهّم) و/أو شعوره بشيء غير موجود (الهلوسة).

ونقدم أيضاً المساعدة لمن لديهم أعراض ديمنشيا (عته) سلوكية ونفسانية شديدة ومستمرة (BPSD) - توصف أيضاً بالسلوكيات "المتغيّرة"، أو "السلوكيات المثيرة للقلق"، أو سلوكيات تسبب غماً للشخص المصاب بالديمنشيا ومقدم(ي) الرعاية له وأفراد عائلته. تشمل الأعراض التي قد تكون مألوفة لديك الفقدان التدريجي للذاكرة وتشوش الأفكار والتغيّر في الشخصية وعدم القدرة على أداء المهمّات اليومية وفقدان مهارات التواصل والانفعالية والعدوانية واضطرابات النوم والسلوك الاجتماعي غير اللائق.

ونقدم تقييماً وتشخيصاً وتنسيقاً للرعاية وعلاجاً على أيدي متخصصين في الصحة العقلية. وسوف نشرح ما نعنيه بهذه المصطلحات لاحقاً في هذا الدليل.

كذلك نساعدك على الحصول على الرعاية التي تحتاجها لأية مخاوف صحية بدنية. قد ينطوي ذلك على وضعك على اتصال بطبيبك العام أو بأخصائي صحي حكومي، على سبيل المثال معالج فيزيائي أو أخصائي في التغذية. كما نقدم معلومات ودعمًا لمقدمي الرعاية وأفراد العائلة. راجع الصفحة ٢٥ للمزيد من المعلومات.

الحصول على خدمات الصحة العقلية في المجتمع

وسائل الحصول على مساعدة لكبير في السن لديه اضطرابات صحية عقلية

Mental Health Line 
1800 011 511

بوسعك أنت أو فرد من العائلة أو صديق أو مقدّم خدمة لك (كطبيبك العام أو طبيب رعاية المسنين أو الأخصائي النفسي) الاتصال بـ **NSW Mental Health Line** على الرقم **1800 011 511**. تعمل هذه الخدمة الهاتفية للصحة العقلية على مدار الساعة، وسوف يطرح عليك موظف الاستعلامات بعض الأسئلة لتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى رعاية مستمرة للصحة العقلية ومدى استعجال حاجتك للرعاية. وإذا لزم الأمر يمكن أن يضعك على اتصال بأنسب خدمة محلية للصحة العقلية، بما فيها خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع.

وأحياناً قد يقرر مقدّمو الخدمات الأخرى التي تحصل عليها، كطبيبك العام مثلاً، الاتصال بنا مباشرةً. وبوسع كبار السن الذين لديهم اضطرابات في الصحة العقلية ممن حصلوا على خدماتنا مؤخراً، ومقدمي الرعاية لهم، الاتصال بنا مباشرةً.

ما المدة التي سأنتظرها لمقابلة مقدّم رعاية لدى خدمات ؟OPMH

سوف يخبرنا متخصصو الصحة العقلية الذي يعملون في "خط الصحة العقلية" (Mental Health Line) إذا كانوا يعتقدون أنك ستستفيد من الحصول على رعاية مستمرة من خدمات الصحة العقلية في المجتمع. بعد أن نتلقى هذه المعلومات، نتصل بك، عادةً عبر الهاتف، خلال يوم أو يوميّ عمل (بين الإثنين والجمعة) لإخبارك بأننا تلقينا إحتالتك إلينا. وإذا كنت غير قادر على استخدام الهاتف، لضعف سمعك مثلاً، فسوف نتصل بك بوسيلة أخرى، في رسالة خطية مثلاً. وقد نتصل بطبيبك العام أو بفرد من عائلتك إذا كنت قد وافقت على ذلك خلال محادثاتك الأولية مع موظفي Mental Health Line.

من ثم نقوم عادةً بملء إستمارة تقييم أولية خاصة بحالتك خلال أسبوعين من الاتصال الأول بخدمتنا. وقد نعبئ إستمارة التقييم في وقت أبكر إذا كان وضعك مستعجلاً.

أين ستُجرى معائنتي؟

سوف يُطرح عليك ما إذا ترغب بمعائنتك في مكان سكنك المعتاد (منزلك أو النزل الذي تسكن فيه أو دار المسنين)، أو في المستشفى أو مركز الرعاية أو مكان آخر. وسوف نحاول تلبية اختيارك متى أمكن ذلك. وإذا كانت لديك احتياجات خاصة بشأن الحصول على الخدمات، على سبيل المثال صعوبة في صعود السلالم، فيرجى إعلامنا بذلك لكي نحاول تلبية هذه الاحتياجات.

وفضلاً عن المعائينات وجهاً لوجه، قد نتصل بك أيضاً عبر الهاتف أو الإنترنت أو البريد الإلكتروني، وسوف نخبرك بذلك مسبقاً.

ما هي أوقات العمل لدينا؟

تعمل معظم الخدمات بين ٩ صباحاً و٥ بعد الظهر، من الإثنين إلى الجمعة، وقد يتوفر تقديم بعض خدمات OPMH في أوقات أخرى.

إذا كنت تستخدم حالياً خدمات OPMH في المجتمع وكنت تحتاج إلى نصيحة أو دعم بصورة عاجلة خلال دوام العمل الرسمي، يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الرئيسي الخاص بك لدى الخدمة. وإذا دعت الحاجة، تُجرى ترتيبات لك لإدخالك إلى المستشفى.

وعلى الذين يحتاجون إلى نصيحة ودعم بصورة عاجلة من خدمتنا خارج أوقات العمل لدينا الاتصال بـ **NSW Mental Health Line** على الرقم **1800 011 511**.

