

Kako preko liječnika dobiti pomoć u pitanjima zaštite mentalnog zdravlja (Getting help for mental health through a doctor)

Ponekad Vi, Vaš član obitelji ili poznanik možete imati neki problem u svezi mentalnog zdravlja ili patiti od mentalne bolesti i zatrebati pomoć. U ovom informativnom listiću ćete naći informacije o uslugama koje možete dobiti od svog liječnika opće prakse (GP) i kome Vas može uputiti za pomoć.

Što je liječnik opće prakse (GP)?

Liječnik opće prakse (GP) je liječnik koji liječi ljude u zajednici. Liječnici (GPs) se ponekad nazivaju "obiteljski liječnici" jer nude raznovrsne medicinske usluge pojedincima i njihovim članovima obitelji. Liječnici (GPs) su prvi kontakt za sva zdravstvena pitanja, uključujući pitanja mentalnog zdravlja, a to se naziva "glavnom njegovom". Kao sastavni dio brige za Vaše zdravlje, liječnik (GP) Vas može uputiti drugim liječnicima specijalistima, drugim zdravstvenim djelatnicima ili društvenim službama i uslugama.

Što je Medicare?

U Australiji imamo nacionalni sustav zdravstvene zaštite koji se zove Medicare i koji financira liječnike (GPs) kako bi mogli pružati financijski pristupačne zdravstvene usluge i liječenje.

Neki liječnici (GPs) mogu svoje usluge naplaćivati na način "bulk bill" u sklopu Medicare, što znači da svoje usluge ne naplaćuju izravno pacijentima. Liječenje u državnim bolnicama je u cjelini subvencionirano, što znači besplatno, za sve stanovnike koji su državljanji ili imaju stalni boravak, te imaju Medicare karticu.

Pokriva li Medicare mentalno zdravlje?

Osobe koje imaju probleme s mentalnim zdravljem i mentalno oboljele osobe imaju pristup službama za zaštitu mentalnog zdravlja preko svog liječnika (GP), s kojim trebaju porazgovarati o svom stanju i zatražiti pomoć.

Medicare vraća dio troškova i za niz pridruženih zdravstvenih službi i usluga (a to su popratne usluge za medicinske službe i usluge zdravstvene njege). Liječnici (GPs) mogu pacijente uputiti stručnim djelatnicima registriranih pridruženih usluga, kao što su psihijatri, klinički psiholozi, te savjetnici.

Osoba može od pridružene zdravstvene službe primiti do 12 pojedinačnih i do 12 grupnih terapijskih sastanaka tijekom svake godine. Savjetovanje, terapija, obrazovanje, grupni rad, rehabilitacija i druge popratne usluge su na raspolaganju kako bi ljudi lakše prevladali stres, po potrebi promijenili navike, te poboljšali svoje mentalno zdravlje.

Ljudi imaju pravo birati kojem zdravstvenom stručnjaku žele biti upućeni, u skladu sa svojim osobnim izborom i kulturalnim stavovima, recimo u odnosu na spol i mjesto stanovanja.

Koliko će me to koštati?

Troškovi odlaska zdravstvenom djelatniku neke pridružene službe ovise o duljini pregleda, vrsti pružene usluge, te naplaćenju cijeni.

Ako djelatnik pridružene zdravstvene službe naplaćuje preko "bulk bill", Vi ništa ne plaćate. U suprotnom, Vi plaćate razliku između njegove cijene i iznosa koji pokriva Medicare. Na primjer, ako je račun \$80, a Medicare pokriva \$62, u tom slučaju Vi morate platiti \$18. Ako zdravstveni djelatnik nije izravno povezan s Medicare sustavom, plaćate punu cijenu, na primjer \$80, a onda razliku od \$62 tražite natrag od Medicare. Prije liječenja, prvo pitajte tog zdravstvenog djelatnika kako namjerava naplaćivati svoje usluge.

Prije nego što Vas liječnik (GP) uputi djelatniku pridružene zdravstvene službe, prvo se mora pripremiti plan zaštite mentalnog zdravlja.



Što je plan zaštite mentalnog zdravlja?

Plan zaštite mentalnog zdravlja se naziva i plan postupaka za oporavak ili plan za liječenje mentalne bolesti. To je plan liječenja koji skupa razrađujete i oko kojeg se trebate složiti Vi i Vaš liječnik (GP) ili zdravstveni djelatnik za zaštitu mentalnog zdravlja. Postoje različite vrste mentalnih bolesti, pa se i liječenje razlikuje s obzirom na vrstu bolesti i na Vaše potrebe. U planu zaštite mentalnog zdravlja se navodi kakve su Vaše potrebe, tko će Vam pružati usluge, koji su ciljevi plana, te Vaši lijekovi. Plan može uključivati strategije kako da se lakše oporavite, kao na primjer tjelovježbu ili program zdrave prehrane.

Kako biste sastavili što korisniji plan zaštite mentalnog zdravlja, važno je da se opustite i pripremite:

- Razmislite o pitanjima koja želite postaviti svom liječniku (GP).
- Razmislite o pitanjima koja liječnik (GP) može postaviti Vama.
- Imajte na umu da se Vi i Vaš liječnik (GP) oko nekih stvari možete složiti, a oko nekih drugih ne.
- Razmislite koje biste osobe željeli uključiti, na primjer obitelj, zajednicu ili nekog duhovnog vođu.
- Sudjelujte što bolje možete u razrađivanju plana.
- Zamolite liječnika (GP) za pomoć tumača ako Vam treba.
- Svom liječniku (GP) recite ako postoji nešto što ne želite da drugi pružatelji usluga saznaju.

Zajedno sa svojim liječnikom (GP) razradite plan zaštite mentalnog zdravlja koji odgovara Vašem načinu života i običajima vezanim za Vašu kulturu.

Ako Vam se ne sviđa kako se Vaš liječnik (GP) odnosi prema Vama, to mu trebate reći. Važno je da kažete što mislite, pogotovo kad je to važno za Vaše liječenje i oporavak. Ako Vam se plan zaštite mentalnog zdravlja ne čini odgovarajući, zatražite mišljenje drugog liječnika.

Koje su prednosti plana zaštite mentalnog zdravlja?

U razgovoru sa svojim liječnikom (GP) se možete dogovoriti oko strategije i usluga koje će Vam biti najkorisnije. To znači:

- Ciljevi i strategije su jasno navedeni i objašnjeni.
- Potaknuti ste da se angažirate oko vlastitog liječenja.
- Možete uključiti osobe koje su Vam važne, čime ćete se lakše liječiti i oporavljati.
- Vaš plan zaštite mentalnog zdravlja se koncentrira na poboljšavanje Vašeg zdravlja, radije nego da čekate dok se ne razbolite.
- To Vam može dati informacije koje Vam u hitnom slučaju mogu spasiti život.

Kad se sa svojim liječnikom (GP) dogovorite oko svog plana, on Vas može uputiti stručnom zdravstvenom djelatniku. Plan zaštite mentalnog zdravlja treba preispitati nakon prvih šest mjeseci, a zatim ga redovito provjeravati.

Ako razrađujete plan zaštite mentalnog zdravlja za svoje dijete, postupak je sličan. Dobit ćete informacije o procjeni stanja i predloženog liječenja za svoje dijete, a zatim se Vi i Vaš liječnik (GP) možete dogovoriti o najboljim uslugama i strategiji. Možete se dogovoriti i o Vašim dužnostima u zaštiti mentalnog zdravlja svog djeteta, kao i o obvezama stručnog djelatnika za zaštitu mentalnog zdravlja

Moguća pitanja koja možete postaviti svom liječniku (GP)

- Što bi mogao biti moj najveći problem?
- Koliko smatrate da je stanje ozbiljno?
- Što je, po Vašem mišljenju, izazvalo taj problem?
- Što mi možete reći o toj bolesti?
- Što biste mi preporučili da radim?
- Hoću li trebati obaviti ikakve pretrage?
- Kako da postupam da se ovo ne bi ponovilo?

Pitanja u svezi lijekova

- Hoću li trebati uzimati lijekove? Ako da, koliko dugo i koliko često?
- Ima li ovaj lijek ikakve nuspojave? Koje?
- Što trebam poduzeti ako osjetim nuspojave?
- Postoje li neki lijekovi koji se dobivaju bez recepta (npr. aspirin) ili neka hrana, biljke, vitamini itd. koje ne bi trebalo uzimati dok trošim ovaj lijek?
- Dok uzimam ovaj lijek, mogu li i dalje voziti auto?

Kako mi drugi zdravstveni djelatnici mogu pomoći?

Kad primete neku zdravstvenu uslugu, dobro je znati što to uključuje i kako Vam ta usluga može pomoći, na primjer:

Psijihijatri su liječnici medicine koji imaju dodatne kvalifikacije u području psijihijatrije i znanje iz psihologije. To su specijalisti za postavljanje dijagnoze, liječenje, te sprječavanje mentalne bolesti i emocionalnih poremećaja. Psijihijatri mogu ponuditi konzultacije i prepisati i nadzirati uzimanje lijekova, u sklopu plana zaštite mentalnog zdravlja.

Psijiholozi su stručni djelatnici za zaštitu mentalnog zdravlja, koji su studirali ljudsko ponašanje i funkcioniranje mozga. Znaju o:

- Tome kako mozak funkcionira i kako utječe na razmišljanje, emocije i osjećaje osobe i time uvjetuje njezino opće dobro zdravstveno stanje.
- Načinima kako promijeniti neželjeno ponašanje, kao na primjer nasilno ponašanje, pretjerano vikanje, pretjerano trošenje alkohola ili korištenje droga.
- Načinima kako promijeniti razmišljanje koje vodi pomanjkanju samopoštovanja, usamljenosti i depresiji.
- Tehnikama relaksacije, kao što je duboko disanje ili tjelovježba.
- Mogu ustanoviti koja su područja problematična, putem upitnika i testova.

Savjetnici mogu ponuditi prosvječivanje o pitanjima zdravlja, savjetovanje i podršku kod mijenjanja načina života. Ljudima pomažu kako da:

- Nađu i da se uključe u grupe za podršku.
- Nauče nove načine prevladavanja i smanjivanja stresa i tehnike relaksacije.
- Nauče rješavati probleme, prepoznati znakove stresa i mentalnog opterećenja, te načine za njihovo rano uklanjanje.
- Poboljšaju svoju sposobnost komunikacije.
- Nauče rješavati probleme u odnosima s drugima, kao na primjer s partnerom, roditeljima, djecom, radnim kolegama, učiteljima i prijateljima.
- Osim toga, savjetnici pružaju usluge savjetovanja i prosvječivanja o mentalnim bolestima kao što su sindrom posttraumatskog stresa i bipolarni poremećaj.

Od svog liječnika (GP) zatražite informacije o drugim stručnim djelatnicima za zaštitu mentalnog zdravlja.

Kako od svog plana zaštite mentalnog zdravlja mogu izvući najviše koristi?

Važno je da se sa svojim liječnikom (GP) ili stručnjakom za zaštitu mentalnog zdravlja osjećate ugodno i da u potpunosti razumijete što Vam kaže.

- Svom liječniku (GP) ili stručnom djelatniku za zaštitu mentalnog zdravlja recite ako ne razumijete nešto što Vam kaže.
- Recite ako želite stručnjaka određenog spola, dakle liječnicu ili liječnika (GP) ili stručnog djelatnika ili djelatnicu, ovisno o tome što Vam je draže.
- Sa sobom na pregled povedite nekog kome vjerujete, kako biste ste bili opušteniji.
- Sastavite popis svih lijekova koje uzimate i pokažite ga svom liječniku (GP) ili stručnom djelatniku za zaštitu mentalnog zdravlja.
- Unaprijed zapišite sva pitanja koja želite postaviti liječniku (GP) ili stručnom djelatniku za zaštitu mentalnog zdravlja.
- Ako ne znate čitati ni pisati, možete sa sobom povesti osobu u koju imate povjerenja.
- Ako se teško sporazumijevate na engleskom, zatražite pomoć tumača.

Ako u nešto niste sigurni, ili mislite da biste možda nešto drugo mogli izabrati, možete reći nešto kao:

- Sve ovo mi je novo. Možete li mi ponovno objasniti?
- Zašto je važno da to radim?
- Nisam siguran da će mi pomoći to što predlažete, postoji li nešto drugo što mogu pokušati?

Važno je da sa svojim planom zaštite mentalnog zdravlja budete sasvim zadovoljni.

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

Trebate više informacija?

Za usluge tumača

Služba prevoditelja i tumača (TIS)

Tel: 13 14 50

Prioritetni broj za liječnike (Doctors Priority Line)

Liječnici se mogu registrirati u TIS službi za besplatnu pomoć tumača preko telefona, kako bi se sporazumjeli sa svojim pacijentima.

Službe za zaštitu mentalnog zdravlja i 24-satne hitne službe su navedene u lokalnom telefonskom imeniku.

Medicare Australia

Tel: 13 20 11

Internet stranica: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia

Nevladina organizacija koja njegovateljima pomaže oko informacija, upućivanja na druge službe, te oko obrazovnih materijala.

Tel: 1800 242 636

Internet stranica: www.carersaustralia.com.au

Lifeline 24-satna telefonska savjetodavna služba

Usluge savjetovanja i informacija koje pruža nevladina organizacija.

Tel: 13 11 14

Internet stranica: www.lifeline.org.au

Upišite lokalne kontakt podatke ovdje

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

Multikulturalna zaštita mentalnog zdravlja u Australiji (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Telefaks: 02 9840 3388

Email: admin@mmha.org.au

Internet stranica: www.mmha.org.au

beyondblue: nacionalna inicijativa za borbu protiv depresije

Informacije o depresiji, napetosti i s tim povezanim poremećajima, raspoloživom liječenju i gdje potražiti pomoć.

Tel: 1300 22 4636

Internet stranica: www.beyondblue.org

Sane Australia

Nacionalna dobrotvorna udruga za zaštitu mentalnog zdravlja koja nudi informacije i upućivanje preko nacionalne, besplatne službe, zajedno s obrazovnim i stručnim materijalima.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Internet stranica: www.sane.org

Nazovite lokalnog:

- Liječnika (GP)
- Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
- Društveni dom za zaštitu zdravlja
- Tim za zaštitu mentalnog zdravlja u lokalnoj bolnici
- Transkulturalni centar/službu za zaštitu mentalnog zdravlja (Transcultural Mental Health Centre/Service) MMHA Vam može dati kontakt podatke ako postoje u Vašoj saveznoj državi ili teritoriju.

O ovom informativnom listiću

Ovaj informativni listić je sastavila **Multikulturalna služba za zaštitu mentalnog zdravlja u Australiji** (MMHA) zahvaljujući subvencijama Australskog ministarstva za zdravstvo i pitanja starijih osoba (Australian Department of Health and Ageing). Drugi informativni listići u ovoj seriji uključuju:

- Njegovatelji mentalno oboljelih osoba
- Prava i dužnosti korisnika usluga u sustavu za zaštitu mentalnog zdravlja
- Kulturalni identitet i zaštita mentalnog zdravlja
- Posttraumatski stresni poremećaj
- Psihoza i problemi povezani s alkoholom i drogama
- Oporavak od mentalne bolesti

© 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


multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA