



مراقبت‌های سلامت جسمی و سلامت روان

اطلاعات برای استفاده کنندگان، مراقبت کنندگان، خانواده‌ها و مددکاران شخصی

همانگی مراقبتی



دخانیات

استعمال دخانیات / نیکوتین هم بر روی سلامت جسمی و هم سلامت روان تأثیر می‌گذارد.

ترک سیگار وضعیت سلامتی فعلی شما را بهبود می‌بخشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و تنفسی را کاهش می‌دهد و تغییر خلقی مرتبط با تمایل به مصرف را کم می‌کند.

سیگار کشیدن همچنین بر روی داروهایی که برای حفظ سلامت جسمی و روانی مصرف می‌کنید تأثیر می‌گذارد. جهت دریافت اطلاعات بیشتر با پزشک عمومی خود صحبت کنید یا به وبسایت زیر مراجعه نمایید:

<https://www.mifwa.org.au/>

Quitline ۱۳۷۸۴۸

این اپ را از app store (iOS) یا Google Play Store (Android) دانلود کنید:

My QuitBuddy

<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>

اطلاعات بیشتر

جهت دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً با همانگی کننده مراقبتی یا پزشک عمومی منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر در مورد خدمات مربوط به سلامت روان ارائه شده توسط East Metropolitan Health Service از طریق وبسایت یا اسکن کد زیر قابل دسترسی می‌باشد:

www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health



مراقبت از دندان

سلامت مناسب دندان مهم است. برخی از مشکلات مربوط به سلامت روان ممکن است بر سلامت دهان و مراقبت از دندانها تأثیر بگذارند.

علاوه بر آن برخی از داروهای سلامت روان ممکن است موجب خشکی دهان شوند که بر روی سلامت دندانها تأثیر می‌گذارد. جهت دریافت اطلاعات بیشتر برای بهبود سلامت و مراقبت از دندانها به وبسایت زیر مراجعه نمایید:

<https://www.dentalhealth.org/>

مصرف الکل و سایر مواد مخدر

مصرف الکل و سایر مواد مخدر (AOD) می‌تواند بر روی سلامت جسمی و روانی شما تأثیر بگذارد.

برای برخی از افراد مصرف الکل و سایر مواد مخدر ممکن است موجب بروز علائم بیماری‌های روحی یا شدید تر شدن آنها یا تبدیل آن به راهی برای تحمل شرایط شود.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد خطرهای آسیب‌های احتمالی مصرف الکل و یا مواد مخدر توسط شما در حال حاضر و راههای کاهش این خطرهای با پزشک عمومی یا همانگی کننده مراقبتی خود صحبت کنید یا با سازمان زیر تماس بگیرید:

Alcohol & Drug Support Line: ۹۴۴۲۵۰۰۰

Parent & Family Drug Support Line:

۹۴۴۲۵۰۵۰

وبسایت زیر مستقیماً مربوط به خدمات الکل و سایر مواد مخدر و خدمات سلامت روان در استرالیا غربی می‌شود:

<http://greenbook.org.au/>

وبسایت زیر مرجع راهنمای آنلاین مربوط به مصرف الکل و سایر مواد مخدر و خدمات سلامت روان برای استفاده کنندگان، مراقبت کنندگان و خانواده هاست:

<https://www.myservices.org.au/>

تغذیه

تغذیه مناسب با سلامت روحی و جسمی خوب مرتبط است. داشتن رژیم غذایی متعادل به همراه نوشیدن مقدار زیادی آب و محدود کردن مصرف کافئین، ممکن است گاهی سخت باشد. جهت دریافت اطلاعات بیشتر در رابطه با تغذیه سالم با پزشک عمومی خود صحبت کنید یا از وبسایت‌های زیر دیدن نمایید:

برای اطلاعات مختلف در مورد غذای خوب و تغذیه:

- <https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition>

برای توصیه های مربوط به تغذیه مناسب به منظور کمک به احساس سلامتی:

- <https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well> for advice

برای حمایت‌های ویژه بومیان استرالیا، Wungening بهداشت، درمان و سلامت:

<https://www.wungening.com.au/>

ورزش

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی، بلکه برای سلامت روان نیز مزایای زیادی دارد. ورزش موجب آزاد شدن مواد شیمیایی مرتبط با تقویت روحیه، کاهش استرس و کمک به بهبود سلامت روان می شود.

جهت دریافت اطاعات بیشتر در مورد ورزش و سلامت روان با پزشک عمومی خود صحبت کنید یا به وبسایت های زیر مراجعه نمایید:

برای توصیه های مربوط به فواید ورزش و چگونگی شروع آن:

- https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity

برای دریافت اطلاعات در مورد سلامت، تغذیه و ورزش:

- <https://www.heartfoundation.org.au/>

Derbarl Yerrigan در رابطه با کلیه جنبه های سلامتی، حمایت ارائه می کند:

- <http://www.dyhs.org.au/>

پزشک عمومی ثابت

دسترسی و ملاقات منظم با پزشک عمومی ثابت در کمک به بهبود سلامت جسمی و روحی شما مهم است.

ملاقات منظم به پزشک عمومی اجازه می دهد تا شما را بشناسد و به صورت مؤثر به درمان وضعیتهای شما بپردازد.

پزشکهای عمومی همکاری نزدیک دارد. در صورت نداشتن پزشک عمومی، هماهنگ کننده مراقبتی، با کسب اجازه از شما، کمک می کند تا با پزشک عمومی مرتبط شوید.

هماهنگ کننده مراقبتی شما، روانپزشک معالج یا دکتر متخصص سلامت روان نیز ممکن است سلامت جسمی شما را تحت نظر داشته باشند و به منظور کمک به بهبودی شما به طور منظم با پزشک عمومی شما در تماس باشند.

اگر پزشک عمومی ندارید می توانید از طریق وبسایت زیر از طریق خدمات پزشکان عمومی محلی به اطلاعات دسترسی داشته باشید:

www.healthywa.wa.gov.au/Service-search
www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

توصیه های مربوط به سبک زندگی

عوامل سبک زندگی بر روی سلامت جسمی و روحی ما اثر می گذارند. این موارد شامل ورزش، تغذیه، بهداشت دندان، استفاده از دخانیات، الکل و سایر مواد مخدر می شود.

خدمات مربوط به سلامت روان می توانند با همکاری با شما، خانواده، مددکارهای شخصی و پزشک خانواده ثابت شما عوامل مربوط به سبک زندگی که بر سلامت و اهداف بهبودی شما تأثیر می گذارند را مورد توجه قرار دهند.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در رابطه با حفظ سلامت جسمی و روحی به وبسایت زیر مراجعه نمایید:

<https://www.actbelongcommit.org.au/>

سلامتی شما

مشارکت فعالانه در مراقبتهای مربوط به سلامت جسمانی شما مهم است. این کار به شما اجازه می دهد تا تعیین کننده نتایج سلامتی خود باشید و در مورد مراقبت خود تصمیم گیری نمایید.

مراقبتهای مربوط به سلامت جسمی و روحی کاملاً به هم مرتبط هستند، بدین معنا که توجه همه برنامه های بهبودی و درمانی به نیازهای مربوط به سلامت جسمی و روحی شما مهم است.

چکاپهای مربوط به سلامت جسمی

چکاپهای منظم سلامت جسمی توسط پزشک عمومی به تشخیص مشکلات مربوط به سلامتی جسمی شما و شروع سریع درمان کمک می کند.

بیماریهای جسمی ممکن است مانند علائم بیماریهای مربوط به سلامت روان ظاهر شوند. چکاپ سلامت جسمی می تواند مراقبت و درمان مناسب برای شما را رقم بزند.

داروها

داروی نسخه شده برای سلامت روان شما ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

نظارت منظم بر سلامت جسمی و بهداشت شما توسط پزشک عمومی به تشخیص عوارض جانبی و مدیریت آنها در صورت بروز کمک می کند. برخی از مراکز East Metropolitan Mental Health Services دارای کلینیک بهداشت جهت ارائه اطلاعات و حمایت دارویی نیز هستند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر می توانید با هماهنگ کننده مراقبتی خود صحبت کنید.