وللحصول على مساعدة طارئة، يرجى الاتصال على الرقم **000** أو التوجّه إلى "قسم الطوارئ" في أقرب مستشفى إليك.

ما الذي ينطوي عليه التقييم؟

سوف نطرح عليك أسئلة عن الاضطرابات والمخاوف التي لديك أو لدى الآخرين بشأن صحتك العقلية. وسوف نعمل على فهم حالتك كإنسان والحصول منك على معلومات عن خلفيتك وثقافتك وما يعطي الحياة معنى بالنسبة لك. وسوف نناقش معك ما يمكن أن يسبب لك القلق بشأن أي ناحية من نواحي صحتك.

وخلال تقييمنا لك، سوف نطرح عليك أسئلة عن مناحي تفكيرك ومشاعرك ومزاجك وسلوكك وأية اضطرابات في حياتك اليومية. وقد نطلب منك أيضاً القيام بنشاطات لتفقد أية صعوبات لديك في هذه النشاطات. وسوف نلاحظ أيضاً مواطن القوة لديك وقدراتك وأية عوامل وقائية تحافظ على صحتك وعافيتك العقلية.

وسوف نحرص أيضاً على فحص صحتك البدنية ومعاينة ما إذا كانت هناك أشياء يُحتمل أن تؤثر على سلامتك (كمخاطر السقوط أو أية أمور ترتبط بأوضاعك المعيشية).

وإذا كنت من السكان الأصليين أو مسناً من خلفية ثقافية ولغوية متنوعة، قد نطرح عليك بعض الأسئلة الأخرى لفهم أية احتياجات خاصة قد تكون لديك.

وإذا كنت تزور طبيباً عاماً و/أو أخصائياً نفسياً خاصاً، قد نطلب منك أيضاً تصريحاً للتكلم معهما. وسوف نحرص على أن تشارك أنت ومقدم(و) الرعاية لك وأفراد عائلتك، بتصريح منك، بصورة فعالة في عملية تقييم حالتك.

وأثناء عملية التقييم قد نسأل مقدم الرعاية لك عن احتياجاته أيضاً. سوف تساعدنا عملية التقييم على تحديد ما إذا كنت تعاني من أية أعراض ذات صلة بضائقة عقلية، مما سيساعدنا على تقديم أنسب رعاية وعلاجات لك، وإحالتك إلى خدمات مفيدة أخرى.

وإذا كنت تحصل حالياً على رعاية ودعم من خدمات أخرى عند تقييمنا لحالتك، سوف نناقش هذا الأمر معك خلال عملية التقييم.

مساعدتك على التماثل للشفاء

ما هي العلاجات والرعاية التي سأستطيع الحصول عليها؟

سوف نتعاون معك ومع مقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك، بتصريح منك، على وضع خطة رعاية (care plan) للاسترشاد بها في علاجك. تركز خطة الرعاية على أهداف تعافيك بالإضافة إلى احتياجاتك الخاصة بصحتك العقلية، كما تحدّد نوع الرعاية والعلاج اللذين سيتم تقديمهما لك أو توفيرهما لك بإحالتك إلى متخصصين صحيين آخرين. وسوف نتعاون معك على وضع أهداف لتعافيك. راجع الصفحة ١٦ للمزيد من المعلومات. كذلك تضع أنت، بالتعاون مع متخصصي الصحة العقلية و/أو مقدم الرعاية لك، خطة للصحة والعافية (wellness plan). تساعد هذه الخطة على مشاركتك شخصياً في رعايتك وعلى دعم تعافيك. تحدّد في هذه الخطة الأشياء التي تحافظ على عافيتك بما فيها أنواع الدعم والعلاجات التي كانت تساعدك، والأشياء التي قد تؤزّم حالتك الصحية (المعروفة بـ"المسببات")، والوسائل التي تريد الآخرين مساعدتك بها إذا توجّعت صحتك.

ويمكن أن تشمل خطة رعايتك معلومات موجودة في خطة صحتك وعافيتك.

سوف نبحث معك أنواع العلاج والرعاية التي يمكن أن تناسبك، ومن بينها:

- العلاجات الكلامية (المعروفة أيضاً بالعلاج النفسي) - والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو أحد العلاجات النفسية المستخدمة لعلاج الأفكار السلبية ومشاعر القلق. وينطوي CBT على العمل مع معالج لتحديد الأفكار والسلوكيات السلبية وتعلّم أو إعادة تعلّم المهارات والعادات الأفضل صحياً.
 - تقديم و/أو مراجعة الأدوية.
 - تقديم المعلومات عن حالتك الصحية العقلية.
 - العمل معك على تعلّم مهارات جديدة يمكن أن تساعدك على العناية جيداً بنفسك.
 - العلاج بالصدمات الكهربائية (ECT) - وعلاج ECT مأمون ولا يسبب الألم، ينطوي على تمرير تيار كهربائي يتم التحكم به بعناية، يُستخدم لتخفيف الأعراض المسببة للاكتئاب والهوس. ولا يحتاج كل شخص إلى علاج ECT وإذا ارتأينا أنه سيساعدك سوف نبحث الأمر معك.
 - مساعدتك على الحصول على أنواع الدعم والخدمات الأخرى في المجتمع.
 - تقديم الدعم والتوعية لمقدمي الرعاية والعائلات.
- سوف نساعدك على فهم العلاج وخيارات الرعاية المتاحة، ونشرح لك الخيارات المتوفرة ونتعاون معك على أخذ القرار.
- وسوف نقدم لك بعض العلاجات، وقد نحيلك إلى خدمات أخرى للحصول على علاجات أخرى. راجع الصفحة ٢٥ للاطلاع على وسائل الحصول على المزيد من المعلومات عن علاجات اضطرابات أو ضائقات الصحة العقلية، أو بإمكانك مراجعة أحد الموظفين بشأنها.
- وبتصريح منك، سوف نتعاون مع طبيبك العام للتأكد من حصولك على رعاية لأية مشاكل لديك في صحتك البدنية ومن استيفاء أهدافك المتعلقة بتحسين صحتك البدنية.

شركاء في الرعاية: تعاون بين جميع الخدمات لتلبية احتياجاتك

نعمل يداً بيداً مع الخدمات الأخرى لمساعدتك على الحصول على الرعاية التي تحتاجه إليها. وسوف نشرك جميع الخدمات المطلوبة لتلبية احتياجاتك الخاصة ومساعدتك على استيفاء أهدافك في التعافي. تشمل هذه الخدمات:

- الأطباء العامون
- عاملو الصحة العقلية للسكان الأصليين و Aboriginal Medical Services
- الخدمات الصحية وخدمات الصحة العقلية متعددة الثقافات/عبر الثقافات
- وحدات العناية بحالات الصحة العقلية الحادة لكبار السن في المستشفيات
- خدمات الصحة العقلية للبالغين
- خدمات رعاية كبار السن (فرق تقييم رعاية كبار السن وخدمات دعم حالات الديلمنشيا)
- خدمات الرعاية في المنزل والمجتمع
- المرافق السكنية لرعاية كبار السن (دور المسنين)
- الخدمات الطبية لصحة كبار السن/للصحة في الشيخوخة

إننا نعتبر طبيبك العام شريكاً أساسياً لنا في رعايتك. بتصريح منك، سوف نتكلم مع طبيبك العام بشأن صحتك البدنية، وأية مشكلات تعاني منها وأي علاجات مرتبطة بها. هذه المعلومات مهمة لوجود صلة وثيقة بين أمراض الصحة البدنية واضطرابات الصحة العقلية. ومعرفة مشكلات الصحة البدنية قد تمكننا من مساعدتك بصورة أفضل على معالجة اضطرابات الصحة العقلية لديك. وسوف يشارك طبيبك العام برعايتك أيضاً في أوقات مختلفة من مسيرتك الصحية لدى خدمتنا، خصوصاً عندما تتسجل في خدمتنا وعندما تصبح جاهزاً للتوقف عن الحصول عليها.

كم تستغرق مدة الرعاية التي سأحصل عليها، وكم مرة ستتم فيها مقابلي ومن سيقابلني؟

يختلف الوضع من شخص لآخر، لذا قد يكون من الصعب التنبؤ بالمدة التي ستحتاج خلالها إلى تلقي علاج لدى خدمتنا. لكن سوف نتعاون معك ومع مقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك لوضع خطة علاجية ومراجعة هذه الخطة بانتظام.

سوف نتحدث معك عن احتياجاتك وعدد المرات التي يتعين أن نقابلك فيها. قد يكون ذلك أسبوعياً أو كل أسبوعين أو شهرياً. وقد يتغير عدد المرات التي تقابلنا فيها مع مرور الوقت، وفقاً لسرعة تعافيك.

وسوف يقابلك أفراد مختلفون من فريقنا وفقاً للعلاج الذي تحتاجه. وقد نزودك أيضاً باسم موظف رئيسي للتواصل معه، يُسمى أحياناً "منسق الرعاية"، ومساعدتك على تنظيم شؤون رعايتك وعلاجك.

كيف ستتم مراجعة حالتي؟

في كل مقابلة، سوف نسألك عن أحوالك وعن التقدم في تحقيق أهداف تعافيك وعلاجك.

وضمن فريقنا، سوف نناقش أيضاً مدى فعالية علاجك. يتيح لنا ذلك الحصول على نصائح من زملائنا، ويساعدنا على التأكد من أننا نقدم لك أنسب رعاية وعلاج.

وإذا احتاجت خطة الرعاية للتغيير، سوف نتعاون معك لأخذ قرار بشأن تلك التغييرات. وبوسعك أنت و/أو مقدم(ي) الرعاية لك طلب مراجعة خطة الرعاية. وللمساعدة على أخذ قرار بشأن التغييرات التي ينبغي إجراؤها على خطة الرعاية الخاصة بك، قد نطلب أيضاً تصريحاً منك لإشراك مقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك وطبيبك العام.

ماذا يحصل عندما أصبح جاهزاً لمغادرة خدمات OPMH في المجتمع؟

عندما تغادر خدمتنا، يتم نقل رعايتك إلى اختصاصي صحي آخر، قد يكون في مستشفى إذا احتجت إلى فترة رعاية هناك، أو إلى طبيبك العام. نسمي هذه العملية عادةً "نقل الرعاية"، وتُعرف أيضاً بـ "التسريح".

سوف تشارك أنت ومقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك، بتصريح منك، في أخذ قرار نقل رعايتك من خدمتنا.

وسوف نطلب منك تحديد احتياجاتك اللاحقة للرعاية والدعم، كما سنتصل بخدمات المجتمع ذات الصلة التي يمكن أن تساعد على تلبية هذه الاحتياجات قبل نقل رعايتك إلى طبيبك العام. وسوف تؤخذ احتياجات مقدمي الرعاية لك بالاعتبار أيضاً.

وقبل نقل رعايتك إلى طبيبك العام، سوف نزودك بمعلومات عن حالتك وعن أدويتك وجرعائك وأية ترتيبات تم اتخاذها مع الخدمات الأخرى. وسوف نحرص على إعلامك بطريقة العودة لخدمتنا إذا رغبت بذلك، وسوف نقدم لك النصيحة عن وسائل منع حصول انتكاسة في حالتك. وعندما يتم نقل رعايتك، يُرسل ملخص بالرعاية التي حصلت عليها إلى طبيبك العام وكذلك إلى أخصائيك النفسي الذي تزوره إذا كان لديك أخصائي. كما يتم شمل خطة الرعاية الخاصة بك ضمن وثائق نقل رعايتك.

ما هي الأسس التي يُسترشد بها لتقديم الرعاية؟

نهدف إلى تقديم رعاية "تركز على تعافيك" وتتبع "نهجاً يركز على الإنسان".

"والتعافي" هو "القدرة على الابتكار والعيش حياة هادفة والمساهمة في المجتمع المختار سواء أكانت توجد مشكلات في الصحة العقلية أم لا". ونحن ندرك فردانية كل شخص واختلاف نظرتة لمعنى التعافي من الحالة العقلية. إن احتياجاتك وأهداف التعافي الخاصة بك تنبثق من تجاربك وحالتك الخاصة، وسوف نتعاون معك ومع أفراد عائلتك ومقدم(ي) الرعاية لك على وضع أهداف للرعاية. ومقدمو الرعاية هم الأشخاص الذين تعرف أنهم يقدمون الدعم لك في المنزل.

وسوف تستند أهداف رعايتك إلى علاقاتك وقيمك ومعتقداتك ودينك واهتماماتك وثقافتك والبيئة التي تعيش فيها، فضلاً عن مواطن القوة لديك وقدراتك والتحديات التي تواجهك.

وندرك أن تعافيك شخصياً سوف ينطوي عادةً على تحقيق هدف يُسمى "مواصلة حياتي الذاتية" أو "العودة إلى سابق عهدي". وقد تشمل العناصر المهمة في تعافيك الشخصي ما يلي:

- استرجاع الأمل والشعور الإيجابي بشأن المستقبل
- تحسين العلاقات المهمة لك
- الارتباط بصورة جيدة مع أفراد عائلتك ومجتمعك وبيئتك
- تعلم وسائل جديدة للتكيف مع مشكلات الصحة البدنية والعقلية، إضافةً إلى

■ الشعور بوجود دعم لك لبناء مَواطن قوتك الفردانية للعيش حياتك بالطريقة التي تريدها.

ومهما كانت أهداف تعافيك، سوف نعمل على دعمك قدر الإمكان لتحقيقها. ونذكر أن رعايتك وأهداف تعافيك قد تتغير وتتطور مع مرور الوقت، لذا سنكيّف خدماتنا مع أهدافك إلى أقصى حد ممكن خلال عملية تعافيك.

وسوف نبحث معك خيارات الرعاية الخاصة بك وندعمك في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتك وبالوسائل الفضلى لاستيفاء أهدافك. وسوف نأخذ باعتبارنا أثناء تقديم الرعاية لك أهدافك المتعلقة بالرعاية والتعافي وعلاجك الشخصي واحتياجاتك الرعائية وظروفك. على سبيل المثال، تتوقف وتيرة عملنا على احتياجاتك.

وسوف ننسق رعايتك مع طبيبك العام والخدمات الأخرى التي تختارها. وسوف نتعاون معك على وضع إستراتيجيات لدعم استمرارية تعافيك وصحتك العقلية وعافيتك في المستقبل.

ونحن ندرك أهمية التواصل الجيد، لذا فإننا سنتواصل معك بوضوح وصدق ونصغي إلى ما تخبرنا به أنت ومقدم الرعاية لك ونتصرف حياله كما تدعو الحاجة. ونهدف إلى تقديم معلومات كافية ووافية لك ولأفراد عائلتك، بما فيها نسخ عن الرسائل التي نبعثها إلى طبيبك العام، أو نقول لك سبب عدم احتمال حصول ذلك.

وسوف نقدّم لك معلومات تحدّد حقوقك ومسؤولياتك خلال تلقّيكَ الرعاية لدينا.

وسوف نحرص على تأييد معتقداتك وأفضلياتك وأهدافك العلاجية من جميع النواحي المتعلقة بالرعاية. وتوجد تفاصيل عن المنظمات التي تقدم الدعم على الصفحة ٢٥.

دعم كبار السن الذين لديهم مشكلات في الصحة العقلية، ودعم مقدمي الرعاية لهم وأفراد عائلاتهم

أنا من السكان الأصليين، هل أستطيع الحصول على دعم من العاملين الصحيين المختصين بالسكان الأصليين؟

بوسع العاملين الصحيين المختصين بالسكان الأصليين ومقدمي الخدمات إلى السكان الأصليين ذوو الصلة المشاركة في رعايتك إذا أردت. سوف نبحث معك هذا الأمر وننظم لك الدعم الذي تحتاج إليه.

لدي صعوبات في التواصل. هل تستطيعون تأمين مترجم لي؟

إذ كانت لديك صعوبة في التعبير عن نفسك باللغة الإنكليزية، يمكنك استخدام أحد مترجمي الرعاية الصحية. يمكن أيضاً استخدام مترجمي الرعاية الصحية إذا كنت تفضل التكلم بلغة غير الإنكليزية؛ كما يمكنك استخدام أحد مترجمي الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من اضطرابات حسية، كالصمم مثلاً، وسوف نساعدك على أن تقرر ما إذا كانت هناك حاجة لمترجم، ونؤمن لك مترجماً إذا دعت الحاجة.

إن استخدام مترجم رعاية صحية أمر مهم، على الأخص في الأوقات الحاسمة من رعايتك، على سبيل المثال عند تسجيلك في خدمتنا أو تقييمك أو عندما نتعاون معك لإعداد خطة رعايتك. وللعلم فإنه لا يمكن استخدام مقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك للترجمة لك.

ما الذي يتوفر أيضاً للتأكد من فهم احتياجاتي الثقافية؟

يمكن أن يساعدنا عاملو الصحة متعدّدو الثقافات أو غيرهم من متخصصي الرعاية الصحية ثنائيي اللغة (الذين يتكلمون الإنكليزية ولغتك) على فهم احتياجاتك بصورة أفضل؛ ويمكنهم مساعدتنا على ضمان فهمك لأكبر قدر ممكن من الأمور المتعلقة برعايتك.

وهناك مركز (Transcultural Mental Health Centre) الذي يستطيع موظفوه مساعدتك ومساعدة مقدم(ي) الرعاية لك على تلبية احتياجاتك الثقافية (راجع الصفحة ٢٩ لمعرفة وسائل الاتصال بهذا المركز). ويوفر المركز سبلاً للحصول على خدمات الدعم والمعلومات والموارد بلغتك. ويمكننا مساعدتك على الاتصال بالـ Transcultural Mental Health Centre إذا شئت.

ما نوع المساعدة المتوفرة للعائلات ومقدمي الرعاية؟

نشجع مقدمي الرعاية على التحدث معنا بشأن الدعم الذي يحتاجونه شخصياً. وندرك أن الضغط الناجم عن بعض ظروف الرعاية قد يؤدي إلى الإجهاد والإنهاك العقلي والاكئاب والإحباط والغضب، لذا فإن مقدم(ي) الرعاية لك وأفراد عائلتك قد يحتاجون إلى المساعدة أيضاً. بوسعنا توفير المعلومات والدعم إذا أردت أنت أو هم ذلك، أو إذا شعرنا أنها ستساعد، علماً أننا نجد أن معظم العائلات تستفيد من المعلومات والدعم. كذلك نشجع العائلات ومقدمي الرعاية على طلب الدعم من المنظمات المختصة لتأمين احتياجاتهم، مثل Mental Health Carers NSW و Carer Assist و Carers NSW و Alzheimer's Australia وغيرها من خدمات دعم العائلات ومقدمي الرعاية. توجد وسائل الاتصال بمنظمات دعم مقدمي الرعاية على الصفحة ٢٥.

هل يمكن أن أحصل على مساعدتكم في تقديم طلب للوصاية؟

سوف نقدم لك معلومات عن الوصاية إذا كانت ملائمة لك. وطلب الوصاية هو التماس لتعيين وصي لشخص عاجز عن اتخاذ قرارات بنفسه بشأن طريقة معيشته أو أموره الشخصية. يمكن أن يكون الوصي فرداً من العائلة أو صديقاً أو ممثلاً لـ NSW Public Guardian، وله صلاحية اتخاذ قرارات بالنيابة عن الشخص المحتاج إلى الوصاية. إذا كانت لديك أية أسئلة عن الوصاية يرجى طرحها علينا.

السرية والكشف عن المعلومات وتقديم التعليقات والآراء

ما هي المعلومات المتعلقة بي التي تكشفون عنها للآخرين؟

سوف نبحث دائماً معك مسألة الكشف عن المعلومات للآخرين ونطلب تصريحاً منك بذلك. وأحياناً قد نطلب آراء موظفين آخرين يعملون لدى خدمتنا عما إذا كان الكشف عن المعلومات يساعدنا في رعايتك وعلاجك. وسوف يبحث أفراد فريقنا تقدّم حالتك خلال اجتماعاتنا لمناقشة الخيارات المتاحة التي تساعد على رعايتك. كما يمكن أن نتحدث مع موظفي صحة آخرين من خارج خدمتنا، مثل طبيبك العام أو الأخصائي النفسي الذي تزوره إذا كان لديك أخصائي.

وبتصريح منك، سوف نكشف عن معلومات تتعلق بك إلى خدمات أخرى إذا احتاج الأمر للمساعدة على تنسيق رعايتك.

إن NSW Health ملتزمة بصون خصوصية معلومات

الأفراد الذين يحصلون على الخدمات الصحية بمقتضى

Health Records and Information Privacy Act 2002

و Mental Health Act 2007. ويتقيّد جميع الموظفين العاملين في خدمتنا بهذين القانونين، علاوةً على NSW Health Privacy Manual للمعلومات الصحية، وبقواعد مسلكية صارمة.

وقد نطلب التحدث مع أفراد عائلتك و/أو مقدّم(ي) الرعاية لك لضمان وجود جميع المعلومات المهمة لدينا لتقديم رعاية جيدة لك، فأحياناً قد لا تكون على دراية باضطرابات تعاني منها (مثل اضطرابات الذاكرة أو بعض أعراض الهوس) لكن يمكن لأفراد عائلتك أو مقدمي الرعاية لك المساعدة

على توفير هذه المعلومات؛ وبوسعهم أيضاً المساعدة على ضمان شمل معتقداتك وأفضلياتك في أهدافك العلاجية. ويمكنك، في أي وقت كان، سحب موافقتك لخدمات OPMH على الاتصال بأفراد معينين من عائلتك أو مقدمي رعاية معينين لبحث تقدم حالتك أو خططك العلاجية معهم. وبحكم القانون، يمكننا احترام طلبك طالما كان لا يعرضك أو يعرض مقدمي الرعاية لك إلى الخطر أو يعطل دعم مقدمي الرعاية لك في المجتمع (مثلاً: إذا كنت ستعاود السكن مع مقدمي الرعاية لك، سوف يحتاجون إلى معرفة أنه تم تسريحك وإذا كنت لا تزال بحاجة إلى دواء ما أو مواعيد علاجية). بموجب Mental Health Act 2007، قد يحق لمقدمي (ي) الرعاية لك تلقي بعض المعلومات عن رعايتك وتسريحك، لذا ينبغي أن نخبرنا إذا لم تكن تريد أن يتلقى مقدم الرعاية لك أية معلومات. راجع الموقع https://www.heti.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0004/457987/mental-health-act-FactSheet-Carers.pdf أو https://www.mentalhealthcarersnsw.org/wp-content/uploads/2020/10/Carer-Rights_-_DCs-and-PCPs.pdf للمزيد من المعلومات عن مقدمي الرعاية و Mental Health Act، أو اطلب منا تزويدك بمزيد من المعلومات.

ما رأيك بالرعاية والخدمات التي قدّمناها؟

نسعى دائماً للحصول على الآراء والتعليقات بشأن خدمتنا ونُقرّ بحقك في التعليق على أية ناحية من نواحي الخدمة التي تلقيتها أو تقديم شكوى بشأنها. كما نرغب في الاطلاع على آرائك وتعليقات بشأن الفائدة التي حصلت عليها من الخدمة أو الأمور التي كنت راضياً عنها.

يرجى إعلامنا بآرائك. قد يطلب منك تعبئة استطلاع رأي بعنوان Your Experience of Service (تجربتك مع الخدمة) (أو "YES"). يتوفر هذا

الاستطلاع بـ٢١ لغة. كذلك نرحب بآراء وتعليقات مقدمي الرعاية الذين
يمكن دعوتهم لتعبئة استطلاع رأي.
يمكنك أيضاً التحدث معنا، أو استخدام وسائل إعطاء الآراء والتعليقات
وإجراءات تقديم الشكاوى التابعة لـ Local Health District في منطقتك
إذا شئت.

منظمات وشبكات دعم المستهلكين ومقدّمي الرعاية ومزيد من المعلومات

فيما يلي أدناه بعض المنظمات التي تقدّم معلومات ودعماً لكبار السن الذي لديهم اضطرابات في الصحة العقلية ولمقدّمي الرعاية لهم وأفراد عائلاتهم، إلى جانب بعض المواقع الإلكترونية والموارد التي توفر المزيد من المعلومات بشأن حالات الصحة العقلية، بما فيها العلاجات. تكلم معنا إذا أردت نصيحة إضافية عن المنظمات والمواقع التي تزوّد بالدعم والتي قد تكون مناسبة لحالتك.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

يمثل الـ AH&MRC الخدمات الصحية المحلية المخصصة لمجتمعات السكان الأصليين“ ويدعم هذه الخدمات لناحية تقديم رعاية صحية أولية شاملة إلى أبناء مجتمعاتهم بأسلوب ملائم ثقافياً ويلحظ المشاعر والرفاهية.

الموقع: <http://www.ahmrc.org.au>

هاتف: 9212 4777

ACON NSW

تقدم هذه المنظمة معلومات عن الشؤون الصحية التي تؤثر على السحاقيات واللواطيين وثنائيي الجنس ومغايري الهوية الجنسية وجامعي الذكورة والأنوثة (LGBTI) وتقدّم مجموعة من الخدمات تشمل مجاليّ الصحة العقلية والتقدم بالسن.

الموقع: <http://www.acon.org.au/>

Dementia Australia

يقدم النصائح وخدمات الدعم والتوعية والمعلومات بشأن الـ ديمنشيا.

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

National Dementia Helpline: هاتف: : 1800 100 500

Email: helpline@dementia.org.au

BEING: مجموعة تقديم النصيحة للمستهلك في شؤون الصحة والرفاهية العقلية

BEING منظمة مستقلة ورئيسية على مستوى الولاية للذين سبق أن عانوا أو يعانون من مرض عقلي (المستهلكين)، تهتم بالأنظمة التي تخص هؤلاء المستهلكين وبالدفاع عن حقوقهم على صعيد الولاية. كذلك تقدم BEING التدريب للمستهلكين والعاملين في تقديم الخدمات. ولا تقدم BEING نصائح فردية.

الموقع: <http://being.org.au>

هاتف: 1300 234 640

بريد إلكتروني: info@being.org.au

Beyondblue

معلومات وخدمات دعم تركز على الاكتئاب والقلق ومنع الانتحار.

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

هاتف: 1300 224 636 (على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع)

Black Dog Institute

معلومات ودعم للاضطرابات المزاجية تشمل الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب.

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

برامج دعم العائلات ومقدمي الرعاية للصحة العقلية

تقدّم خمس منظمات غير حكومية (NGOs) خدمات في أنحاء نيو ساوث ويلز لدعم عائلات الذين لديهم اضطرابات عقلية ولمقدمي الرعاية لهم.

الموقع: <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx>

Carers NSW

تقدّم معلومات وتوعية ودعمًا لمقدمي الرعاية، بمن فيهم مجموعات دعم مقدمي الرعاية.

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

خط مقدمي الرعاية (Carer Line) هاتف: 1800 242 636 (٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)

Lifeline

خدمات متوفرة على مدار الساعة للدعم في الأزمات ومنع حوادث الانتحار.

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

خط للأزمات على مدار الساعة هاتف: 13 11 14

Mental Health Carers New South Wales

تقدّم الدعم والتوعية والدفاع عن الحقوق لمقدمي الرعاية للذين يعانون من أمراض عقلية ولعائلاتهم وأصدقائهم في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز.

الموقع: <https://www.mentalhealthcarersnsw.org/>

خط المعلومات والدعم: 1300 554 660

Head to Health

تُوفّر خدمات موثوقة وملائمة لرعاية الصحة العقلية، وبرامج وموارد على

الإنترنت. الموقع: <https://headtohealth.gov.au>

National Prescribing Service

معلومات عن الأدوية بالإنكليزية ولغات أخرى.

الموقع: <http://www.nps.org.au/>

Dementia Support Australia

تُوفّر دعماً لمقدمي الرعاية للذين يعانون من الـديمنشيا ولديهم تغيّرات سلوكية ونفسانية.

الموقع: <https://dementia.com.au>

هاتف: 1800 699 799

البريد الإلكتروني: dsa@dementia.com.au

NSW Ageing and Disability Commission

تُوفّر معلومات ودعماً وإحالات تتعلق بالإساءة إلى كبار السن في نيو ساوث ويلز.

الموقع: [/https://www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au](https://www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au)

هاتف: 1800 628 221 (٨,٣٠ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)

وثيقة وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز: 'Wellbeing in Later Life: Your guide to programs and activities' (”الرفاهية في المرحلة المتقدمة من العمر: دليلك إلى البرامج والنشاطات“)

دليل شامل يتضمن نشاطات وبرامج لكبار السن، ويركّز على الصحة والرفاهية العقلية.

يتوفر على الموقع

<https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/resources/>

[Pages/wellbeing-in-later-life.aspx](https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/resources/Pages/wellbeing-in-later-life.aspx)

الزائرون الرسميون

يعين وزير الصحة في نيو ساوث ويلز الزائرين الرسميين لزيارة الأشخاص المتواجدين كمرضى داخليين في مرافق الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز. ويساعد الزائرون الرسميون المستهلكين الذين توجد أوامر قضائية بعلاجهم في المجتمع، كما يهتمون بصون مستويات العلاج والرعاية، ويدافعون عن حقوق الأشخاص الذين يتعالجون بموجب .NSW Mental Health Act 2007

الموقع: <https://officialvisitorsmh.nsw.gov.au/>

هاتف: 1800 208 218 (٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)

SANE Australia

تقدّم معلومات بشأن حالات الصحة العقلية وعلاجاتها والدعم المتوفر لها. وتقيم أيضاً ندوات عبر الإنترنت لمقدمي الرعاية وندوات دعم يقدمها الأقران الذين مروا بتجارب شخصية في الصحة العقلية.

الموقع: <https://www.sane.org/>

خط المساعدة: **1800 18 7263** (من الإثنين إلى الجمعة بين الساعة ٩ صباحاً و٥ مساءً)

Senior's Rights Service

خدمة قانونية مجتمعية لكبار السن.

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

:Transcultural Mental Health Service

تتعاون مع المجتمعات المتحدّرة من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة (CALD)، والاختصاصيين الصحيين والمنظمات الشريكة في أنحاء نيو ساوث ويلز لدعم التمتع بصحة عقلية جيدة.

تقدّم معلومات (تشمل منشورات عن أدوية المستهلكين بعدد من اللغات) ودعماً (يشمل برنامج دعم مقدمي الرعاية).

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

خط المساعدة: مكالمات مجانية على الرقم: 1800 648 911 (٨,٣٠ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة) "طريق المستقبل" (WayAhead):
"جمعية الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز"

WayAhead: Mental Health Association of NSW

تقدّم معلومات بشأن الصحة العقلية - دليل WayAhead ونشرات معلومات عن الصحة العقلية وندوات توعوية؛ وتدير مجموعات دعم مجانية بشأن القلق ودورات مساعدة ذاتية لشؤون القلق في أنحاء نيو ساوث ويلز. كذلك تنسّق نشاطات ترويجية للصحة العقلية على مستوى الولاية، على سبيل المثال "شهر الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز".

الموقع: <http://wayahead.org.au>

هاتف: 9339 6000 (للمعلومات أو الاستفسارات العامة)

البريد الإلكتروني: info@wayahead.org.au

:Mental Health Support Line

هاتف: 1300 794 991 (٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)

:Anxiety Disorders Support Line

هاتف: 1300 794 992 (٩ صباحاً إلى ٥ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة)

تحسين الرعاية التي تقدّمها خدمات الصحة العقلية في المجتمع

ما الذي يتم إجراؤه للحفاظ على الرعاية التي تقدّمها خدمات OPMH في المجتمع وزيادة تحسينها؟

لقد أعددنا دليلاً من ضمن مشروع نموذج الرعاية التي تقدّمها الخدمات المجتمعية الخاص بالخدمات المتخصصة بالصحة العقلية لكبار السن (SMHSOP). سوف يشكل نموذج الرعاية الجديد هذا مُرشداً للممارسات الجيدة لخدمات الصحة العقلية التابعة لوزارة الصحة في نيو ساوث ويلز، وسوف يساهم في تحسين الرعاية لكبار السن الذين لديهم اضطرابات في الصحة العقلية. ومن هذا المنطلق تعمل خدمات الصحة العقلية لكبار السن في المجتمع على التقيد بنموذج الرعاية الجديد. سوف يساعدنا هذا النموذج على تحسين خدماتنا ووسائل تقديمنا للرعاية، كما سيساعد على ضمان عمل جميع الخدمات في أنحاء نيو ساوث ويلز بشكل متجانس، وعلى أخذ احتياجات الموظفين للتدريب والتوعية بالاعتبار. هذا وتُجرى مراجعة خدماتنا بصورة متواصلة، ويُطلب منا مراقبة أدائنا ورفع تقارير به حرصاً على تقديم رعاية صحية مأمونة وفعالة. وفي أنحاء نيو ساوث ويلز، تُقارن الخدمات المتشابهة لمراقبة أدائها وإرشادها بشأن تقديم الخدمة وتطويرها، والتركيز على التحسين.

إذا أردت مزيداً من المعلومات عن نموذج الرعاية الخاص بنا، يرجى إعلامنا بذلك. وبوسعنا تزويدك بالنسخة الكاملة لتوجيهات نموذج الرعاية التي تقدّمها الخدمات المجتمعية الخاص بـ **SMHSOP** أو بإمكانك الحصول عليه بنفسك على الموقع: [http://www1.health.nsw.gov.au/pds/](http://www1.health.nsw.gov.au/pds/ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf)

[ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf](http://www1.health.nsw.gov.au/pds/ActivePDSDocuments/GL2017_003.pdf)

مصطلحات في هذا الدليل

لامبالاة	عدم الاهتمام بالنشاطات الحياتية و/أو التواصل مع الآخرين. يمكن أن تؤثر اللامبالاة على قدرتك على إكمال المهمات اليومية.
تقييم	تقييم الصحة العقلية هو تقييم لعقل الشخص ومشاعره واحتياجاته الاجتماعية. يُعطي تقييم الصحة العقلية صورة عامة عن صحة مشاعرك النفسانية ومدى قدرتك على التفكير والاستنتاج والتذكّر. ويساعد ذلك على التوصل إلى تشخيص يستند إلى أعراضك في هذه الفترة الزمنية.
تنسيق الرعاية	يعني تنسيق الرعاية العمل بالتعاون مع خدمات صحية ومجتمعية أخرى وإقامة روابط معها لتنسيق الرعاية للمستهلك.
منسّق الرعاية	يُضطلع "منسق الرعاية" بمسؤولية تنظيم رعاية المستهلك وعلاجه والإشراف على ذلك، بالإضافة إلى ربط المستهلك بخدمات متعددة.
خطة رعاية	"خارطة عمل" تحدّد الأهداف والعلاج والرعاية التي تلبّي احتياجات المستهلك، وتساعد على إحالته إلى اختصاصيين صحيين آخرين كما تدعو الحاجة.
مقدّم رعاية	مقدّم الرعاية شخص يقدم رعاية ودعمًا بصورة غير رسمية إلى فرد من العائلة أو صديق لديه مرض نفسي.
مستهلك	"المستهلك" كلمة يستخدمها العديدون لوصف شخص يتلقى أو سبق له أن تلقى رعاية من إحدى خدمات الصحة العقلية من أجل مشكلات لديه في الصحة العقلية. تُستخدم كلمة "مستهلك" في هذا الدليل كما تستخدمها خدمات OPMH.
تشخيص	تحديد حالة الصحة العقلية استناداً إلى أعراض أو اضطرابات في فترة زمنية معيّنة.

<p>طلب الوصاية هو التماس لتعيين وصي لشخص عاجز عن اتخاذ قرارات بنفسه بشأن أسلوب حياته أو بشأن أموره الشخصية. قد يكون الوصي المعين فرداً من العائلة أو صديقاً أو الوصي العام في نيو ساوث ويلز (NSW Public Guardian). يتمتع الوصي بصلاحيات اتخاذ القرارات بشأن أسلوب الحياة أو بشأن الأمور الشخصية بالنيابة عن الشخص العاجز عن ذلك.</p>	<p>وصاية</p>
<p>خدمات OPMH هي اختصار لعبارة "خدمات الصحة العقلية لكبار السن". يغطي هذا الدليل خدمات الصحة العقلية لكبار السن التي تقدّم في المجتمع.</p>	<p>خدمات OPMH</p>
<p>يأخذ النهج الذي يركّز على الإنسان بالاعتبار احتياجات المستهلك وأفضليته ومواطن القوة لديه. وينطوي هذا النهج على معاملة كل شخص كفرد، وحماية كرامة الشخص، واحترام حقوق الشخص وأفضليته.</p>	<p>نهج يركّز على الإنسان</p>
<p>يمكن أن تساعد العوامل الوقائية على خفض احتمالية تطوّر حالة نفسية إلى اضطراب في الصحة العقلية، أو خفض إمكانية حصول انتكاسة لمرض نفسي. وتعتبر العوامل الوقائية بمثابة مواطن قوة الفرد أو ميزاته التي تساعد على الحفاظ على عافيته العقلية والتحلّي بالمرونة والقدرة على التحمّل.</p>	<p>عوامل وقائية</p>
<p>تعني كلمة "تعافٍ" "القدرة على الابتكار والعيش حياة هادئة والمساهمة في المجتمع المختار مع وجود أو عدم وجود اضطرابات في الصحة العقلية".</p>	<p>تعافٍ</p>
<p>يحصل تحويل الرعاية عندما يتوقف المستهلك عن تلقي الرعاية من خدمة صحية أو عند تحويله إلى مؤسسة مختلفة أو مستوى مختلف من الرعاية. يُسمّى ذلك في الغالب "تسريحاً".</p>	<p>تحويل الرعاية</p>
<p>خطة صحة المستهلك وعافيته عبارة عن وسيلة مساعدة على التعافي وحافز ووسيلة تذكير بشأن ما يجب القيام به لدعم التعافي.</p>	<p>خطة الصحة والعافية</p>

