

هذه النشرة جزء من سلسلة كتبها ممرضات وأطباء وخبراء من ذوي الخبرة في رعاية المسنين. تهدف السلسلة إلى تسهيل رحلتك للوصول الى دار رعاية المسنين السكنية. ابحث عن منشورات أخرى حول الأسئلة ل طرحها حول احتياجات الرعاية المحددة. يمكن تحميلها من:

www.10questions.org.au

قد تجد هذه المنشورات مفيدة عند:

- البحث عن دار رعاية المسنين السكنية عالية الجودة
- مراجعة جودة دار رعاية المسنين السكني الحالي الخاص بك
- الاختيار بين مرفقين سكنيين لرعاية المسنين يبدوان متشابهين.

من المهم أن يكون هناك عدد كافٍ من الممرضات المسجلات ضمن مزيج مهارات الموظفين لتلبية احتياجات الجميع. يجب عليك طرح أسئلة حول كيفية تلبية احتياجات الرعاية الفردية الخاصة بك.

يرتدي العديد من الموظفين زي موحد مماثل. لمجرد أن شخصاً ما يبدو وكأنه ممرض لا يعني أنه كذلك. فيما يلي الاختلافات:

ممرضة مسجلة (RN) حاصلة على درجة البكالوريوس في التمريض لمدة ثلاث سنوات على الأقل. يمكنهم القيام بمهام التمريض وإدارة مسكنات الألم والمساعدة في منع دخول المستشفى غير الضروري.

ممرض مساعد (EN) يعمل تحت إشراف RN. كلاهما مسجل من قبل هيئة تنظيمية. يضمن التسجيل الحفاظ على المعايير المهنية ويحمي متلقي الخدمة.

يعمل المساعدون في التمريض (AIN) / العاملون في مجال الرعاية / موظفو خدمة الرعاية (CSE)

تحت إشراف الممرضات، ويقدمون معظم الرعاية في المرافق السكنية والمجتمع المحلي. لدى كل منهم مستوى تدريب مختلف.



من حقك أن تسأل عن

إذا كنت بحاجة إلى دعم أو مشورة متخصصة حول أي مسألة لم يتم تناولها في هذه النشرة:

My Aged Care
☎ 1800 200 422
myagedcare.gov.au

خدمة الترجمة التحريرية والشفوية (TIS)
☎ 131 450

تم اعداد هذه النشرة واعتمادها من قبل:



للحصول على قائمة كاملة بالمنظمات الداعمة يرجى زيارة
www.10questions.org.au



www.agedcarequality.gov.au

إذا كانت لديك مخاوف بشأن دار رعاية المسنين السكنية، اتصل على:

☎ 1800 951 822



10 أسئلة يجب طرحها

حول

احتياجات صحتك النفسية في دور رعاية المسنين السكنية

(MENTAL HEALTH - ARABIC)



www.10questions.org.au

من حقه الحصول على رعاية بخصومية ورحمة إذا أصبت بمرض نفسي. تعتبر العزلة الاجتماعية والاكتئاب أمراً شائعاً في دور رعاية المسنين السكنية، لذلك من المهم أن يعرف الموظفون كيفية العناية بصحتك الجسدية والنفسية.

1 كيف سيعرف الموظفون ما إذا أصبت بمرض نفسي؟

يجب على الموظفين تقييم احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية وكتابة خطة رعاية معك. يجب أن يشمل ذلك علامات التحذير التي تخبرك أنت وعائلتك بأنك أصبحت على غير ما يرام. من المهم أن تتم مراجعة احتياجاتك بانتظام، بما في ذلك مراجعات الصحة النفسية والأدوية من قبل طبيبك العام و / أو المعالج.

2 هل الموظفون قادرون على دعم احتياجات الصحة النفسية الخاصة بي؟

يمكن أن يختلف تدريب الموظفين ويمكن أن يكون معدل تغيير الموظفين مرتفعاً، لذا تحقق مما إذا كان أي موظف مدرباً لدعم مجموعة من حالات / أعراض الصحة النفسية. يجب أن يكون الموظفون الجدد على دراية باحتياجاتك اليومية للصحة النفسية وكيفية الاستجابة إذا بدأت تشعر بانكسار نفسي. عدد قليل من الأماكن توظف ممرضات مسجلات حاملات مؤهلات محددة في مجال الصحة النفسية، لذلك إذا كنت بحاجة إلى رعاية ترفيهية متخصصة، تحقق من كيفية حصولك عليها.

3 كم عدد موظفي الرعاية العاملين ليلاً ونهاراً؟

من المهم وجود ما يكفي من الموظفين للحفاظ على سلامتك أنت والآخرين. قد تحدث انتكاسات عند بعض حالات الصحة النفسية ويكون وجود عدد كافٍ من الموظفين للحفاظ على سلامتك مطلباً قانونياً. تحقق من نسبة الموظفين بالمقارنة مع المقيمين وانظر لمعرفة ما إذا كان هناك موظفين في جميع الأوقات.

4 ما هو الدعم الذي تقدمه الدار لاحتياجات الصحة النفسية؟

يمكن أن يكون نطاق خدمات الصحة النفسية المقدمة متغيراً، لذا تحقق من الخدمات العلاجية المقدمة واتفق على كيفية الوصول إليها عند الحاجة. يحق لك الحصول على خدمات الطبيب العام ومعالجي الصحة النفسية من مصادر خارجية.

5 ما هي الأنشطة التي تقدمها؟

يمكن أن يؤدي الملل إلى زيادة الحالة المزاجية السيئة، لذا تحقق مما إذا كان هناك معالج متنوع، وعدد مرات حضوره وما إذا كانت الأنشطة المعروضة تتناسب مع تلك التي تستمتع بها. يمكن أن يقلل النشاط المنتظم والتواصل الاجتماعي وامتلاك حيوانات أليفة من القلق المفرط أيضاً. مراجعة الحياة المنظمة والعلاج السلوكي المعرفي Structured Life Review and Cognitive Behaviour Therapy هي أيضاً تقنيات فعالة للغاية لتحسين الحالة المزاجية.

6 هل سأكون قادراً على التحرك بحرية في جميع أنحاء المكان؟

المناطق التي تظهر لك في زيارتك الأولى ليست دائماً حيث ستتم العناية بك عند انتقالك إليها. قد تكون هناك غرف محددة يتم فيها استيعاب الأشخاص ذوي الاحتياجات الصحية النفسية. في بعض الأحيان يكون هذا مطلوباً للسلامة، ولكن لا يجب أبداً تقييد حرية التنقل لأسباب أخرى، مثل عدم وجود عدد كافٍ من الموظفين.

7 هل يوجد أطباء نفس أو موظفي دعم في الموقع؟

هناك عدد قليل جداً من الأماكن التي توظف أطباء نفس أو مظفي دعم، لذلك قد تحتاج إلى الدفع مقابل زيارة طبيب النفس الممولين من القطاع الخاص.

بناءً على أهليتك، قد تتمكن من المطالبة ببعض الدعم المالي*. إذا كان عليك زيارة العيادات خارج الموقع، تحقق مما إذا كنت ستتحمل تكلفة النقل والموظفين لمرافقتك. إذا كنت تتلقى دعماً للصحة النفسية في منزلك، تأكد من استمرار ذلك عند انتقالك.

8 هل يمكنني الذهاب إلى طبيب نفسي؟

يمكنك الاستمرار في رؤية طبيبك النفسي على الرغم من أنك قد تحتاج إلى الذهاب لرؤيتهم، لذا تحقق مما إذا كان عليك دفع تكاليف النقل والموظفين للذهاب معك. يجب أن تكون هناك روابط مع خدمات الصحة النفسية المحلية، لذا تحقق أيضاً من كيفية إجراء الإحالات. قد تكون فرق الطب النفسي لرعاية المسنين متاحة ويمكن أن تقدم تقييماً لاحتياجاتك داخل دار المسنين. إذا شعرت أنت أو أطباءك أنك بحاجة إلى مزيد من العناية المركزة، فقد يتم إدخالك إلى المستشفى.

9 هل ستشارك عائلتي وأصدقائي في رعايتي ودعمي؟

يجب استشارة العائلة والأصدقاء حول تاريخ الرعاية وتفضيلاتك والمشاركة في رعايتك، بموافقتك. تحقق من الكيفية التي سيُبقى بها الموظفون أحماءك على اطلاع بشأن رعايتك، ومتى يمكنهم الزيارة وكيف يمكنهم ترتيب الإقامة معك. قد يشعر الأصدقاء والعائلة الذين يدعمونك أيضاً بالقلق المفرط أو الاكتئاب. تقدم بعض المرافق أيضاً خدمات للعائلة والأصدقاء، مثل مجموعات الدعم، لذا تحقق من المساعدة المقدمة.

10 كيف يمكنني الاحتفاظ بالترابط مع مجتمعي المحلي؟

من المهم أن تظل على اتصال بالخدمات التي لديك في المنزل، خاصة إذا كانت إقامتك مؤقتة. هذا يساعد الموظفين على تخصيص رعايتك ودعمك بشكل مناسب. تأكد من أن الموظفين يعرفون بمن يتصلون ويسجلون ذلك في خطة الرعاية الخاصة بك.