

## Để được sự giúp đỡ của một bác sĩ về sức khỏe tâm thần (Getting help for mental health through a doctor)

Đôi khi bạn, một người thân hoặc người quen có thể có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc bị bệnh tâm thần, và cần được giúp đỡ. Tài liệu này cung cấp thông tin về các dịch vụ mà bác sĩ đa khoa (GP) có thể cung cấp và có thể giới thiệu bệnh nhân tới để được giúp đỡ.

### Bác sĩ đa khoa (GP) là ai?

Bác sĩ đa khoa (GP) là bác sĩ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng. Các bác sĩ (GP) đôi khi còn được gọi là "bác sĩ gia đình" vì họ cung cấp sự chăm sóc y khoa toàn diện cho các cá nhân và cả gia đình. Các bác sĩ (GP) là nơi liên lạc đầu tiên cho tất cả các vấn đề về sức khỏe, kể cả sức khỏe tâm thần - việc này được gọi là "chăm sóc sơ khởi". Khi chăm sóc sức khỏe cho bạn, bác sĩ (GP) có thể giới thiệu bạn đến các bác sĩ chuyên khoa khác, các chuyên gia chăm sóc y tế hoặc các dịch vụ cộng đồng.

### Medicare là gì?

Nước Úc có một hệ thống chăm sóc sức khỏe toàn quốc là Medicare, cấp ngân quỹ cho các bác sĩ (GP) để cung ứng dịch vụ và sự điều trị với giá cả phải chăng.

Một số bác sĩ (GP) có thể chọn cách tính tiền "bulk bill" của Medicare, có nghĩa là bệnh nhân không phải trả tiền cho dịch vụ của họ. Sự điều trị tại bệnh viện công được bao cấp hoàn toàn, có nghĩa là sự điều trị này miễn phí cho tất cả công dân và thường trú nhân trong nước có thẻ Medicare.

### Medicare có bao gồm y tế tâm thần hay không?

Những người gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần và bệnh tâm thần có thể đến với các dịch vụ y tế tâm thần bằng cách gặp và nói chuyện với bác sĩ (GP) về tình trạng của mình và yêu cầu được giúp đỡ.

Medicare cũng hoàn tiền lại cho bệnh nhân trong nhiều dịch vụ y tế liên kết (là các dịch vụ hỗ trợ cho các dịch vụ y khoa và điều dưỡng). Các bác sĩ (GP) có thể giới thiệu bệnh nhân đến các chuyên gia y tế liên kết có đăng ký chẳng hạn như bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học lâm sàng và các chuyên gia tư vấn.

Mỗi năm, bệnh nhân có thể được các chuyên gia y tế liên kết điều trị tới 12 lần dành cho cá nhân và tới 12 lần dành cho cả nhóm. Sự tư vấn, trị liệu, giáo dục, làm việc với nhóm, phục hồi chức năng và các dịch vụ hỗ trợ khác đều có sẵn để giúp bệnh nhân đối phó với sự căng thẳng, thay đổi hành vi của họ nếu cần, và cải thiện sức khỏe tâm thần của họ.

Bệnh nhân có quyền lựa chọn chuyên gia y tế mà họ muốn được giới thiệu tới, tùy theo sở thích cá nhân và văn hóa của họ, ví dụ như tùy theo giới tính và nơi ở.

### Tôi sẽ tốn bao nhiêu tiền?

Chi phí để gặp chuyên gia y tế liên kết sẽ tùy thuộc vào thời gian khám bao lâu, loại dịch vụ được cung cấp và lệ phí được tính.

Nếu chuyên gia y tế liên kết chọn cách tính tiền "bulk bill" thì bạn không phải trả tiền gì hết. Nếu họ không chọn cách này thì bạn sẽ phải trả khoản chênh lệch giữa chi phí họ tính và khoản chiết giảm của Medicare. Ví dụ, nếu lệ phí là \$80, và khoản chiết giảm của Medicare là \$62 thì bạn sẽ phải trả \$18. Nếu chuyên gia y tế không được kết nối trực tiếp với hệ thống Medicare thì bạn sẽ phải trả toàn bộ số tiền, ví dụ là \$80 và xin số tiền còn lại là \$62 từ Medicare. Trước khi bắt đầu việc chữa trị, hãy hỏi chuyên gia y tế liên kết cách họ muốn tính tiền bạn ra sao.

Trước khi bác sĩ (GP) có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia y tế liên kết, bác sĩ phải soạn một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần.



## Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần là gì?

Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần còn được gọi là kế hoạch hành động phục hồi hoặc kế hoạch điều trị y tế tâm thần. Đây là một kế hoạch điều trị mà bạn và bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần của bạn soạn ra và đồng thuận. Có nhiều loại bệnh tâm thần khác nhau và có cách điều trị khác nhau tùy thuộc vào bệnh trạng và nhu cầu của bạn. Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần sẽ liệt kê các nhu cầu của bạn, những người sẽ cung cấp dịch vụ để giúp bạn, các mục tiêu của kế hoạch này và thuốc men của bạn. Kế hoạch có thể bao gồm các chiến lược để giúp bạn cảm thấy khỏe hơn, ví dụ một chương trình tập thể dục hoặc ăn uống lành mạnh.

Để kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần của bạn có hiệu quả nhất, điều quan trọng là bạn phải cảm thấy thoải mái và được chuẩn bị trước:

- Hãy suy nghĩ về các câu hỏi mà bạn muốn hỏi bác sĩ (GP).
- Hãy suy nghĩ về các câu hỏi mà bác sĩ (GP) có thể hỏi bạn.
- Hãy hiểu là bạn và bác sĩ (GP) có thể có những điểm đồng ý và không đồng ý.
- Hãy suy nghĩ về những người mà bạn có thể muốn cho tham gia, như gia đình của bạn, hoặc cộng đồng hay nhà lãnh đạo tinh thần.
- Hãy tham gia vào việc soạn kế hoạch này càng nhiều càng tốt
- Hỏi bác sĩ (GP) của bạn để xin một thông dịch viên nếu cần.
- Cho bác sĩ (GP) của bạn biết những điều gì mà bạn không muốn các nhà cung cấp dịch vụ khác biết.

Làm việc với bác sĩ (GP) của bạn để soạn ra một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với nếp sống và tập quán văn hóa của bạn.

Nếu bạn không cảm thấy thoải mái với cách bác sĩ (GP) đang điều trị cho bạn, bạn nên nói cho họ biết. Điều quan trọng là bạn phải nói lên ý kiến của mình, nhất là nếu điều này sẽ giúp ích trong việc điều trị và phục hồi của bạn. Hãy hỏi ý kiến của một người thứ hai nếu kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần có vẻ không phù hợp với bạn.

## Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần có những lợi ích nào?

Bằng cách bàn luận, bạn và bác sĩ (GP) có thể đồng ý với nhau về các chiến lược và dịch vụ có lợi cho bạn nhất. Như vậy có nghĩa là:

- Các mục tiêu và chiến lược của bạn được đặt ra và giải thích rõ ràng.
- Bạn được khuyến khích tham gia vào sự chăm sóc cho riêng bạn.
- Bạn có thể cho những người có vai trò quan trọng đối với bạn tham gia, để có thể làm cho việc điều trị và phục hồi của bạn dễ dàng hơn và nhanh chóng hơn.
- Mục tiêu của kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần là để cải thiện sức khỏe của bạn, thay vì chờ đợi cho đến khi bạn bị bệnh.
- Kế hoạch có thể cung cấp các thông tin cứu mạng cho bạn trong trường hợp khẩn cấp.

Một khi bạn và bác sĩ (GP) đã đồng ý về một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần, bác sĩ có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia y tế tâm thần. Lúc đầu thì kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần phải được xét lại trong vòng sáu tháng, sau đó được xét lại theo định kỳ.

Nếu bạn đang soạn thảo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần cho con bạn thì quá trình cũng tương tự. Bạn sẽ được cho biết các thông tin về việc thẩm định và cách thức điều trị được đề nghị cho con bạn, rồi bạn và bác sĩ (GP) có thể đồng ý về các dịch vụ và chiến lược tốt nhất. Bạn cũng có thể thương lượng về trách nhiệm của bạn và của chuyên gia y tế tâm thần trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho con bạn.

### Các câu có thể dùng để hỏi bác sĩ (GP) của bạn

- Vấn đề chính của tôi có thể là gì?
- Vấn đề này nghiêm trọng ra sao?
- Bác sĩ nghĩ vấn đề này do đâu mà có?
- Bác sĩ có thể cho tôi biết gì về tình trạng này?
- Bác sĩ khuyên tôi nên làm gì?
- Tôi có cần làm các xét nghiệm nào hay không?
- Tôi phải làm sao để vấn đề này không tái phát?

### Các câu hỏi về thuốc men

- Tôi có cần uống thuốc không? Nếu cần thì trong bao lâu và uống thường xuyên ra sao?
- Các thuốc này có tác dụng phụ nào không? Các tác dụng phụ này là gì?
- Tôi phải làm gì nếu bị các tác dụng phụ?
- Có các loại thuốc nào bán tại tiệm thuốc tây (ví dụ như aspirin) hoặc các loại thực phẩm, dược thảo, vitamin v.v... mà tôi không nên dùng trong khi đang dùng thuốc này hay không?
- Tôi có thể lái xe khi dùng thuốc này hay không?

## Các chuyên gia y tế khác có thể giúp tôi như thế nào?

Khi sử dụng dịch vụ y tế, sẽ là điều hữu ích nếu bạn biết dịch vụ này gồm những gì và có thể giúp bạn ra sao, ví dụ:

**Bác sĩ tâm thần** là bác sĩ có thêm các bằng cấp về tâm thần và các kỹ năng về tâm lý. Họ là những chuyên gia trong việc chẩn đoán, điều trị và ngăn ngừa bệnh tâm thần và các vấn đề xúc cảm khác. Bác sĩ tâm thần có thể tư vấn và cho toa mua thuốc và theo dõi việc sử dụng thuốc men trong kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần.

**Nhà tâm lý học** là các chuyên gia về y tế tâm thần, đã được học về hành vi con người và hoạt động não bộ. Họ được đào tạo về:

- Não bộ hoạt động và ảnh hưởng tư tưởng, tình cảm và cảm giác của con người ra sao, và do đó ảnh hưởng đến niềm vui sống của người đó ra sao.
- Các cách để thay đổi các hành vi nguy hiểm, chẳng hạn như bạo lực, la hét quá mức, uống rượu hoặc sử dụng ma túy quá nhiều.
- Các cách để thay đổi các tư tưởng dẫn đến lòng tự trọng thấp, sự cô đơn và trầm cảm.
- Các kỹ thuật thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu hoặc tập thể dục.
- Tìm ra các vấn đề bằng cách dùng bảng câu hỏi và bài kiểm tra.

**Chuyên gia tư vấn** có thể cung cấp sự giáo dục về y tế, sự tư vấn và hỗ trợ trong việc quản lý các thay đổi trong nếp sống. Họ có thể giúp mọi người:

- Tìm kiếm và tham gia vào một nhóm hỗ trợ.
- Tìm hiểu những cách thức mới để đối phó và giảm bớt sự căng thẳng, và thực hành các kỹ thuật thư giãn.
- Tìm hiểu các kỹ thuật để giải quyết các vấn đề của mình, để nhận ra các dấu hiệu của áp lực đối với sức khỏe tâm thần của mình và để bắt đầu nhanh chóng đối phó được vấn đề này.
- Cải thiện kỹ năng giao tiếp.
- Học cách giải quyết các vấn đề trong mối quan hệ với mọi người, như với người bạn đời, cha mẹ, con cái, đồng nghiệp, thầy cô và bạn bè.
- Bằng cách cung cấp sự tư vấn và giáo dục về bệnh tâm thần như chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương và chứng hưng trầm cảm (bipolar disorder).

Hãy hỏi bác sĩ (GP) của bạn để biết thông tin về các chuyên gia y tế tâm thần khác.

## Tôi cần làm gì để kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần của tôi đạt được kết quả tối ưu?

Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy thoải mái với bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần của mình, và bạn hiểu rõ những gì mà họ nói.

- Cho bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần biết nếu bạn không hiểu họ nói gì.
- Xin được gặp bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần nam hoặc nữ, tùy theo sở thích của bạn.
- Để cảm thấy thoải mái hơn, hãy dẫn theo một người mà bạn tin cậy khi tới các cuộc hẹn.
- Có một danh sách đầy đủ các loại thuốc bạn đang dùng để đưa cho bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần coi.
- Ghi lại các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi, trước khi gặp bác sĩ (GP) hoặc chuyên gia y tế tâm thần.
- Nếu bạn không biết đọc hoặc viết, bạn có thể dẫn theo một người tin cậy có thể giúp bạn.
- Nếu bạn gặp trở ngại về Anh ngữ, hãy xin một thông dịch viên.

Nếu bạn không chắc chắn về bất cứ điều gì, hoặc nghĩ rằng bạn cần có các lựa chọn khác, bạn có thể nói:

- Điều này mới lạ đối với tôi. Bác sĩ có thể giải thích lại cho tôi không?
- Tại sao tôi cần phải làm việc này?
- Tôi không chắc những gì bác sĩ đã đề nghị sẽ giúp ích cho tôi, tôi có thể thử cách nào khác hay không?

Điều quan trọng là bạn phải hài lòng với kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

### Cần biết thêm thông tin?

#### Để có thông dịch viên

##### Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS)

Điện thoại: 13 14 50

##### Đường dây Ưu tiên dành cho Bác sĩ (Doctors Priority Line)

Các bác sĩ có thể đăng ký với TIS để sử dụng dịch vụ thông dịch qua điện thoại miễn phí này khi giao tiếp với bệnh nhân của mình.

**Các dịch vụ y tế tâm thần và các số điện thoại trực 24 giờ mỗi ngày** được liệt kê trong sổ niên giám điện thoại địa phương của bạn.

##### Medicare tại Úc (Medicare Australia)

Điện thoại: 13 20 11

Trang mạng: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)

##### Carers Australia

Một tổ chức phi chính phủ, cung cấp thông tin, sự giới thiệu và nguồn tài liệu giáo dục cho người chăm sóc.

Điện thoại: 1800 242 636

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

##### Lifeline Dịch vụ tư vấn trên điện thoại 24 giờ mỗi ngày

Một dịch vụ tư vấn và thông tin do một tổ chức phi chính phủ cung cấp.

Điện thoại: 13 11 14

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

##### Viết chi tiết liên hệ tại địa phương vào đây

.....  
.....  
.....

#### Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)

Điện thoại: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

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

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

#### beyondblue: sáng kiến tránh trầm cảm toàn quốc

Thông tin về trầm cảm, lo âu và các rối loạn liên hệ, về các phương pháp trị liệu sẵn có và về các nơi cần tới để được giúp đỡ.

Điện thoại: 1300 22 4636

Trang mạng: [www.beyondblue.org](http://www.beyondblue.org)

#### Sane Australia

Hội từ thiện về y tế tâm thần toàn quốc, cung cấp thông tin và sự giới thiệu, cùng với các tài liệu giáo dục và nghiên cứu, thông qua đường dây giúp đỡ miễn phí toàn quốc.

Điện thoại: 1800 18 SANE (7263)

Trang mạng: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### Liên lạc tại địa phương:

- Bác sĩ (GP)
- Dịch vụ y tế tâm thần
- Trung tâm Y tế Cộng đồng
- Nhóm y tế tâm thần tại bệnh viện địa phương của bạn
- Các Dịch vụ/Trung tâm Y tế Tâm thần Liên văn hóa (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA có thể cho biết chi tiết liên lạc tại tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn nếu có.

### Thông tin về tài liệu này

Tờ thông tin này do tổ chức **Y tế Tâm thần Đa văn hóa tại Úc (MMHA)** đưa ra với ngân quỹ do Bộ Y tế và Cao niên Úc (Australian Department of Health and Ageing) cấp. Các tờ thông tin khác trong loạt bài này gồm có:

- Người chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần
- Quyền và trách nhiệm của người tiêu dùng trong hệ thống y tế tâm thần
- Bản sắc văn hoá và y tế tâm thần
- Chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương
- Loạn tâm thần và các vấn đề về ma túy và rượu
- Phục hồi khỏi bệnh tâm thần

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

  
multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA