multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Swahili

NAKALA

Kupata msaada wa matibabu ya akili kwa daktari

(Getting help for mental health through a doctor)

Wakati mwingine wewe, ndugu wa familia au mtu yeyote unaye mfahamu ayeweza kuwa na matatitizo ya afya ya akili au ugonjwa wa akili na kuhitaji msaada. Hii nakala ina kuzawadia maelezo yahusuyo shughuli za dactari wa kifamili na kuwatafutia sehemu wanaweza kusaidiwa.

Je, daktari wa familia (GP) ni nani?

Daktari wa familia (GP) ni daktari ambaye hutoa huduma ya afya kwa jamii. Madaktari (GPs) wakati mwingine wanaitwa “madaktari wa familia “ kwa sababu hutoa matibabu ya jumla kwa watu binafsi na familia zao. Madaktari (GPs) kwanza hutoa huduma kwa matatizo yote ya afya, pamoja na masuala ya ugonjwa wa akili na hii inaitwa “matibabu ya mwanzo”. Ikiwa ni mojawapo ya matibabu ya afya, daktari (GP) anaweza kukupa rufaa ili ukatibwe na watalaamu wengine.

Je, Medicare ni nini?

Nchi ya Australia ina utaratibu wa huduma bora za kiafya kitaifa inayoinayoitwa Medicare, ambayo unasaidia Madaktari (GPs) kutoa huduma nafuu, za matibabu.

Baadhi ya Madaktari (GPs) wanaweza kuchagua “bulk bill” ya Medicare, Ikimaanisha kuwa huduma za matibabu zitatolewa bure kwa wagonjwa wao. Matibabu ya hospitali za uma zimeishalipwa na serikali, ikiwa na maana kuwa hakuna gharama kwa raia wote pamoja na wale raia wote wa kudumu (permanent residents) ambao wana kitambulisho cha Medicare.

Je Magonjwa ya akili yanalipiwa na Medicare?

Watu ambao wanajsikia ya kwamba wanamatatizo au magonjwa ya akili, wanaweza kupatiwa huduma zao za matibabu ya akili kama watakwenda kumuona daktari wao (GP) kuhusu hali zao na kuomba msaada.

Medicare pia hutoa malipo fulani ya huduma za afya (Huduma zinazosaidia matibabu na malezi. Madaktari (GPs) wanaweza kuwapa rufaa na wagonjwa walio katika orodha ya wataalamu wa Afya kwa mfano, Mtaalamu wa magonjwa ya akili, Mtaalamu wa saikolojia hospitalini, na mtoa ushauri.

Watu wanaweza kupata vipindi vya huduma hadi kufikia kiasi cha 12 na kwa vikundi vya mazoezi pia wanaweza kupata huduma ya mazoezi hadi kufukia 12 kwa mwaka kwa kupitia wataalamu mbalimbali. Washauri, mazoezi,elimu, makundi ya wafanyakazi, kuwasaidia watu kuweza kurudia hali yao pamoja na huduma zingine zinapatikana kuweza kuwasaidia watuili waweze kumudu dhiki, mabadirko ya tabia, kama ni muhimu na kuboresha afya yao ya akili.

Watu wanayohaki ya kumchagua mtaalamu wa afya ambaye wanayemtaka awahudumie kulingana na mila zao na hali zao, kwa mfano ya jinsia na eneo lao.

Je, itanigharimu kiasi gani?

Gharama ya kumuwona mtaalamu wa afya maalumu (Allied Health professional) inatokana na urefu wa kipindi, aina ya matibabu uliyopata na gharama yake ya malipo.

Kama mtaalamu wa afya maalumu akichagua kudai wagonjwa wake “bulk bill” tu, hutalipa chochote. Kama hawatochagua, hivyo, utatakiwa ulipe tofauti ya gharama anayokudai, na gharama ya Medicare. Kwa mfano, kama gharama ni $80 na za Medicare ambazo ni nafuu ni $62, utatakiwa kulipa zilizobakia, $16. Kama mtaalamu wa matatizo ya akili hakuunganiswa na Medicare utalipa gharama zote. Kwa mfano $80 uendapo Medicare watakurudishia $62. Uliza mtaalamu wa afya ya akili au mtaalamu wa matatizo ya akili maalumu gharama ambazo amepanga kukudai kabla ya matibabu.

Kabla daktari wako (GP) hajakupeleka kwa mtaalamu wa matatizo ya Akili, lazima waandae mkakati wa matibabu yako ya akili.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Je, Mpango wa utunzaji wa afya ya akili (Mental Health Care Plan) ni nini?

Mpango wa utunzaji wa afya ya akili pia unajulikanika kama mpango wa kuendelea kupona au mpango wa matibabu ya matatizo ya akili. ni mpango wa matibabu ambao wewe pamoja na daktari wako (GP) au mtaalamu wa matatizo ya akili mnakubaliana nao. Kuna aina mbalimbali za magonjwa ya akili na matibabu yake yanategemeana na na aina ya ugonjwa na,mahitaji yako. Mpango wa kiafya wa mambo ya akili utaelezea matakwa yako, nani atakayetoa huduma yakukusaidia, malengo ya mpango ya matibabu yako. Inaweza pia kujumuisha mikakati ya kuweza kukusaidia ili uweze kujisikia nafuu. Kwa mfano,mazoezi au utaratibu mzuri wa chakula.

Ili uweze kufanikiwa zaidi kutoka katika mpango wako wa tahadhali wa matibabu ya akili ni muhimu sana ujisikie huru na uwe umejiandaa:

- Fikiria kwanza maswali unayotaka kumuuliza daktari (GP).
- Fikiria maswali ambayo labda daktari (GP) anaweza kukuuliza.
- Uwe makini ya kwamba wewe na daktari (GP) mnaweza kukubaliana kwa baadhi ya mambo mengine, na pengine msikubaliane kwa mambo mengine.
- Fikiria watu ambao ungetaka kuwa husisha, kama vile familia yako,au jamii yako au kiongozi wako wa dini.
- Ujihusishe kwa kadiri utakavyo weza.
- Muombe daktari (GP) kama unamhitaji mtafsiri.
- Mueleze daktari wako (GP) kama kuna kitu chochote ambacho hutaki watalaam wengine wafahamu.

Shirikiana na daktari, (GP) ili kuandaa mipango ya afya ya akili ambayo unakufaa wewe kutokana na desturi au mila yako.

Kama hujisikia vizuri kwa jinsi daktari wako (GP) anavyo kutibu, bora umwambie. Ni muhimu kutoa maoni yako,hasa ikiwa yatakusaidia katika matibabu yako nakukuletea unafuu. Tafuta ushauri mwingine kama mpango uliopo wa afya ya akili haukusaidii.

Je, kuna manufaa gani kuwa na mpango wa utunzaji wa akili (MHCP)

Kwa majadiliano kati ya wewe na daktari (GP) mnaweza mkakubaliana pamoja juu ya mkakati na huduma ambayo itakunufaisha. Hii ina maana ya kwamba:

- Malengo na mikakati yako lazima iwe imewekwa wazi na ya kuelekewa.
- Unashauriwa kujihusisha katika matunzo yako. Unaweza kuwahusisha watu ambao ni muhimu kwako.
- Ambao wanaweza kufanya matibabu yako na unafuu wako rahisi na kwa haraka.
- Mtazamo wa mpango wa utunzaji wa afya yako ya kiakili ni muhimu sana badala ya kungojea mpaka uugue.
- Unaweza kutoa maelekezo ya dharula ya kuokoa maisha.

Mara unapokubaliana na mpango wa matibabu ya akili na daktari wako (GP), wanaweza kukupatia rufaa kwa mtaalamu wa magonjwa ya akili. Mpango wa tahadhali wa magonjwa ya akili (MHCP) uweze kuangaliwa tena kipindi cha miezi sita ya kwanza, na baadaye uendelea kukaguliwa mara kwa mara.

If you are developing a mental health care plan for your child, a similar process applies. You will be given information about the assessment and recommended treatment for your child, and you and your GP doctor can agree on the best services and strategies. You can also negotiate your responsibility for your child's mental health care, and that of the mental health professional.

Maswali muhimu ambayo unaweza kumuuliza daktari wako (GP)

- Je, tatizo langu kubwa linaweza kuwa ni nini?
- Je, ni baya kiasi gani?
- Je, unafikiria yamesababishwa na nini?
- Je, unaweza kunipa ushauri gani kuhusiana na hali hii?
- Je, Unaweza kupendekeza nifanye nini?
- Je, nitahitjakika kupimwa?
- Je, naweze kuimdu hali hii ili isirudie tena?

Maswali yahusiana na madawa

- Je, nitahitaji kutumia Dawa?kama ndiyo,kwa muda gani na kwa mara ngapi?
- Je haya madawa yana athali ye yote? Na athali hizo ni nini?
- Je, Nifanyeje kama haya madhara yatatokea?
- Je kuna madawa katika duka la madawa (kwa mfano, asprini), au chakula chochote,mitishamba, Vitamini nk, ambabyo nisitumie wakati natumia dawa hizi?
- Je, naweza kuendesha gari wakati natumia dawa hizi?

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Je, wataalamu wengine wa afya wanaweza kukusaidia?

Unapotumia huduma ya afya inasaidia kujua kuwa ni huduma hiyo inajumuisha nini na jinsi inavyoweza kukusaidia, kwa mfano:

Dakatari maalum wa magonjwa ya akili (Psychiatrists) ni madaktari wenye utaalamu zaidi na wana ujuzi katika mambo ya akili. Wana utaalamu katika kupima, kutibu na kuzuia magonjwa na matatizo ya kibinafsi. Madaktri wa akili wanaweza kutoa ushauri na kuandika na kusimamia dawa kama sehemu ya mpango wa afya ya akili.

Wataalamu wa magonjwa ya akili (Psychologists) ni wataalamu wa mambo ya afya ya akili ambao wamesomea tabia za binadamu na jisni ubongo unavyofanya kazi:

- Jinsi ubongo unavyofanya kazi na kuathari kufikiri tabia na unavyojisikia.
- Njia za kubadilisha tabia mbaya, kama vile fujo, kupiga kelele sana, ulevi unaopindukia na matumizi ya madawa ya kulevya.
- Njia za kubadirisha fikira zinazoleta kujiamini kidogo, upweke na kukata tamaa.
- Mapumziko, kama vile kupumua au kufanya mazoezi.
- Kutambua maeneo ya matatizo kwa kutumia maswali na vipimo.

Washauri (Counsellors) wanaweza kutoa elimu ya afya, ushauri na msaada katika kumudu mabadiliko ya maisha. Wanaweza kuwasaidia watu:

- Kutafuta na kujiunga na vikundi.
- Kujifunza njia mpya za kumudu na kupunguza dhiki na kufanya mazoezi ya kujilegeza.
- Kujifunza njia za kutatua matatizo yao, kuzitambua dalili za kuzidiwa katika masuala ya afya na kuanza kuzimudu mapema.
- Boresha mbinu za mawasiliano.
- Jifunze jinsi ya kutatua matatizo yanayohusu watu, kama vile wenzi, wazazi, watoto, wafanyakazi wenzako, waalimu na marafiki.
- Kwa kutoa ushauri na elimu juu ya magonjwa ya akili kama vile madhara yatokanayo na mateso yaliyopita.

Muulize daktari wako (GP) kwa maelezo kuhusu wataalamu wengine wa akili.

Je, ninawezaje kunufaika na mpango wangu wa afya ya akili?

Ni muhimu ujisikie vizuri na daktari wako (GP) au wataalamu wa afya na uelewe hasa jinsi kila mmoja wao anavyosema.

- Mwambie daktari wako (GP) au mtaalamu wa afya kama hauelewi kitu chochote wanachosema.
- Omba kuonana na daktari wa kike au kiume (GP) au mtaalamu wa afya ya akili, kulingana na upendeleo wako.
- Mchukue mtu unayemuamini wakati unapokenda kumwona daktari ili ujisikie vizuri.
- Uwe na orodha ya madawa yote unayoyatumia ili umuonyeshe daktari wako (GP) au mtaalamu wa afya ya akili.
- Andika maswali ambayo ungependa kumwuliza daktari wako (GP) au mtaalamu wa afya ya akili.
- Kama huwezi kusoma au kuandika, unaweza kuleta mtu unayemuamini ili akusaidie.
- Kama una shida ya kiingereza, omba mtafsiri.

Kama huna uhakika na jambo lo lote au unafikiri unahitaji njia zingine, unaweza kusema:

- Jambo hili ni jipya kwangu. Naomba maelezo zaidi?
- Je, Kwa nini ni muhimu kwangu kufanya hivi?
- Sina uhakika kwa kile ulichopendekeza kama kitanisaidia, Je, kuna kingine ambacho naweza kukijaribu?

Ni mhimu sana ukaridhika na mpango wa afya yayako ya akili.

Je unahitaji habari zaidi?

Kupata mkalimani

Huduma ya ukarimani na utafsiri (TIS)
Simu: 13 14 50

Lini ya simu ya Madaktari (Doctors Priority Line)
Madaktari wanaweza kujiandikisha kutumia TIS kwa njia ya simu bila gharama.

Huduma ya afya ya akili ya masaa 24 kwa njhia ya simu katika vitabu vya mwongozo wa mahali Shirika la Medicare (Medicare Australia).

Medicare Australia
Simu: 132 011
Tovuti: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia
Shirika lisilo la kiserikali linalotoa habari za malezi, maelekezo na habari za elimu.
Simu: 1800 242 636
Tovuti: www.carersaustralia.com.au

Lifeline Huduma ya simu ya msaa 24 ya ushauri
Ushauri na huduma za habari zinazotolewa na mashirika yasiyo ya kiserikali.
Simu: 13 11 14
Tovuti: www.lifeline.org.au

Weka taarifa za mawasiliano ya eneo lako hapa

.....

.....

.....

Shirika la Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)
Simu: 02 9840 3333
Faksi: 02 9840 3388
Barua pepe: admin@mmha.org.au
Tovuti: www.mmha.org.au

beyondblue: Mpango wa taifa wa ugonjwa wa akli unatoa habari kuhusu kuchanganyikiwa, kuhisi tofauti na matatizo yanayoendana, matibabu yaliyopo na sehemu ya kupata msaada.
Simu: 1300 22 4636
Tovuti: www.beyondblue.org

Sane Australia
Mashirika ya kusaidia watu wenye matatizo ya akili hutoa taarifa na referral kupitia taifa,huto namba ya bule,kwa kupitia elimu na Tafiti.
Simu: 1800 18 SANE (7263)
Tovuti: www.sane.org

Mawasiliano ya mahalil:

- Daktari (GP)
- Huduma za afya za kiakili
- Kituo cha afya cha jamii
- Timu ya magonjwa ya akili kwenye hospitali ya karibu
- Kituo cha afya cha akili (Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA Inatoa taarifa za mawasiliano kama zipo nchini.

Kuhusu nakala hii

Nakala hii ilitolewa na Shirika la **Matatizo ya Akili la Tamaduni la Australia (MMHA)** kwa kupata msaada wa kifedha kutoka kwa Idara ya Afya na Wazee ya Australia (Australian Department of Health and Ageing). Nakala nyingine katika mfuatano huu ni kama:

- Watunzaji wa watu wenye ugonjwa wa akili
- Haki za mgonjwa wa akili na majukumu mbalimbali katika mpango wa matibabu ya akili
- Utambulisho wa utamaduni na afya ya akili
- Madhara yanayotoletwa na simanzi
- Kuchanganyikiwa, madawa ya kulevya na vinywaji vya kulevya
- Kupona uagonjwa wa akili

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au