

Gia đình, bạn bè và người hỗ trợ



Tờ thông tin dễ hiểu này nói về việc những người mà bạn tin cậy có thể hỗ trợ như thế nào cho sức khỏe tâm thần của bạn.



Việc chăm sóc **sức khỏe tâm thần** có thể gây bối rối.

Sức khỏe Tâm thần là việc bạn suy nghĩ và cảm nhận (cảm xúc) như thế nào.

Thật là điều tốt nếu bạn được hỗ trợ từ những người mà bạn tin cậy.

Người này có thể là

- người thân trong gia đình
- bạn bè
- người hỗ trợ



Bạn có thể nhờ người nào mình tin cậy cùng đi đến cuộc hẹn kiểm tra sức khỏe tâm thần của mình, để hỗ trợ nếu cần.



Người mà bạn tin cậy có thể giúp bạn đưa thông tin cho **nhân viên y tế tâm thần**.

Họ cũng có thể giúp bạn lấy thông tin mà bạn cần.



Nhân viên y tế tâm thần là những người làm việc để trợ giúp cho sức khỏe tâm thần của bạn.



Nếu bạn **không muốn** gia đình và người hỗ trợ tham gia vào việc điều trị của mình thì cũng được.

Nếu bạn đến bệnh viện để điều trị sức khỏe tâm thần



Bạn có thể hỏi nhân viên bệnh viện khi nào thì

- gia đình
- bạn bè
- người hỗ trợ của bạn

có thể đến thăm bạn.



Trong lúc ở bệnh viện để điều trị sức khỏe tâm thần, bạn có thể chọn 1 hoặc 2 người để làm **người chăm sóc được chỉ định** của mình.



Người chăm sóc được chỉ định là người bạn chọn để được nhân viên cho biết thông tin về sức khỏe tâm thần của bạn.

Người chăm sóc được chỉ định là người mà bạn biết rõ.



Bạn cũng có thể cho nhân viên y tế tâm thần biết ai là **người chăm sóc chính** của bạn.

Người **chăm sóc chính** là người giúp đỡ hoặc chăm sóc bạn nhiều nhất khi bạn ở nhà.



Bạn cũng có thể chọn ai là người chăm sóc chính của bạn.

Nếu bạn không chọn ai là người chăm sóc chính, thì bác sĩ sẽ chọn một người cho bạn.



Nếu bác sĩ chọn một người chăm sóc chính cho bạn, thì phải có sự đồng ý của bạn.



Người chăm sóc được chỉ định và người chăm sóc chính sẽ được biết

- về kế hoạch điều trị của bạn
- thông tin để giúp họ hỗ trợ bạn khi bạn xuất viện



Khi bạn về nhà, tốt nhất là có những người mà bạn tin cậy để giúp bạn **hồi phục**.

Hồi phục là trở nên khỏe mạnh hơn để bạn có thể làm những điều bạn muốn.



Nếu bạn đang ở bệnh viện và nghĩ rằng nhân viên y tế tâm thần không đưa thông tin thích đáng/đầy đủ cho mình hoặc cho

- gia đình
- bạn bè
- người hỗ trợ của mình

thì bạn có thể nói chuyện với **Viên chức Thăm viếng**.



Viên chức Thăm viếng là những người đến thăm bệnh viện.

Viên chức thăm viếng giúp đảm bảo những người trong bệnh viện đều được đối xử tốt.

Các viên chức thăm viếng này không làm việc cho bệnh viện.

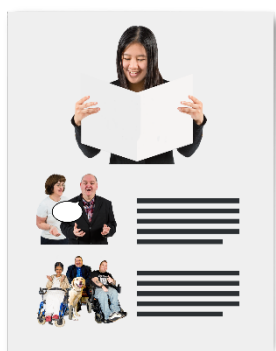
Viên chức Thăm viếng cũng có thể giúp những người đang có lệnh CTO (lệnh chữa trị trong cộng đồng).



Muốn đặt hẹn với Viên chức Thăm viếng, hãy gọi đến số điện thoại **1800 208 218**.

Số điện thoại này gọi miễn phí.

Bạn có thể nhờ người nào mình tin cậy để gọi giúp mình.



Muốn có tờ thông tin dễ hiểu và có thêm chi tiết, xem

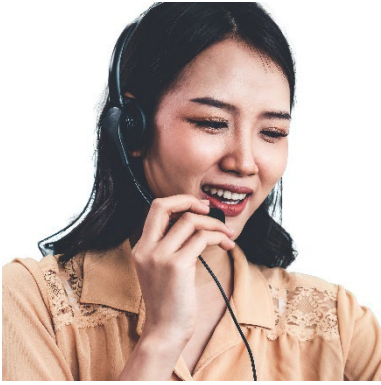
https://www.3dn.unsw.edu.au/sites/default/files/documents/3DN_MHA_GettingHelp_ERv1_Vietnamese.pdf

Bạn có thể được giúp đỡ qua tiếng Việt.



Bạn có thể cho dịch vụ biết rằng bạn cần **thông dịch viên**.

Thông dịch viên có thể giúp bạn nói chuyện với người không nói tiếng Việt.

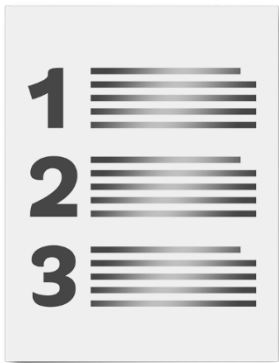


Bạn cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (Translating and Interpreting Service - TIS).

Họ có thể sắp xếp thông dịch viên.

Số điện thoại của TIS là **131 450**.

Hầu hết các dịch vụ của họ đều miễn phí.



Muốn có danh sách giải thích một số từ ngữ trong tờ thông tin này, xem https://www.3dn.unsw.edu.au/sites/default/files/documents/3DN_Wordlist_ERv1_Vietnamese.pdf

Thông tin dễ hiểu về các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales

Đạo luật Sức khỏe Tâm thần NSW – Vai trò của gia đình, bạn bè và người hỗ trợ

Các tác giả

Janelle Weise¹, Bronwyn Newman¹, Claire Eagleson¹, Karen Fisher², và Julian Trollor¹.

¹Department of Developmental Disability Neuropsychiatry, Discipline of Psychiatry and Mental Health, Faculty of Medicine and Health, UNSW Sydney

²Social Policy Research Centre, Faculty of Arts and Social Sciences, UNSW Sydney

Tờ thông tin này là một phần của loạt tài liệu dễ hiểu nhằm giải thích

- cách thức để dân chúng có thể tiếp cận các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales, và
- những gì họ có thể mong đợi.

© Department of Developmental Disability Neuropsychiatry UNSW Sydney 31.01.23 v1

Không được sửa đổi nếu không có sự chấp thuận của tác giả.

Các tờ này được soạn do 3DN và Trung Tâm Nghiên cứu Chính sách Xã hội, Đại học NSW (UNSW) Sydney, với sự hỗ trợ từ Bộ Y tế NSW.

Proudly funded by