

## Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka (Consumer rights and responsibilities in the mental health system)

In si wanaagsan aad xog ogaal u tahay waxay kaa caawineysaa adigu inaad sameyso doorashooyin fiican oo ku saabsan daaweynta iyo daryeelka caafimaadka dhimirka. Fahmida nidaamka caafimaadka dhimirka ee Australia ayaa sidoo kale kaa caawinaya inaad isticmaasho xuquuqdaada. Xaashidaan xogta waxay ka bixineysaa dul mar guud nidaamka caafimaadka dhimirka ee Australia iyo macluumaad ku saabsan xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga ka qof ahaan qaba jirada dhimirka.

### Yaa ah macaamiilka caafimaadka dhimirka?

Macaamiilka caafimaadka dhimirku waa qofka qaba jirada dhimirka oo hadda isticmaalaya ama isticmaal doona adeega caafimaadka dhimirka.

### Waa maxay nidaamka caafimaadka dhimirka Australia?

Aragtida xeeladeed ee Caafimaadka Dhimirka Dawlada Qaranka Australia ee 2008 waxaa loogu talagalay nidaamka caafimaadka dhimirka ee awood u siinaya ka bogsoosashada, kahor taga iyo hore ogaanshaha jirada dhimirka oo yareysa saameynta dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka oo ay ka mid tahay saameynta sharaf dhaca qofka, qoysaska iyo bulshada. Waxay hubineysaa in dhammaan Australianku qaba jirada dhimirka inay awoodaan isticmaalka daaweyn ku haboon oo wax ku ool ah iyo taageerada bulshada oo awood u siineysa inay hawlalaan oo si buuxda ugu jira nolosha bulshada. Waxaa la sameeyey Qoraalka Xuquuqda iyo waajibaadka Caafimaadka Dhimirka oo hoos imanaya xeeladan. Helitaankeeda eeg *Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?* qaybta bogga danbe ee xaashidaan xogta.

Dowlad-goboleed iyo taritori kasta wuxuu leeyahay Sharciga Caafimaadka Dhimirka (Mental Health Act), oo qeexaysa jirada dhimirka oo sharxeysa daryeelka iyo daaweynta jirada dhimirka, iyo arimo kale oo la xiriira caafimaadka dhimirka sida ku lug lahaanshaha xaannaaneeyayaasha iyo isticmaalayaasha. Shuruucdani waxay sharxayaan xuquuqda macaamiilka, sida loo sameeyo go'aamada daryeelka caafimaadka dhimirka iyo cidda ku lug yeelaneya.

### Waa maxay xuquuqdeydu isticmaale ahaan?

Dadka qaba jirada dhimirka waxay isku xaq leeyihii sida qofkasta oo kale inuu noolaado, shaqeeyo iyo inuu ka qaybqaato bulshada iyo xor ka ahaado kala soocida. Haddii aad qabto jirada dhimirka xuquuqdaada khaaska ah ee la xiriirta jirada dhimirka waxaa ka mid ah:

#### 1. Noqoshada mid wargashan

Waxaad xaq u leedahay:

- Inaad hesho macluumaad oo isticmaasho adeegyada xirfada aqooneed leh ee ku caawin kara.
- Inaad hesho turjumaan kuu sharxa, ama ku weydiiso macluumaadka luuqadaada.
- Inaad noqoto mid wargashan waxyalaha ku saabsan caafimaadka dhimirka erayo aad fahmi kartid.
- Inaad ogaatid aqoonsiga qofka ama dadka ku daaweynaya adiga.
- Inaad ahaato mid wargashan waxyalaha ku saabsan doorka kuwa u dooda isticmaalayaasha iyo siday kuu caawin karaan ama ay kuu hadlaan iyagoo ku metelaya haddii aad doonesid inaad cabasho sameyso. waxaa jira noocy kala duwan oo u doodis ah. qaar waxay qabaan jirada dhimirka kuwo kale waxay ka yimaadeen bulshada waxaana loo yaqaan booqdayasha rasmiga ah "official visitors".



### Udoodista Caafimaadka Dhimirka

U doodayaashu waa dad la siiyey awooda macaamiisha si ay iyagoo metelaya ay ugu hadlaan oo wakiil ka noqdaan danahooda iyo waxay saluugsan yihiin. Noocyada u doodayaasha iyo doorarkoodu way kala duwan yihiin dowlad-goboleedya kale iyo taritooriyada waxoogaa tusaalayaal ahi waa:

**U doodayaasha macaamiilka (Consumer advocates)** ee wakiilka ka ah aragtida macaamiilka. Qaarkood waxay qabaan jirada dhimirka waxaana sidoo kale lagaa yaabaa in loo yaqaan la taliyayaasha macaamiilka (**consumer consultants**) iyo kuwo kalena, waxay ka socdaan bulshada waxaana loo yaqaanaa booqdayaasha rasmiga ah (**official visitors**).

## 2. Xushmadaada adiga iyo dhaqankaaga

Waxaad xaq u leedahay:

- Ku dhaqan waxaad dhaqan ahaan rumeyasan tahay raacna shuruuda cuntadaadu leedahay.
- Carbi waxaad diin ahaan rumeyasan tahay adigoon faragelin ku sameynaynin dadka kale xuquuqdooda iyo waxyaalahay doorbidayaan.
- Hel adeegyada dhaqan ahaanta ku haboon sida adeegyada luuqadaada lagu bixiyo iyadoo la adeegsanayo xirfad-yaqaan laba luuqadood yaqaan ama turjumaan, kaas oo tixgelin siinaya asalka dhaqankaaga iyo waxaad rumeyasan tahay.

## 3. Daaweyn

Waxaad xaq u leedahay in:

- Daaweynta tayadeedu aadka u sareyso ee jawiga ugu xanibaada yar.
- Aad sheegto fekerkaaga ku saabsan daaweynta ama aad weydiisan kartid feker labaad.
- Lagu wargeliyo daaweynta lagu siin doono, siday u shaqeyn doonto iyo khataraha iyo saameynta daaweyntu wadato.
- Aad doorato daaweyno kale (in isbitaal lagugu seexiyey mooyee Sharciga Caafimaadka Dhimirka (Mental Health Act) ee dowlad-goboleedka ama taritoriga).
- La xiriir saaxiib, qaraabo, sharci yaqaan, la taliyaha diimeed ama u doodaha macaamiilka wixii taageero ah. qof kastaa ee la dhigaa tahnisaadka caafimaadka dhimirka wuxuu xaq u leeyahay inuu qof u metelo danahooda ilaa iyo intay ka doonayaan in wakiil laga ahaado.
- Samee cabasho haddii aadan ku faraxsaneyn adeega ama daaweynta aad qaadato ama inaad codsato xirfad-yaqaan caafimaadka dhimirka ah oo cusub.
- Aad siisaa ogolaansho xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka si uu ula hadlo qoyskaaga iyo xannaaneeyayaasha waxyaalahu ku saabsan adiga si looga yaabo inay ku caawiyaan adiga. Waxay sidoo kale awoodaan inay sharxaan dhibkaaga ama jiradaada dhakhtarkaaga guud (GP) dhakhtarka iyo aqoonyahanada kale ee caafimaadka ee ku daaweynaya.
- Aad diido daaweynta ilaa lagugu amro Sharciga Caafimaadka Dhimirka (Mental Health Act) ee dowlad-goboleedka ama taritoriga.
- Aad diido inay ardey joogaan markaad arkeyso xirfad-yaqaankaaga caafimaadka dhimirka.
- Aad diido inaad ka qayb qaadato tijaabooyinka, xograadinta ama daraasada cilmi barista ama in fiidyow lagaa qaado marka lagu daaweynayo ama lagu wareysanayo.
- Aad aragto waxa lagaa qoray adiga diiwaankaaga caafimaadka iyo faylasha. Si kastaba ha ahaatee, marmarka qaarkood macluumaadkan waxaa lagu siin karaa oo kaliya adoo ka soo dalbada shariyada Xoriyada macluumaadka (Freedom of Information) ee dowlad-goboleedka ama taritoriga. Xirfad-yaqaankaaga caafimaadka dhimirka ayaa tallo ku saabsan tan ku siin kara.

Ahaanta qof si fican loo wargeliyey waxa uu ka rajeynayo adeega waxay kuaacaawineysaa inaad sameyso doorashooyin fican waxayna ku siineysaa kalsoon ah in baahidaada wax laga qaban.

#### 4. Dareemida ammaanka

Waxaad xaq u leedahay in:

- Lagaa ilaaliyo waxyeelo, dhibid ama dhiigmiirasho.
- Ay ku soo booqdaan qoyska iyo saaxiibada markaad daawada qaadanayso.
- Laguugula dhaqmo jewi bulsho ama aan xaddidneyn. Marmarka qaarkood qofka waxaa laga yaabaa in qofka si ku meelgaar ah lagu xannibo isbitaalka si uu u qaato daaweyn aan ikhtiyaarkiisa ahayn oo soo hoos imanaysa Sharciga Caafimaadka Dhimirka (Mental Health Act). Tani waxay dhaceysaa oo kaliya marka dhakhtarka (GP) uu go'aamiyo in qofku khatar ugu jiro inuu is waxyeeleeyo nafsadiisa iyo dadka kaleba. Sharcigu wuxuu u ogol yahay in lagu hayo meel ammaan ah ammaankooda iyo ka dadweynaha dartii kan waxaa sidoo kale loo yaqaan in lagu qorsheeyo (being scheduled) oo hoos imaneysa Sharciga Caafimaadka Dhimirka xaalandaha qaarkood qofka waxaa laga yaabaa in si ku meel gaar ah loo saaro qol nafsad ahaantooda si loo dhawro ilaa inta khatarta waxyelado ka dhammaaneyso.

#### 5. Xuquuqda sharciga

Waxaad xaq u leedahay in:

- Racfaan aad ka qaadato go'aanka ay sameeyeen Guddiga/Maxkamada Dib u eegida Caafimaadka Dhimirka haddii aadan ku raacsaneyn. Waxaad codsan kartaa xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka ah ama u doodaha isticmaalayaasha inay ku caawiyaan maclumaaad ku saabsan sidii taas loo sameyn lahaa.

Guddiga/Maxkamadda Dib u eegida Caafimaadka Dhimirka (**Mental Health Review Tribunal/Board**) ayaa ilaalinaya xuquuqda dadka qaadanaya daaweynta aan ikhtiyaarkood ahayn ee loogu talagalay jirada dhimirka. Waxay siisaa dib u eegid socota oo madax bannaan.

#### 6. Arimaha gaarka ah

Waxaad xaq u leedahay in:

- Arimaha gaarka iyo qarsoonaanta. Wax maclumaaad ah oo adiga kugu saabsan looma sheegi doono dad kale ilaa aad ogolaansho dhiibto mooyee ama ilaa sharcigu u baahan yahay maclumaaadkaas in la bixiyo.

#### 7. Bixi fekerkaaga ku saabsan sameynta qorshaha caafimaadka dhimirka

Tan micnaheedu waxaa weeye xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka waa inay:

- Ku weydiyaan fekerkaaga ku saabsan adeegyada aad qaadato.
- Kugu dhiirigeliyaan inaad la wadaagto fikradahaaga si loo hagaajiyo adeegyada iyo qorshayaasha.
- Kula xiriiriyaan isticmaalayaasha kale ama kooxaha wax u dooda ee wakiilka ka noqda codka iyo danaha xannaanayaasha iyo isticmaalayaasha caafimaadka dhimirka.
- Ku wargeliyaan waxyaalaha ku saabsan fursadaha si ay kuu siiyan tallo guddiyada iyo xirfad-yaqaanka caafimaadka iyagoo ka hadlaya dhinaca dhaqanka xannaaneeyaha iyo macaamiilka.

#### 8. Ka qaybqaadashada bulshada dhexdeeda

Waxaad xaq u leedahay in:

- Laguu daaweyyo si xushmad iyo sharaf leh.
- Aad ku raaxeysato xuquuq siman sida muwaadiniinta kale markaad isticmaaleysay dakhliga, daryeelka caafimaadka, waxbarashada, shaqada, guriyeynta, gaadiidka lyo adeegyada sharciga, caafimaadka qorshayaasha kale ee caymiska iyo wakhtiga firaaqada ah ee ku haboon da'dada.

## **Waa maxay xuquuqdaydu haddii aan ahay waalidka ama masuulka ilmo qaba jirada dhimirka?**

Waxaad isticmaali kartaa midkasta oo ka mid ah xuquuqdaan kor ku soo sheegnay adoo metelaya ilmaha aad daryeesho. Australia oo dhan da'da qofka yari uu ku doonan karo daawo ee uu bixin karo ka raalli ahaansho iyagoo ismetelaya way kala duwan tahay iyadoo ka bilaabanaysa 18 sanno, ilaa 16 sanno, ilaa 14 sanno. Ama waxay go'aanka wada sameyn karaan waalidkood.

### **Sidee baan u isticmaali karaa xuquuqdayda?**

Si aad u hesho sidii aad u isticmaali lahayd xuquuqdaada, la hadal dakhtarka (GP), ama Xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka ama u doodaha macaamiisha. Qabankaabinta aad ku arki karto adeegyada ama u doodaha caafimaadka dhimirka way kala duwan yihii gobolka kale ama territoriyada.

### **Ka waran jirada dhimirka, xuquuqda bani'aadamka iyo sharciga?**

Sharchiyo fara badan ayaa jira oo ilaalinaya xuquuqda aasaasiga ah ee qofka. Shuruucdan waxay ka caawiyaan dadka qaba jirada dhimirka iyagoo dejinaya xuquuqda shakhsiyeed ee meelaha:

- Xor ka ah kala soocitaanka.
- Helitaanka guryaha iyo taageero aad ku ilaashaneyso madax bannaani ku noolaanshaha.
- Helitaanka ammaanka lacageed ee ka diyaarka ah dawlada xafiisyadeeda Centrelink.
- Helitaanka fursadaha shaqada ee laga heli karo iyadoo loo marayo Centrelink.
- Adeegyada taageerada sida taageerada qoyska iyo waalideynta, taageerada xannaaneeyayaasha, taageerada iinta, taageerada facaha, soogalootiga iyo adeegyada taageerada qaxootiga, iyo waayo aragnimo siinta.
- Helitaanka fasalada luuqada Ingiriiska iyo turjumaanada.
- Helitaanka taageerada ilaalinta carruurta, iyo shaqaaqada qoyska iyo ka hortaga dembiga. La xiriir boliiska wixii ku saabsan shaqaaqada ama waxyelada.
- Helitaanka daryeelka caafimaadka oo ay ku jiraan nidaamka dawlada ee Medicare, iyo adeegyada takhasuska leh ee qaxootiga, carruurta, qaangaarka iyo duqowda.

Sharciga ayey ka soo horjeedaa in la sooco qof sababtoo ah wuxuu qabaa jirada dhimirka. Sharciga Kala soocida linta ee 1992 (Disability Discrimination Act 1992) wuxuu siiyaa ilaalinta qof kasta oo Australia jooga kala soocitaanka ku salaysan iinta.

## **Waa maxay waajibaadkeygu?**

Haddii aad qabto jirada dhimirka, waa muhiim in xoogga la saaro bogsiga iyo hagaajinta caafimaadkaaga dhimirka:

- Waa inaad ahaataa mid daacad ka ah caafimaadka markaad diyaarneysid qorshahaaga daryeelka caafimaadka dhimirka, oo sidoo kale loo yaqaan qorshaha ficolka bogsashada ama qorshaha daaweynta caafimaadka dhimirka.
- Raac qorshaha daryeelka caafimaadka dhimirka.
- La hadal dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka haddii aad dooneysid inaad bedesho qorshahaaga daryeelka caafimaadka dhimirka haddii aad rumeysan tahay inuusan shaqeynaynin.
- U sheeg dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka haddii aad qaadato daaweyn kale oo aad cid kale ka qaadato isla dhib isku mid ah, ama haddii aad isticmaalaysid geedaha wax lagu daaweyyo, waxyalahaa caadada ah ama fitamiino.macluumaadkani waa muhiim maadaama daawooyinka qaarkood laga yaabo inay falcelin ku sameeyaan daaweyntan, oo laga yaabo inay sababaan waxyelo khatar badan.
- U sheeg dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka haddii aad qaadato kafeynta (sida kofeega ama cabitaanka tamarta leh) ama haddii aad qaadato daroogo ama aalkolo. Tan waxaa sidoo kale laga yaabaa inay fal celin ku sameyso daawadaada oo ay sababto saameyn dhib badan.
- Iisticmaal daawooyinka kaliya ee laguu qoray.
- La hadal dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaankaaga caafimaadka dhimirka ka hor intaadan go'aansan inaad joojiso qaadashada daawooyinka, maadaama laga yaabo inay tani sababto saameyn waxyelo badan.
- Ka digtoonow daawadaad qaadaneysid, haddii aadan hubin markaad qaadaneysid iyo sababtaad u qaadaneysid, weydii waraaqo sharxaya oo ku siinaya macluumaadka, ama la hadal dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaankaaga caafimaadka dhimirka.
- Ilaali balamahaaga. Haddii aadan awoodin ogeysi dhakhtarkaaga (GP) ama xirfad-yaqaanka caafimaadka dhimirka inuu hore u ogaado.
- Xushmee xuquuqda dadka kale ee isticmaalaya adeegyada caafimaadka dhimirka.
- Xushmee xuquuqda xirfad-yaqaanada caafimaadka dhimirka si aad ammaan ugu noqoto shaqada.
- Qof isla markiiba u sheeg haddii aad u maleynaysid inaad soo xanuunsaneysid si aad caawimaad u heshid.

## **Waa maxay xuquuqda bulshada iyo xuquuqda macaamiilka ay u leeyihii in sharci ahaan la wakiil laga noqdo?**

Xaalladaha laga yaabo inaadan garan inaadan ficneyn oo aad aakhiritaanka dhigbelisid ammaankaaga iyo kan dadka kale, nidaamka daryeelka caafimaadka waa inuu isu dheelitira xuquuqda bulshada ee ah in la ilaaliyo ammaankeeda iyo ilaalinteedaba iyo xuquuqdaada aad xoriyada u leedahay iyo daryeelka ugu xanibaada yar.

Sharcigu wuxuu leeyahay in qofka laga yaabo in lagu amro inuu qaato daaweyn aan ikhtiyaari ahayn ammaankooda iyo ka dadweynaha dartii. Amaradaan waxay ku saleysan yihiin fikrad caafimaad iyo qiimeynta marka la eego Sharciga Caafimaadka Dhimirka (Mental Health Act) ee gobol iyo territory kasta. Haddii lagugu amro inaad qaadato daaweynta aan ikhtiyaariga ahayn waxaad xaq u leedahay inaad yeelato cid ku metesha sharci ahaan oo u jeedisa kiiskaaga garsooraha ama maxkamada. Ujeedada metelaada sharciga ah waxaa weeye in la hubiyo in daaweynta aan ikhtiyaarga ahayn inaan amaro la sameyn inay lagama maarmaan yihiin mooyaane.

Marmarka qaarkood qof qaba jirada dhimirka ayaa laga yaabaa inuu galoo dembi haddii ay taasi dhacdo iyo haddii qofka gelaya dembiga uusan ka warqabin falkooda, qofkaasi wuxuu xaq u leeyahay qiimeynta caafimaadka dhimirka iyo adeega dhaqancelinta.

## Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

### Turjumaanadda

#### Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)

Tel: 13 14 50

**Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo Iamabarada degdegga oo 24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

#### Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah

Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso haya'dda aan dowliga ahayn.

Tel: 13 11 14

Web: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed

macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.

Tel: 1300 22 4636

Web: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### Sane Australia

Haya'dda Iksaanka caafimaadka dhimirka qaraneed waxay ku bixisaa macluumaad iyo meel-u-Odirid si qaran ah, khadka taleefanka lacag la'aanta, oo leh macluumaad waxbarasho iyo mid cilmi-baarisi.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Web: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

### Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

**Xarunta Australia ee Caafimaadka Dhimirka Ka Dib Jir-dilka (Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)** Macluumaad iyo tas-hiilaad laga hela web: [www.acpmh.unimelb.edu.au](http://www.acpmh.unimelb.edu.au)

#### Carers Australia

Haya'd aan-dowli ahayn taas oo siisa daryeelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.

Tel: 1800 242 636

Web: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

#### La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service).

\*MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

## Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)** ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiya Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Daryeelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka