

Πληροφορίες για  
**Οικογένειες**  
και  
**Φροντιστές**

Ατόμων με μια Ψυχική  
Ασθένεια

Information for Families and Carers  
of People with a Mental Illness

Greek

# **Πληροφορίες για τις Οικογένειες και τους Φροντιστές Ατόμων με Ψυχικές Ασθένειες**

Ιούλιος 2002  
Ανατύπωση Νοέμβριος 2002

**Τμήμα Ψυχικής Υγείας  
Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών**

Greek

Δημοσιεύεται από το Metropolitan Health and Aged Care Services  
Division

Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Κυβέρνησης της Βικτώριας  
Μελβούρνη, Βικτώρια

Ιούλιος 2002

Ανατύπωση Νοέμβριος 2002

© Δικαίωμα Πνευματικής Ιδιοκτησίας, Πολιτεία της Βικτώριας,  
Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών, 2002

Το δημοσίευμα του παρόντος επιφυλάσσεται κάθε δικαίωμα  
πνευματικής ιδιοκτησίας. Κανένα μέρος δε μπορεί να αντιγραφεί κατ'  
οιονδήποτε τρόπο πλην σύμφωνα με τις προβλέψεις του Νόμου περί  
Πνευματικής Ιδιοκτησίας του 1968

(0470502)

### **Ευχαριστούμε**

Ευχαριστούμε όσα άτομα συνέβαλαν στο παρόν βιβλιάριο με τις ιδέες  
και τις προτάσεις τους. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους φροντιστές των  
ψυχικά ασθενών ατόμων.

# Περιεχόμενο

<b>Εισαγωγή</b>	<b>1</b>
Ποιός είναι Φροντιστής	2
Πώς να βρείτε τις Σωστές Υπηρεσίες και τη σωστή Υποστήριξη	2
<b>Οι Φροντιστές και το Σύστημα Ψυχικής Υγείας</b>	<b>5</b>
Τα δικαιώματα και οι Ευθύνες των Φροντιστών	5
Εθνικοί Κανόνες Ψυχικής Υγείας	6
Η Πολιτική Φροντιστών της Βικτώριας	6
<b>Υποστήριξη για Φροντιστές</b>	<b>11</b>
Ομάδες Υποστήριξης Φροντιστών	12
Υπεράσπιση	18
<b>Δημόσιες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας</b>	<b>20</b>
Αξιολόγηση Κλινικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας	22
<b>Άλλες Χρήσιμες Υπηρεσίες</b>	<b>29</b>
<b>Παράρτημα 1. Οροι και Συντημήσεις</b>	<b>33</b>



# Εισαγωγή

Η οικογένεια και οι φίλοι παίζουν ζωτικό ρόλο στην υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από σοβαρή ψυχική ασθένεια. Σε συνεργασία με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση υγείας και ευημερίας των ατόμων για τα οποία φροντίζουν.

Γνωρίζουμε ότι η ψυχική ασθένεια επηρεάζει όχι μόνο το άτομο που πάσχει αλλά και αυτούς που ενδιαφέρονται για την ευημερία του. Ο καθένας επηρεάζεται διαφορετικά και είναι ανάλογα με την σοβαρότητα, την εξέλιξη και τα αποτελέσματα της ασθένειας, καθώς επίσης και τις περιστάσεις της ζωής του ίδιου του ατόμου, της οικογένειάς του και των φίλων του.

Ισως να είστε εσείς μέλος μιας τέτοιας οικογένειας ή φίλοι που παρέχετε υποστήριξη και βοήθεια σε φιλικό άτομο ή συγγενή, ή μπορεί απλώς να ενδιαφέρεστε για την ευημερία φιλικού ή συγγενικού ατόμου και θέλετε να μάθετε περισσότερα για τη βοήθεια που υπάρχει.

Αν είναι έτσι, μπορεί το βιβλιário αυτό να σας φανεί χρήσιμο.

Το βιβλιário παρέχει πληροφορίες για

- την υποστήριξη, τις υπηρεσίες και πληροφορίες διαθέσιμες για την οικογένεια και τους φίλους ατόμων με μια σοβαρή ψυχική ασθένεια.
- Το δημόσιο σύστημα υπηρεσίας ψυχικής υγείας
- Το τί να περιμένετε όταν βοηθάτε συγγενή ή φίλο που ζητάει βοήθεια από την υπηρεσία ψυχικής υγείας.
- Χρήσιμες λεπτομέρειες επικοινωνίας και για περαιτέρω πληροφορίες.

Το βιβλιário αυτό δεν παρέχει πληροφορίες για τις ψυχικές ασθένειες, τις επιλογές θεραπείας ή τα συναισθήματα και ζητήματα που μπορεί να περάσετε όταν κάποιος μέλος της οικογένειάς σας ή φίλος σας πάσχει από ψυχική ασθένεια. Αν θέλετε τέτοιου είδους πληροφορίες, μιλήστε με το προσωπικό της ψυχιατρικής υπηρεσίας του φίλου ή συγγενή σας ή επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες αλληλεγγύης και αυτοβοήθειας (δείτε σελ. 11)

## Ποιος είναι Φροντιστής

Το κράτος και πολλές υπηρεσίες χρησιμοποιούν τη λέξη «φροντιστής» για να προσδιορίσουν τα άτομα της οικογένειας και τους φίλους του ψυχικά ασθενή που η ζωή τους επηρεάζεται επίσης από την ψυχική ασθένεια.

Πολλοί φροντιστές δεν θεωρούν ποτέ στην πραγματικότητα τον εαυτό τους φροντιστή. Ίσως να είναι γονείς κάποιου ατόμου με ψυχική ασθένεια ή ενήλικο φροντιστές του συντρόφου, του γονέα ή του φίλου που πάσχει από ψυχική ασθένεια. Ακόμη και το παιδί που συνεισφέρει στη φροντίδα για το άτομο της οικογένειας που πάσχει από ψυχική ασθένεια μπορεί να θεωρείται φροντιστής. Είναι πολλά τα άτομα που αναλαμβάνουν το ρόλο του φροντιστή και αυτό επειδή το βλέπουν σαν επέκταση των ευθυνών τους στις σχέσεις που έχουν με το άτομο που ασθενεί. Μερικοί φροντιστές δε μένουν με το άτομο για το οποίο φροντίζουν. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο ρόλος του φροντιστή μπορεί να αλλάξει με τον καιρό.

## Πώς να βρείτε τη Σωστή Υπηρεσία και Υποστήριξη

Οι υπηρεσίες για άτομα με ψυχική ασθένεια είναι ένα μέρος του ευρύτερου συστήματος υγειονομικών υπηρεσιών. Πολλά άτομα με ψυχική ασθένεια λαμβάνουν υποστήριξη από ιδιωτικούς ψυχιάτρους, ψυχολόγους, οικογενειακούς ιατρούς και άλλους υγειονομικούς λειτουργούς. Το βιβλιάριο αυτό δεν καλύπτει τις υπηρεσίες που παρέχονται από τα τμήματα στοιχειώδους φροντίδας και ιδιωτικής ιατρικής φροντίδας.

Οι ειδικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας για άτομα με σοβαρή ψυχική ασθένεια παρέχονται μέσω του Δημόσιου Συστήματος Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Το σύστημα αυτό αποτελείται από πολλούς συντελεστές που έχουν ως σκοπό να παρέχουν μια καθολική ιατρική και για αναπηρία υπηρεσία υποστήριξης για άτομα με σοβαρή ψυχική ασθένεια.

- Οι ιατρικές υπηρεσίες συμπεριλαμβάνουν υπηρεσίες για εσωτερικούς ασθενείς, θεραπεία στην κοινότητα και υπηρεσίες στο σπίτι.
- Οι υπηρεσίες για αναπηρία συμπεριλαμβάνουν καθημερινά προγράμματα, εξωτερική συμπαράσταση στο σπίτι σας, ανακούφιση και κατ' οίκον προγράμματα.

Οι υπηρεσίες που υπάρχουν είναι διαφορετικές για παιδιά και για εφήβους απ' αυτές που είναι για ενήλικους και ηλικιωμένους. Οι περισσότερες υπηρεσίες για ψυχική υγεία παρέχονται σε άτομα ενός συγκεκριμένου δημογραφικού χώρου ή γεωγραφικής περιοχής. Οι υπηρεσίες διοργανώνονται σύμφωνα με:

- Τις Περιφερειακές Υπηρεσίες του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών
- Τις Περιοχές Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας - αυτές υπάρχουν συνήθως σε τοπικές κρατικές περιοχές. Υπάρχουν 21 τέτοιες υπηρεσίες για ενήλικους. Οι υπηρεσίες για παιδιά, εφήβους και ηλικιωμένους διοργανώνονται κάπως διαφορετικά.

Στις περισσότερες περιπτώσεις μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις υπηρεσίες μόνο στην Περιφέρεια ή στην Περιοχή Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην οποία μένετε εσείς, ή το άτομο για το οποίο φροντίζετε. Γι' αυτό είναι χρήσιμο να γνωρίζετε την ονομασία της υπηρεσίας ψυχικής υγείας στην περιοχή αυτή. Το προσωπικό της υπηρεσίας που εξυπηρετείτε θα είναι σε θέση να σας δώσει αυτές τις πληροφορίες. Ο οδηγός Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην ιστοσελίδα [www.health.vic.gov.au/mentalhealth](http://www.health.vic.gov.au/mentalhealth) του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βρείτε ποια είναι η γειτονική σας περιοχή με υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε μέσω του Internet, τηλεφωνήστε στο τοπικό περιφερειακό γραφείο του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών από τον τηλεφωνικό κατάλογο και ζητήστε τον αρμόδιο της Ψυχικής Υγείας.

Το παρόν έγγραφο παρέχει πληροφορίες για τα είδη υπηρεσιών που μπορούν να εξυπηρετήσουν εσάς και το άτομο για το οποίο φροντίζετε. Επειδή τα τηλέφωνα, οι ονομασίες υπηρεσιών και οι τοποθεσίες υπηρεσιών αλλάζουν από καιρό σε καιρό, δεν καταλογίζονται όλες οι λεπτομέρειες.

Θα πρέπει να υπάρχουν αριθμοί επικοινωνίας σε περίληψη για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην περιοχή σας απ' όπου πήρατε αυτό το βιβλιάριο.

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε τα τηλέφωνα της υπηρεσίας κοινοτικής ψυχικής υγείας τηλεφωνώντας στο τοπικό σας νοσοκομείο που θα βρείτε στον τηλεφωνικό κατάλογο. Το νοσοκομείο σας θα πρέπει να μπορεί να σας δώσει πληροφορίες μετά τις εργάσιμες ώρες.

Αν δε υπάρχει κατάλογος με αριθμούς επικοινωνίας μπορείτε να λάβετε αντίτυπο:

- Ζητώντας το από τον υπάλληλο που χειρίζεται τη δική σας υπόθεση ή τον υπηρεσιακό υπάλληλο στην κοινοτική υπηρεσία ψυχικής υγείας,
- Ψάχνοντας στον Κατάλογο Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας [www.health.vic.gov.au/mentalhealth](http://www.health.vic.gov.au/mentalhealth), ή
- Τηλεφωνώντας το Παράρτημα Ψυχικής Υγείας στο 9616 8592.

# Οι Φροντιστές και το Σύστημα Ψυχικής Υγείας

## Τα Δικαιώματα και οι Ευθύνες του Φροντιστή

Το βιβλιάριο *Δήλωση Δικαιωμάτων και Ευθυνών Ψυχικής Υγείας* περιγράφει τα δικαιώματα και τις ευθύνες των φροντιστών για άτομα με ψυχική ασθένεια. Τα δικαιώματα και οι ευθύνες έχουν συμφωνηθεί από κοινού με την Κοινοπολιτειακή και την Πολιτειακή Κυβέρνηση.

Τα δικαιώματα του φροντιστή συμπεριλαμβάνουν:

- Σεβασμό προς την ατομική ανθρώπινη αξία, αξιοπρέπεια και ιδιωτικότητα.
- Πλήρεις πληροφορίες, παιδεία, εκπαίδευση και υποστήριξη για να διευκολύνουν την κατανόηση, υπεράσπιση και φροντίδα των ατόμων που φροντίζονται.
- **Με τη συγκατάθεση του ατόμου που πάσχει από ψυχική ασθένεια**, οι φροντιστές και οι υπερασπιστές έχουν το δικαίωμα:
  - Να μπορούν να επικοινωνούν με το άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια
  - Να ζητείται η άποψή τους από αυτούς που παρέχουν τις υπηρεσίες ως προς τα μέτρα που έχουν υπόψη τους για τη θεραπεία του ατόμου που πάσχει από κάποια ψυχική ασθένεια
  - Να διαπραγματεύονται την παροχή υπηρεσιών υποστήριξης όπως π.χ. την ανακουφιστική φροντίδα, τη συμβουλευτική είτε για τον εαυτό τους ή για το άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια
  - Να ανταλλάσσουν πληροφορίες με τους παροχείς υπηρεσιών όσον αφορά τον τρόπο ζωής του ατόμου και τις σχέσεις με τους άλλους.

Μερικές φορές το άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια αδυνατεί να δώσει την συγκατάθεσή του, ή μπορεί να αρνηθεί να δώσει τη συγκατάθεσή του εξ αιτίας της διαταραγμένης ψυχικής του κατάστασης. Σε τέτοιες περιπτώσεις:

- Οι φροντιστές έχουν το δικαίωμα και **χωρίς τη συγκατάθεση του ψυχικά ασθενή**
  - Να περιορίσουν την επαφή με τον ασθενή.
  - Να ζητήσουν περισσότερες γνωματεύσεις που αφορούν τη

- διάγνωση και τη θεραπεία του ατόμου.
- Να δώσουν στους παροχείς των υγειονομικών υπηρεσιών ό,τι πληροφορίες αφορούν τις οικογενειακές του σχέσεις και για όποιο άλλο ζήτημα έχει σχέση με την ψυχική υγεία του ψυχικά ασθενή.
  - Να ζητήσουν βοήθεια για τις προσωπικές τους δυσκολίες που ίσως προκύψουν από τη φροντίδα κάποιου ατόμου που έχει ψυχική ασθένεια.

Διατίθενται αντίτυπα του βιβλιαρίου από το Τμήμα της Κοινοπολιτειακής Ψυχικής Υγείας τηλ: 1800 066 247, ή στην ιστοσελίδα [www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au).

## Εθνικά Επίπεδα Ψυχικής Υγείας

Ενα εννιαίο εθνικό πρότυπο των επιπέδων υπηρεσιών αφορά όλες τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Το επίπεδο 3 αφορά τη συμμετοχή του ασθενή και του φροντιστή του. Απαιτεί τη συμμετοχή τόσο των ασθενών όσο και των φροντιστών στον προγραμματισμό, εφαρμογή και αξιολόγηση της υπηρεσίας ψυχικής υγείας. Μπορείτε να βρείτε αντίτυπα του προτύπου των επιπέδων στο Τμήμα της Κοινοπολιτειακής Ψυχικής Υγείας τηλ: 1800 066 247 ή στην ιστοσελίδα [www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au).

## Η Πολιτική των Φροντιστών στην Βικτώρια

Στο βιβλιário *In Partnership-Families, Other Carers and Public Mental Health Services (1996)* (Σε Συνεργασία - Οικογένειες, Άλλοι Φροντιστές και Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας (1996) αναγνωρίζεται ότι μια αποτελεσματική παροχή υπηρεσιών πρέπει να γνωρίζει τις ανάγκες των οικογενειών και των φροντιστών. Αναγνωρίζεται ειδικά η ανάγκη για στενή οικογενειακή συνεργασία.

Η υπηρεσία ψυχικής υγείας αναμένεται:

- Να προσλάβει όσο το δυνατό συντομότερα τις οικογένειες και τους φροντιστές στη θεραπεία του αρρώστου.
- Να αξιολογήσει έγκαιρα τις ανάγκες των οικογενειών και των εξαρτώμενων παιδιών τους, ή άλλων φροντιστών. Αναθεωρείται η παροχή των υπηρεσιών στις σημαντικότερες φάσεις της διαδικασίας.
- Να παρέχει στους φροντιστές και στις οικογένειες ό,τι πληροφορίες αφορούν την ψυχική ασθένεια, τις πιθανές συνέπειες καθώς επίσης και πληροφορίες για τις υπηρεσίες και τη βοήθεια που προσφέρεται σ' αυτούς και στο άτομο που φροντίζουν.
- Να δώσει σαφείς οδηγίες για ό,τι αφορά την εχεμύθεια και την ανακοίνωση οποιωνδήποτε πληροφοριών για τον ασθενή. Να γίνει σαφής διευκρίνηση μεταξύ πελατών και φροντιστών.
- Να λάβει μέτρα ώστε να υπολογίζονται μέρος των υπηρεσιών οι

γλωσσικές και πολιτισμικές ανάγκες των οικογενειών και των φροντιστών.

- Να συνεργαστεί με τις οικογένειες ή άλλους φροντιστές να αναπτύξουν στρατηγικές για να ανταπεξέλθουν σε προκλητικές ή δύσκολες περιπτώσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν στο ρόλο τους ως φροντιστών.
- Να συνδέει τις οικογένειες και τους φροντιστές με εκπαιδευτικά προγράμματα ή με ευκαιρίες για υποστήριξη, σύμφωνα με τις ανάγκες τους.
- Να διευκολύνει τη συνάντηση οικογενειών και άλλων φροντιστών σε εκπαιδευτικούς χώρους ή σε χώρους αμοιβαίας υποστήριξης.

### Γενικές Πληροφορίες και Επιμόρφωση

Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της Βικτώριας παρέχουν μια σειρά γενικών πληροφοριών για τις ψυχικές ασθένειες, για τις υπηρεσίες που διατίθενται και για άλλες κατάλληλες επιλογές παραπομπής του ασθενή. Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της Βικτώριας επιχειρούν επίσης να εκπαιδεύσουν την κοινότητα, άλλους επαγγελματίες, τις σχετικές υπηρεσίες και σωματεία, τις ομάδες φροντιστών και συνεταιρικούς οργανισμούς για την ψυχική ασθένεια και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να εκμεταλλευτούν τις κατάλληλες υπηρεσίες και βοήθειες.

Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας είναι ένας τρόπος πληροφόρησης και υποστήριξης. Πληροφορίες για άλλους πόρους και υποστήριξη παρέχονται σε άλλο σημείο αυτού του βιβλιαρίου.

### Διαθέσιμες Πληροφορίες για Ατομα με Ψυχική Ασθένεια

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας στη Βικτώρια προσδοκούν να συνεργαστούν στενά με τους πελάτες και με τους φροντιστές τους για να ανταποκριθούν στις συγκεκριμένες πληροφοριακές και επιμορφωτικές τους ανάγκες. Ανάλογα με το είδος της υπηρεσίας, αυτό μπορεί να αφορά την ειδική θεραπεία και τις λεπτομέρειες και επιλογές της διαχείρισης, πώς να αντιμετωπίζεται η διαταραγμένη συμπεριφορά, πώς να πάρετε πρακτική βοήθεια και γενικά να βοηθήσουν τα μέλη μιας οικογένειας να αντιμετωπίσουν την ασθένεια. Ο αριθμός πληροφοριών που διατίθεται σε κάθε ειδική περίπτωση θα διαφέρει ανάλογα με το πόσο ο πελάτης επιθυμεί να συμμετέχει ο ασθενής.

Η αποκάλυψη και η ανταλλαγή πληροφοριών είναι πολύπλοκη. Το προσωπικό Ψυχικής Υγείας είναι υπεύθυνο να εξετάζει θέματα που αφορούν την ανταλλαγή πληροφοριών με κάθε άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια στο πιο κατάλληλο και έγκαιρα δυνατό στάδιο. Αν είναι

δυνατό, οι φροντιστές μπορούν επίσης να καθιερώσουν με το άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια και σε συνεργασία με τον υπεύθυνο υπάλληλο για την ψυχική του υγεία ή με τον κύριο λειτουργό (όπου ισχύει) τί ρόλο θέλουν να παίξει ο φροντιστής αν το άτομο αρρωστήσει και ποια είναι η ρεαλιστική απαίτηση για τις πληροφορίες που πρέπει να συζητηθούν.

Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας που είναι ευαίσθητες προς τους φροντιστές αποσκοπούν στην μείωση τυχόν διαμάχης και, μέσα στα όρια της νομοθεσίας, να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του ψυχικά ασθενή, της οικογένειάς του και άλλων φροντιστών.

Ολες οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της Βικτώριας ρυθμίζονται από τις προβλέψεις του *Νόμου Περί Ψυχικής Υγείας του 1986*. Σε γενικές γραμμές δεν δίνονται πληροφορίες για κάποιο άτομο που πάσχει από ψυχική ασθένεια σε τρίτο άτομο χωρίς τη συγκατάθεση του ασθενή.

Η παράγραφος 120Α του Νόμου Περί Ψυχικής Υγείας εκθέτει τις περιστάσεις κάτω από τις οποίες οι πληροφορίες για κάποιον ψυχικά ασθενή μπορούν να αποκαλυφθούν χωρίς τη συγκατάθεση του ασθενή. Οι εξαιρέσεις στην εχεμύθεια συμπεριλαμβάνουν τα εξής:

- Σύμφωνα με την παράγραφο 120Α(3) (ca) επιτρέπεται η αποκάλυψη πληροφοριών σε κηδεμόνες, σε μέλη της οικογένειας και στους κύριους φροντιστές αν οι πληροφορίες αυτές θεωρούνται απαραίτητες για τη συνεχιζόμενη φροντίδα ενός ασθενή πελάτη και εφόσον το άτομο που παίρνει τις πληροφορίες αυτές θα ασχολείται με την παροχή φροντίδας στον ασθενή.
- Σύμφωνα με την παράγραφο 120Α(3) (e) επιτρέπεται η αποκάλυψη πληροφοριών όταν υπάρχει άμεση σχέση με την περαιτέρω θεραπεία ενός ασθενή πελάτη.

Μερικές φορές τα δικαιώματα και οι επιθυμίες του εν λόγω ασθενή συγκρούονται με τις επιθυμίες της οικογένειας ή του φροντιστή, ειδικά αν ο ψυχικά ασθενής δε θέλει τη συμβολή της οικογένειάς του. Δημιουργούνται στην περίπτωση αυτή προβλήματα για όλους.

## **Η Συμβολή στην Προτεινόμενη Θεραπεία του Ασθενή.**

Οι φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας μπορούν να συμβάλουν στην ατομική θεραπευτική αγωγή του ασθενή μαζί με το προσωπικό της Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και εφόσον ο ψυχικά ασθενής δώσει την συγκατάθεσή του. Ο υπεύθυνος για τον ασθενή στην Κοινοτική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας πρέπει να συνεργαστεί με τον ψυχικά ασθενή και με τους

φροντιστές του για τη χάραξη των σκοπών και να ορίσουν πώς μπορούν αυτοί να επιτευχθούν. Ο αρμόδιος της Υπηρεσίας Υποστήριξης για Ψυχιατρικές Ασθένειες (PDDDS) θα ακολουθήσει μια παρόμοια διαδικασία, αλλά με κύριο σκοπό την ψυχοκοινωνική του αποκατάσταση.

Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας πρέπει να καταστήσουν την ατομική θεραπευτική αγωγή όσο το δυνατό πιο περιεκτική (με τη συγκατάθεση πάντα του ασθενή) και να υποστηρίξουν τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειάς του καθ' όλη τη διαδικασία. Αυτό σημαίνει μεταξύ άλλων, χρόνος στα μέλη της οικογένειας ή στους φροντιστές να έρθουν στην υπηρεσία για να συζητήσουν διάφορα ζητήματα με τον αρμόδιο για την υπόθεση του ασθενή και με τον κύριο λειτουργό του.

### Υπεράσπιση από τον Φροντιστή για Λογαριασμό Ατόμων που Πάσχουν από Ψυχική Ασθένεια

Όταν ένας ψυχικά ασθενής δεν μπορεί να δώσει τη συγκατάθεσή του, ή αρνείται να υποστεί σε θεραπεία λόγω της ταραγαμένης ψυχικής του κατάστασης, αναλαμβάνει συνήθως ο φροντιστής την πρωτοβουλία να κάνει την πρώτη επαφή και να ζητήσει τη βοήθεια ειδικών που είναι σε θέση να βοηθήσουν με τη διάγνωση και τη φροντίδα του ασθενή. Οι φροντιστές έχουν δικαίωμα επίσης να ζητήσουν εναλλακτικές θεραπείες και μια δεύτερη γνωμάτευση.

### Πως να εκθέσετε τις ανησυχίες σας

Αν δεν είστε ευχαριστημένοι για τις πληροφορίες που παρέχονται, ή για το είδος της θεραπείας που προσφέρεται, πρέπει να εκφράσετε το παράπονό σας κατ' ευθείαν στην υπηρεσία. Επικοινωνήστε με τον αρμόδιο της υπόθεσης, την αρμόδια νοσοκόμα, τον ιατρό, τον διευθυντή της υπηρεσίας ή τον Γενικό Διευθυντή των Ιατρικών Υπηρεσιών στην εν λόγω υπηρεσία ψυχικής υγείας.

Αν ο Γενικός Διευθυντής των Ιατρικών Υπηρεσιών δεν μπορεί να ανταποκριθεί στο παράπονό σας, επικοινωνήστε μ' ένα από τα παρακάτω άτομα.

Το κάθε νοσοκομείο έχει έναν **υπεύθυνο των παραπόνων** του οποίου ο ρόλος είναι να ανταποκρίνεται σε παράπονα από το νοσοκομείο. Τηλεφωνήστε στο νοσοκομείο στον αριθμό που βρίσκεται στον τηλεφωνικό σας κατάλογο.

**Ο Επίτροπος Ιατρικών Υπηρεσιών** είναι ένας ανεξάρτητος ανώτερος υπάλληλος ο οποίος βοηθά με την εξέταση και την επίλυση παραπόνων που γίνονται από πελάτες των ιατρικών υπηρεσιών για τις ίδιες τις ιατρικές υπηρεσίες καθώς και για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Επίτροπος Ιατρικών Υπηρεσιών 8601 5200

**Ο Αρχιψυχίατρος**, σύμφωνα με τον Νόμο Περί Ψυχικής Υγείας του 1986, έχει την ευθύνη για την ψυχική υγεία και την ευημερία ασθενών που υπόκεινται σε θεραπεία ή φροντίδα για κάποια ψυχική ασθένεια. Οι ευθύνες του Αρχιψυχιάτρου συμπεριλαμβάνουν την επιμέλεια των επιπέδων ψυχιατρικής αγωγής και της θεραπείας που παρέχεται από δημόσιους ψυχιάτρους καθώς επίσης και την ανταπόκριση σε παράπονα που προέρχονται από πελάτες, φροντιστές και άλλα άτομα.

Αρχιψυχίατρος

9616 7777

**Ο Δημόσιος Υπερασπιστής** βοηθά, συμβουλεύει και υπερασπίζει άτομα που έχουν σοβαρά παράπονα για τις υπηρεσίες και τις θεραπείες που παρέχονται από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Δημόσιος Υπερασπιστής

9603 9500

**Οι Κοινοτικοί επισκέπτες** είναι άτομα που επισκέπτονται τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας τουλάχιστο μια φορά το μήνα. Εξετάζουν την επάρκεια των υπηρεσιών και μέσω των για τη θεραπεία και φροντίδα των ασθενών, ερευνούν τυχόν παράπονα και δίνουν γραπτή αναφορά για τις έρευνες και διερευνήσεις τους.

Κοινοτικοί Επισκέπτες

9603 9500

# Υποστήριξη για τους Φροντιστές

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που έχουν σκοπό να βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους φροντιστές ενός ψυχικά ασθενή. Σημειώστε ότι υπάρχει πολλές φορές λίστα αναμονής για αυτές τις υπηρεσίες.

## Αλληλεγγύη και Αυτοβοήθεια

Οι υπηρεσίες αλληλεγγύης και αυτοβοήθειας παρέχουν πληροφορίες, υποστήριξη και βοήθεια σε οικογένειες, σε άλλους φροντιστές και σε άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική ασθένεια. Παρέχουν πληροφορίες για ψυχικές ασθένειες, τις υπηρεσίες που υπάρχουν, υποστήριξη και αναγνώριση του ρόλου του φροντιστή ή την αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας ενός γνωστού ατόμου ή μέλους της οικογένειας.

Μερικές από τις υπηρεσίες αυτές παρέχουν έντυπες πληροφορίες (δωρέαν και μη), τηλεφωνική υπηρεσία υποστήριξης, ενημερωτικά δελτία μετεκπαίδευση και μορφωτικές συνεδριάσεις και βιβλιοθήκη με χρήσιμες πηγές πληροφοριών.

**Δικαίωμα συμμετοχής έχουν:** Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και οι φροντιστές ενός ψυχικά ασθενή

**Κόστος:** Γενικά δεν κοστίζει τίποτε, αν και μερικές υπηρεσίες - όπως π.χ. τα Ενημερωτικά Δελτία μπορεί να απαιτούν κάποια συνδρομή

**Επικοινωνήστε με:**

την Αδερφότητα Ψυχικά Ασθενών (πρώην SFV)	9482 4199
τον Σύνδεσμο Συγγενών και Φίλων των Συναισθηματικά και Ψυχικά Ασθενών (ARAFEMI)	9889 3733
το Κέντρο Ανάρρωσης από το Αγχος	9576 2477
το Ίδρυμα Διαταραχής για την Πρόσληψη Τροφής	9885 0318
Εφήβους με Γονείς που πάσχουν από Ψυχική Ασθένεια (PATS)	9345 7950

## Ομάδες Υποστήριξης για Φροντιστές

Οι ομάδες υποστήριξης για φροντιστές είναι επίσημες ή ανεπίσημες ομάδες που παρέχουν σε φίλους, σε μέλη της οικογένειας και σε άλλους φροντιστές την ευκαιρία να γνωρίσουν άτομα που είναι κάτω από παρόμοιες συνθήκες. Είναι για πολλούς παρήγορο να γνωρίσουν ότι υπάρχουν κι άλλα άτομα με παρόμοιες εμπειρίες. Είναι πολλές φορές πολύ χρήσιμο να μοιραστείτε τις εμπειρίες από πρώτο χέρι για το πώς να αντιμετωπίσετε την περίπτωσή σας, πώς να επεξελέθετε το σύστημα ψυχικής υγείας και να κατανοήσετε τι σημαίνει ψυχική ασθένεια.

Οι ομάδες υποστήριξης μπορεί να καλέσουν ομιλητές ή ειδικούς για διάφορα ενδιαφέροντα θέματα. Τα μέλη των ομάδων έχουν επίσης την ευκαιρία να μιλήσουν σε συνεδριάσεις, σεμινάρια, σχολεία κλπ για να ενημερώσουν το κοινό για την ψυχική ασθένεια.

Μερικές ομάδες υποστήριξης αποσκοπούν σε συγκεκριμένους φροντιστές ή μέλη της οικογένειας - π.χ. παιδιά των οποίων οι γονείς πάσχουν από μια ψυχική ασθένεια, τον/την σύντροφο, τους γονείς ή τα αδέρφια ενός ψυχικά ασθενή. Μερικές ομάδες υποστήριξης μπορεί να σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο είδος ασθένειας όπως π.χ. όπως η σχιζοφρένεια ή ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή.

Υπάρχουν πολλές ομάδες υποστήριξης τόσο στην επαρχία όσο και στις πόλεις της Βικτώριας.

### **Δικαίωμα συμμετοχής έχουν·**

Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι και οι φροντιστές ενός ψυχικά ασθενή

### **Επικοινωνήστε με·**

τους οργανισμούς Αλληλεγγύης και Αυτοβοήθειας  
τους Φροντιστές της Βικτώριας  
(1800 242 636)  
τους Λειτουργούς Υποστήριξης για  
Φροντιστές Ψυχικής Υγείας (1800 059 059)  
ή τους αρμόδιους για την υπόθεση σε  
κλινικές Κοινωνικές Υπηρεσίες Ψυχικής  
Υγείας.

## Πρόγραμμα Υποστήριξης Φροντιστών σε Περίπτωση Κρίσης

Το Πρόγραμμα Υποστήριξης Φροντιστών σε Περίπτωση Κρίσης (CCSP) παρέχει χρηματική βοήθεια, για μια μόνο φορά, για την αγορά ειδών και υπηρεσιών που θα βοηθήσουν και που θα προωθήσουν τις σχέσεις του ασθενή. Το πρόγραμμα χρησιμοποιείται όταν ο φροντιστής αντιμετωπίζει κάποια κρίση ή για την πρόληψη κρίσης. Ο τρόπος με τον οποίο το πρόγραμμα CCSP λειτουργεί είναι ανάλογα με τις ανάγκες του φροντιστή.

Μερικά από τα παραδείγματα χρήσης του προγράμματος CCSP έχουν ως εξής:

- Ανακούφιση για τον ψυχικά ασθενή και/ή για τον φροντιστή του.
- Βοήθεια με οδοιπορικά ή με στέγαση, όταν π.χ. ο ψυχικά ασθενής βρίσκεται σε νοσοκομείο σε αρκετή απόσταση από τον φροντιστή.
- Παιδική μέριμνα.
- Καθάρισμα ή συντήρηση του σπιτιού.
- Οικιακά είδη.
- Διακοπές για τον φροντιστή, ακόμα και όταν ο ψυχικά ασθενής είναι σε υπηρεσία ανακούφισης.

Αιτήσεις για βοήθεια καταβάλλονται συνήθως στον αρμόδιο για τον ψυχικά ασθενή. Σε περίπτωση που ο ασθενής νοσηλεύεται εσωτερικά κοινωνικοί λειτουργοί ή νοσοκόμες μπορούν να κάνουν την αίτηση.

### **Δικαίωμα Συμμετοχής έχουν:**

Φροντιστές ασθενών που χρησιμοποιούν το δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας.

### **Κόστος:**

Δεν κοστίζει, αλλά μερικές φορές ζητείται από τον φροντιστή μια μικρή συνεισφορά για το κόστος της αγοράς του εν λόγω είδους.

### **Επικοινωνήστε με:**

τον αρμόδιο της υπόθεσης του ασθενή στην Κοινωνική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας.

τον κοινωνικό λειτουργό ή με τη νοσοκόμα στη μονάδα εσωτερικής νοσηλείας.

## Προγραμματισμένη Ανακούφιση

Οι υπηρεσίες προγραμματισμένης ανακούφισης δίνουν στον ψυχικά ασθενή και στους φροντιστές του την ευκαιρία να ξεκουραστούν. Η ανακούφιση απαλλάσσει τον φροντιστή από τη φροντίδα του ψυχικά ασθενή για μια μικρή χρονική περίοδο. Δίνει στον φροντιστή ή στο μέλος της οικογένειας χρόνο για τον εαυτό του, και ταυτοχρόνως δίνει στον ψυχικά ασθενή μια θετική εμπειρία. Η προγραμματισμένη ανακούφιση είναι πολλές φορές ένα μεταβατικό στάδιο του ψυχικά ασθενή σε άλλες υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας, όπως για παράδειγμα στο ημερήσιο πρόγραμμα.

Η προγραμματισμένη ανακούφιση γίνεται με τρεις κύριους τρόπους:

- Τακτικά και έκτακτα - για παράδειγμα μια μέρα την εβδομάδα για τέσσερις μήνες ή ένα πενταήμερο.
- Παρωδική προγραμματισμένη ανακούφιση - για παράδειγμα όταν ο φροντιστής πηγαίνει για διακοπές ή δίνει εξετάσεις.
- Ανακούφιση με μικρή προειδοποίηση - για παράδειγμα σε περίπτωση οικογενειακής αρρώστειας ή σε περίπτωση που ο φροντιστής έχει συνέντευξη για εργασία.

Η προγραμματισμένη ανακούφιση πρέπει πάντα να οργανώνεται από τον ψυχικά ασθενή και τον φροντιστή του. Η υπηρεσία ανακούφισης θα εξασφαλίσει να ικανοποιηθούν και οι ανάγκες των δυο μερών. Η ανακούφιση μπορεί να είναι μια ημερήσια εκδρομή, διακοπή στο σπίτι κατά τη διάρκεια της ημέρας, ή ένα βράδυ του Σαββατοκύριακου. Πολλές υπηρεσίες θα είναι σε θέση να παρέχουν λειτουργούς ανακούφισης για τον ψυχικά ασθενή.

### **Δικαίωμα Συμμετοχής έχουν:**

Όλοι οι φροντιστές, ακόμα και πολλά ενήλικα μέλη της οικογένειας και τα παιδιά ενός ατόμου που έχει μια σοβαρή ψυχική ασθένεια.

### **Κόστος:**

Μπορεί να κοστίζει ένα μικρό χρηματικό ποσό.

### **Επικοινωνήστε με:**

την Υπηρεσία Προγραμματισμένης Ανακούφισης για Υποστήριξη των Ψυχιατρικά Ασθενών.

## Carerlinks/Κοινοπολιτειακά Κέντρα Ανακούφισης για Φροντιστές

Τα Κοινοπολιτειακά Κέντρα Ανακούφισης για Φροντιστές, γνωστά επίσης ως Υπηρεσίες Carerlinks, μπορούν να αγοράσουν, να οργανώσουν ή να διαχειριστούν την παροχή προγραμμάτων υποστήριξης για ανακουφιστική φροντίδα που θα ταιριάζουν στις ατομικές ανάγκες των φροντιστών και των ατόμων που φροντίζουν.

Μερικές υπηρεσίες Carerlink προσφέρουν επίσης υποστήριξη για τον φροντιστή ή προσφέρουν έναν ειδικό λειτουργό στο χώρο της ψυχικής υγείας. Οι λειτουργοί αυτοί παρέχουν πληροφορίες για τα είδη των υπηρεσιών και βοηθειών που διατίθενται σε φροντιστές των ψυχικά ασθενών. Μπορούν να σας συνδέσουν επίσης με τις σχετικές υπηρεσίες δημόσιας ψυχικής υγείας και τις υπηρεσίες υποστήριξης ψυχιατρικών ασθενειών και να σας δώσουν τις σχετικές πληροφορίες και πηγές. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη δημιουργία ομάδων υποστήριξης για τους φροντιστές και να παρέχουν χρήσιμη υποστήριξη και βοήθεια.

**Δικαίωμα Συμμετοχής έχουν·** Όλοι οι φροντιστές

**Επικοινωνήστε·** με το 1800 059 059 σε όλες τις Περιοχές

## Φροντιστές Βικτώριας - Κέντρο Πόρων για Φροντιστές

Ο οργανισμός Φροντιστών Βικτώριας (CVic) είναι αφιλοκερδής και εργάζεται για τη βελτίωση ποιότητας ζωής των φροντιστών. Τα μέλη του λαβαίνουν τακτικό φυλλάδιο πληροφοριών και άλλες χρήσιμες πληροφορίες.

Η CVic επίσης λειτουργεί Κέντρο Πόρων για Φροντιστές. Το Κέντρο παρέχει δωρεάν πληροφορίες, υποστήριξη και παραπομπή (συμπεριλαμβάνει βοήθεια με διερμηνεία), συνδέει με ομάδες υποστήριξης φροντιστών, με οργανισμούς υποστήριξης και υπηρεσιών και μια σειρά από γραπτό υλικό υποστήριξης να δανειστείτε ή να αγοράσετε. Το Κέντρο Πόρων για Φροντιστές είναι μια χρήσιμη υπηρεσία όταν προσπαθείτε να κατατοπίσετε ποιες είναι οι σχετικές υπηρεσίες και υποστήριξη φροντιστών κοντά σας.

Μπορείτε να καλέσετε το Κέντρο Πόρων για Φροντιστές δωρεάν στο 1800 242 636.

### **Δικαίωμα Συμμετοχής έχουν·**

το Κέντρο Πόρων για Φροντιστές που είναι διαθέσιμο για όλους τους φροντιστές. Οι άλλες υπηρεσίες της CVic είναι για τα μέλη του.

### **Κόστος·**

Για να δικαιούστε τις υπηρεσίες των μελών χρεώνεστε ένα μικρό ποσό συνδρομής.

### **Επικοινωνήστε με·**

τους Φροντιστές Βικτώριας  
1800 242 636.

## Άλλοι Πόροι και Πληροφορίες

- **Πακέτο Επιμόρφωσης με Ευαισθησία προς την Οικογένεια (FaST).**  
Το πακέτο **FaST** περιέχει τέσσερα βίντεο - Casserole Negative, (Αρνητική Κατσαρόλα), Experts at Balancing (Ειδικοί στην Ισορροπία), Nor Flowers Nor Chocolates (Ούτε λουλούδια ούτε Σοκολάτες) και Hanging in There (Κουράγιο) όπου ομάδες φροντιστών, λειτουργών και πελατών περιγράφουν την εμπειρία τους για ψυχικές ασθένειες και για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και τί τους βοηθά. Τα βιβλιάρια που συνοδεύουν τα βίντεο παρέχουν περιληπτικά τα κύρια θέματα καθώς και επιπρόσθετες χρήσιμες πληροφορίες. Μερικές υπηρεσίες και ομάδες φροντιστών δίνουν σε τακτικά στάδια επιμόρφωση των FaST χρησιμοποιώντας το πακέτο. Μπορείτε και σεις να ζητήσετε να τα δείτε. Καθώς τα βίντεο μπορεί να δημιουργήσουν έντονα αισθήματα, είναι ίσως καλύτερο να κανονίσετε να τα δείτε με λειτουργό υποστήριξης ή με άλλους. Οι πόροι αυτοί είναι διαθέσιμοι να τους δείτε ή/και να τους δανειστείτε από την υπηρεσία ψυχικής υγείας, από τις υπηρεσίες υποστήριξης αλληλεγγύης και αυτοβοήθειας ή από τον λειτουργό υποστήριξης φροντιστών της ψυχικής υγείας.
- **Σκληρά Λόγια** Το βίντεο αυτό έχει ως σκοπό να ενημερώσει το κοινό για θέματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά που έχουν γονείς με ψυχική ασθένεια. Για πληροφορίες μιλήστε στον αρμόδιο για την υπόθεση του ασθενή στην υπηρεσία ψυχικής υγείας.
- **Πακέτο Φροντιστών** Το Πακέτο Φροντιστών παρέχει πληροφορίες και ιδέες που βοηθούν τους φροντιστές, συμπεριλαμβάνει κασέττα για χαλάρωση. Το Πακέτο διατίθεται από τους Φροντιστές Βικτώριας και σε διάφορες γλώσσες. Είναι δωρεάν.
- **Οικογένειες και Ψυχική Υγεία - Πακέτο Πόρων για Γονείς** Το Πακέτο αυτό παράγεται από το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών για να παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες σε οικογένειες με γονέα που πάσχει από ψυχική ασθένεια. Για αντίτυπα ζητήστε από τον αρμόδιο για την υπόθεση του ασθενή ή καλέστε το Παράρτημα Ψυχικής Υγείας στο 9616 8087.
- **Σε Συνεργασία: οικογένειες, Άλλοι Φροντιστές και Δημόσιες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας** Το έγγραφο αυτό υπογραμμίζει πως οι δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας προσεγγίζουν τη συμμετοχή φροντιστών και οικογενειών. Για αντίτυπα ζητήστε από τον αρμόδιο για την υπόθεση του ασθενή ή καλέστε το Παράρτημα Ψυχικής Υγείας στο 9616 8087.

- **H SANE Australia** προωθεί τα ενδιαφέροντα ατόμων με ψυχική ασθένεια και έχει περιεκτικούς και ολοκληρωτικούς πόρους, δημοσιεύματα και άλλο υλικό για πολλά θέματα. Η ιστοσελίδα είναι [www.sane.org](http://www.sane.org).

## Υπεράσπιση

Πολλές υπηρεσίες φροντιστών υπερασπίζουν τις ανάγκες των φροντιστών ενώπιον της κυβέρνησης και άλλων υπηρεσιών και παρέχουν ευκαιρίες για να συμμετέχουν οι φροντιστές. Υπάρχουν όμως, δυο σωματεία που έχουν ως σκοπό τους την υπεράσπιση των φροντιστών και τη βελτίωση του συστήματος υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

### Δίκτυο Φροντιστών για Ατομα με Ψυχική Ασθένεια της Βικτώριας (CPMINV)

Το Δίκτυο CPMINV φέρνει τους φροντιστές σε επαφή με τις υπηρεσίες υποστήριξης φροντιστών. Το Δίκτυο υποστηρίζει την ενδυνάμωση των φροντιστών και αντιπροσωπεύει τα ποικίλα ζητήματα ατόμων με ψυχική ασθένεια στην κυβέρνηση, στους παροχείς υπηρεσιών και στην κοινότητα.

**Επικοινωνήστε:** Μέσω των Φροντιστών Βικτώριας 1800 242 636

### Κοινοτική Συμβουλευτική Ομάδα Βικτώριας για την Ψυχική Υγεία (VICCAG)

Η VICCAG είναι μια δωδεκαμελής ομάδα που παρέχει συμβουλές στον Υπουργό Υγείας για ζητήματα που έχουν σχέση με την ψυχική υγεία. Εξη από τα μέλη είναι φροντιστές και έξη είναι άτομα με ψυχική ασθένεια. Η VICCAG είναι μια ποικίλη ομάδα ικανή να αντιπροσωπεύσει έναν πλατύ κύκλο από γνώμες και θέματα, συμπεριλαμβάνοντας και τα θέματα για τις κόνότητες που είναι στην επαρχία και πολιτιστικά και γλωσσικά ποικίλες.

**Επικοινωνήστε:** Με τον Ανώτερο Υπάλληλο της VICCAG 9616 8489

## Άλλες Πληροφορίες

- Το βιβλιάριο **Making the Message Matter** (Κάνοντας το Μήνυμα να Ακουστεί) είναι μια έκδοση της Βικτωριανής Συμβουλευτικής Μονάδας για την Ψυχική Υγεία (VICCAG) και βοηθά άτομα με κάποια ψυχική ασθένεια και τους φροντιστές τους να μιλήσουν και να πληροφορηθούν το κοινό για την ψυχική ασθένεια. Συμπεριλαμβάνει πώς να μιλάει κανείς δημόσια και πώς να κάνει δημόσιες παρουσιάσεις, πώς να γράφει για τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και δίνει πολλές χρήσιμες πληροφορίες. Διατίθεται από το Τμήμα Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών τηλ: 9616 8087.
- Το πακέτο **The Kit – A Guide to the Advocacy We Choose To Do** (Οδηγός Συνηγορίας και Υπεράσπισης) είναι ένας πλήρης οδηγός στο χώρο της υπεράσπισης και συνηγορίας. Δίνει στρατηγικές για την εκμετάλλευση των ικανοτήτων σας, συμβουλές για μια πιο θετική δυναμική παρουσία, ιδέες για την επίλυση προβλημάτων και συγκρούσεων και για τον τρόπο διαπραγμάτευσης. Πωλείται από το Συμβούλιο Ψυχικής Υγείας της Αυστραλίας (02) 6285 3100. Οι περισσότερες υπηρεσίες αλληλεγγύης και αυτοβοήθειας μπορούν να σας δανείσουν αντίτυπο.
- Το Πακέτο Δράσης **Action Pack** για Φροντιστές (CVic) δίνει ιδέες και χρήσιμες συμβουλές, όπως π.χ. δείγματα γραμμάτων που βοηθούν τους φροντιστές πώς να γράψουν σε κυβερνητικές υπηρεσίες και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Για αντίτυπα του πακέτου τηλεφωνήστε στο 1800 242 636.

# Δημόσιες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

Το δημόσιο Σύστημα Ψυχικής Υγείας της Βικτώριας διαθέτει διάφορα τμήματα που σκοπεύουν να παρέχουν μια πλήρη σειρά ιατρικών υπηρεσιών υποστήριξης για άτομα με κάποια ψυχική ασθένεια.

- Οι κλινικές υπηρεσίες συμπεριλαμβάνουν υπηρεσίες εσωτερικών ασθενών, κοινοτική θεραπεία και κατ' οίκον υπηρεσίες.
- Οι υπηρεσίες αναπηρίας συμπεριλαμβάνουν ημερήσια προγράμματα, κατ' οίκον υποστήριξη, προγράμματα ανακούφισης και κατ' οίκον υπηρεσίες.

Υπάρχουν διαφορετικές υπηρεσίες για παιδιά και για εφήβους, για ενήλικους και ηλικιωμένους.

- **Η Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας για Ενήλικους** βοηθά άτομα ηλικίας 16-64 χρόνων. Οι περισσότερες παρέχονται και συντονίζονται από την Κοινοτική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας (CMHS). Η CMHS συνεργάζεται στενά με τις μονάδες εσωτερικής νοσηλείας και συνήθως λειτουργεί με το σύστημα εννιάιας υποδοχής και αξιολόγησης, μια μεθοδολογία που είναι γνωστή επίσης ως «διαλογική ασθενών».

Οι Υπηρεσίες Υποστήριξης Ψυχολογικής Αναπηρίας παρέχουν ψυχοκοινωνική αποκατάσταση σε νέα άτομα άνω των 16 χρόνων και σε ενήλικους που πάσχουν από κάποια ψυχιατρική αναπηρία. Σκοπός της υπηρεσίας είναι να βοηθήσει άτομα στην ανάπτυξη ικανοτήτων που θα βελτιώσουν το επίπεδο της ζωής τους και την ανεξαρτησία τους και να μπορέσουν να συμμετέχουν όσο το δυνατό περισσότερο σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές, μορφωτικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

- **Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Παιδιά και Εφήβους (CAMHS)** παρέχουν ειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους μέχρι την ηλικία των 18 χρόνων οι οποίοι πάσχουν από κάποια σοβαρή συναισθηματική διαταραχή. Οι υπηρεσίες της CAMHS συνεργάζονται συχνά με άλλες κοινοτικές υπηρεσίες, όπως για παράδειγμα με σχολεία, υπηρεσίες παιδιών και οικογενειών και με ιατρούς. Οπου είναι κατάλληλο, οι μεγαλύτεροι έφηβοι που πάσχουν από διαταραχές ενηλίκων θεραπεύονται από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για ενήλικους.

- **Οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για τους Ηλικιωμένους** βοηθούν άτομα ηλικίας 65 χρόνων και άνω που έχουν ενηλικιωθεί πάσχοντας από κάποια ψυχική ασθένεια, ή που έχουν πάθει κάποια ψυχική ασθένεια αργότερα στη ζωή, ή που παρουσιάζουν ψυχιατρικές ή σοβαρές δυσκολίες συμπεριφοράς οι οποίες σχετίζονται με οργανικές διαταραχές όπως η ανία.

Στον πίνακα 1 (σελίδες 24-25) περιγράφονται τα διάφορα τμήματα του συστήματος ψυχικής υγείας της Βικτώριας. Δίνονται τα ονόματα των υπηρεσιών και μια σύντομη περιγραφή των λειτουργιών τους. Οι κοινοτικές υπηρεσίες και οι υπηρεσίες κλινικής εσωτερικής νοσηλείας απαριθμούνται ξεχωριστά για την κάθε Περιφερειακή Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας.

Οι περισσότερες υπηρεσίες ψυχικής υγείας παρέχονται τώρα από την κοινότητα ή παροικία. Πάνω από 68% των ασθενών στο δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας παίρνουν τη θεραπεία τους μέσα στην κοινότητά τους. Ένα 22% των ασθενών κάνουν τη θεραπεία τους ως εσωτερικοί ασθενείς σε κάποιο νοσοκομείο και από την κοινότητά τους.

Οι ιδιωτικοί παροχείς της ψυχικής υγείας, που συμπεριλαμβάνει τους ψυχιάτρους, τους ψυχολόγους και τους γενικούς ιατρούς είναι εξ ίσου σημαντικοί φορείς στην παροχή ψυχικής υγείας. Μερικά άτομα μπορεί να μη ζητήσουν βοήθεια από το δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας εφόσον ένας ψυχίατρος μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες τους. Αλλά άτομα μπορεί να στηρίζονται και στα δυο συστήματα, ανάλογα με τις ανάγκες τους, ή να επωφεληθούν τις υπηρεσίες και των δυο συστημάτων.

## Η Επαφή με τις Κλινικές Υπηρεσίες της Ψυχικής Υγείας (CMHS)

Το πρώτο σας σημείο επαφής θα γίνει συνήθως με τον υπηρεσιακό υπάλληλο της σχετικής CMHS. Αν χρειασθεί, ο υπηρεσιακός υπάλληλος θα παραπέμψει το εν λόγω άτομο στην αρμόδια υπηρεσία για να αντιμετωχθεί στις ανάγκες του. Μπορεί να το παραπέμψει σ' ένα άλλο τμήμα της CMHS όπως π.χ. στην Ομάδα Συνεχιζόμενης Φροντίδας, στην Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Κρίσεων (CATS), η στην Κινητή Υπηρεσία Υποστήριξης και Θεραπείας (MSTS) ή σε κάποιο ιατρό, ιδιωτικό ψυχίατρο ή υπηρεσία υποστήριξης αναπηρίας.

Σε περίπτωση κρίσης ή όταν ενδέχεται να εισαχθεί το άτομο σε νοσοκομείο, το κύριο σημείο επαφής για τους ενήλικους είναι το CATS. Παιδιά, έφηβοι και ηλικιωμένοι πρέπει πρώτα να έρθουν σε επαφή με τη σχετική κοινοτική υπηρεσία. Μερικές φορές η CATS μπορεί να τηλεφωνήσει για βοήθεια στην υπηρεσία ασθενοφόρων ή στην αστυνομία. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας λειτουργούν συνήθως μ'ένα σύστημα εννιαίας υποδοχής και αξιολόγησης, μια μεθοδολογία που είναι γνωστή επίσης ως «διαλογή ασθενών».

### Διαχείριση της Υπόθεσης ενός Ασθενή

Κύριο στέλεχος μέσα στην CMHS είναι ο αρμόδιος της υπόθεσης (case manager). Κάθε άτομο που πάσχει από κάποια ψυχική ασθένεια ανατίθεται σ' έναν αρμόδιο της υπόθεσης. Το άτομο αυτό είναι το κύριο σημείο επαφής και βοηθά τον ασθενή και την οικογένεια ή φροντιστή του να εκμεταλλεύεται όσο το δυνατό καλύτερο τις υπηρεσίες που υπάρχουν.

Ο αρμόδιος της υπόθεσης θα βοηθήσει τον ψυχικά άρρωστο με την ανάπτυξη ενός Προγράμματος Ατομικής Θεραπείας (Individual Service Plan ή ISP). Το πρόγραμμα αυτό εκθέτει τους στόχους και τη στρατηγική για την επίτευξη των στόχων αυτών. Ο αρμόδιος της υπόθεσης λειτουργεί ως μέλος μιας ομάδας και ως συνέπεια ο ψυχικά ασθενής μπορεί να έχει τακτική επαφή με άλλους επαγγελματίες, όπως π.χ. με ιατρούς, με κοινωνικούς λειτουργούς, με ψυχολόγους, με ψυχιατρικές νοσοκόμες, με ψυχίατρους ή με απασχολησιοθεραπευτές.

Με τη συγκατάθεση του ψυχικά ασθενή, οι φροντιστές και τα μέλη της οικογένειάς του μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα ατομικής θεραπείας. Ο αρμόδιος της υπόθεσης συμπεριλαμβάνει στο πρόγραμμα όσο το δυνατό περισσότερα άτομα και υποστηρίζει, όπου χρειαστεί στην

όλη διαδικασία, την οικογένεια και τους φροντιστές. Αυτό σημαίνει ότι διαθέτετε χρόνο στην οικογένεια ή στους φροντιστές να έρθουν στην υπηρεσία για να συζητήσουν τα θέματά τους με τον αρμόδιο της υπόθεσης.

### Ειδικευμένες και Διαπολιτειακές Υπηρεσίες

Υπάρχουν διάφορες ειδικευμένες υπηρεσίες. Απ' αυτές μερικές παρέχουν άμεση υποστήριξη στους πελάτες τους και άλλες δίνουν ειδικευμένες συμβουλευτικές πληροφορίες σε άλλους παροχείς υπηρεσιών.

Οι ειδικευμένες υπηρεσίες παρέχονται σε ψυχικά ασθενείς που·

- Διατρέχουν κάποια δικαστική υπόθεση.
- Έχουν διαταραχή προσωπικότητας.
- Έχουν κάποια διανοητική ανικανότητα.
- Έχουν προβλήματα με τα ναρκωτικά ή με το οινόπνευμα.
- Είναι ιθαγενείς Αυστραλοί.
- Πάσχουν από κατάθλιψη μετά τον τοκετό, ή που έχουν γεννήσει πρόσφατα και χρειάζονται ψυχιατρική βοήθεια.
- Έχουν κάποια διαταραχή στην πρόσληψη τροφής.

Για περισσότερες πληροφορίες για τις υπηρεσίες αυτές επικοινωνήστε με τον αρμόδιο της υπόθεσης στην CMHS.

### Άλλες Πληροφορίες και Άλλοι Πόροι

Το Τμήμα Κοινωνικών Υπηρεσιών έχει δημοσιεύσει μια σειρά εγγράφων για το σύστημα κλινικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Μεταξύ αυτών είναι τα εξής·

- *Οδηγός Πληροφοριών για Καταναλωτές· η Συμβολή του Αρμοδίου της Υπόθεσης (Consumer Information Guide: How Case Management Can Help You)*
- Φυλλάδια για τα δικαιώματα των καταναλωτών - αυτά το φυλλάδιο εξηγούν τα δικαιώματα των καταναλωτών σε σχέση με μια μεγάλη σειρά θεραπειών και ζητημάτων – για παράδειγμα την ηλεκτροσπασμοθεραπεία (ECT), την απομόνωση, εντάλματα κοινοτικής θεραπείας και ακούσιοι ασθενείς.
- *Οδηγός στην Ορολογία της Ψυχικής Υγείας (A Guide to Mental Health Terminology).*
- *Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας της Βικτώριας· Πλαίσιο Παροχής Υπηρεσιών (Victoria's Mental health Service: The Framework for Service Delivery).*
- Πληροφορίες για τους πελάτες για διάφορα ψυχιατρικά φάρμακα.

Τα περισσότερα έγγραφα διατίθενται από την CMHS, ή τηλεφωνήστε στο Τμήμα Ψυχικής Υγείας στο 9616 8087.

## Πίνακας 1· Δημόσιες Κλινικές Υπηρεσίες για την Ψυχική Υγεία

Λειτουργία Υπηρεσίας	Περιγραφή	Όνοματα υπηρεσιών και άλλες πληροφορίες Παιδιά και Εφηβοί (0-18 χρόνων)
Αξιολόγηση και Θεραπεία Κρίσεων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχει αξιολόγηση κρίσεων και εντατική κατ'οίκον θεραπεία</li> <li>• Βοηθά σε οξείες φάσεις κάποιας ασθένειας</li> <li>• Αποφασίζει αν χρειάζεται νοσηλεία</li> </ul>	<b>ΒΗ</b> Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Παιδιών και Εφήβων <b>ΑΗ</b> Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Κρίσεων
Κοινωνική Θεραπεία και Υποστήριξη	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αξιολόγηση, διαχείριση της υπόθεσης και θεραπεία</li> <li>• Με βάση του ραντεβού συνήθως</li> <li>• Παραπομπή σε άλλες υπηρεσίες αν θεωρηθεί αναγκαίο</li> </ul>	Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Παιδιών και Εφήβων
Κοινωνική Θεραπεία και Υποστήριξη με Βάση το Σπίτι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θεραπεία και υποστήριξη με βάση το σπίτι</li> <li>• Συνήθως πιο εντατική από την κοινωνική θεραπεία</li> </ul>	Εντατική και Κινητή Θεραπεία για Νέους με Βάση το Σπίτι
Εντατική Εσωτερική Νοσηλευτική Θεραπεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για άτομα που περνάνε μια κρίση ψυχικής ασθένειας. Η θεραπεία και υποστήριξη στο σπίτι είναι δύσκολη</li> <li>• Η μικρή περίοδος νοσηλείας, όσο διαρκεί η ασθένεια (1-3 εβδομάδες)</li> </ul>	Συνήθως μια ξεχωριστή μονάδα αλλά μπορεί να είναι μέρος μιας μονάδας για ενήλικους
Νοσηλευτική Θεραπεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχει κλινική υποστήριξη υποστήριξη και αποκατάσταση όλο το 24ωρο</li> <li>• Οι νοσηλεύόμενοι πάσχουν από μια συνεχή και σοβαρή ψυχική ασθένεια και σοβαρή ψυχιατρική αναπηρία. Πολλοί παρουσιάζουν δύστροπη συμπεριφορά και συχνά δεν ανταποκρίνονται σε φαρμακευτική θεραπεία</li> </ul>	
Ασφαλής/Εκτεταμένη Φροντίδα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η εσωτερική νοσηλεία παρέχει εντατική θεραπεία και υποστήριξη</li> <li>• Για ασθενείς που πάσχουν από μια συνεχή και σοβαρή ψυχική ασθένεια μαζί με μια σχετική και αξιοσημείωτη διαταραχή της συμπεριφοράς</li> </ul>	Δεν διατίθεται για παιδιά και για εφήβους κάτω των 16 χρόνων. Εφηβοί ηλικίας 16 και άνω μπορούν να χρησιμοποιήσουν την Ασφαλή και Εκτεταμένη Υπηρεσία Φροντίδας για Ενήλικους

Ενήλικοι (16-64 χρόνων)	Ηλικιωμένα άτομα (65+ χρόνων)	Σημειώσεις
Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Κρίσεων	<b>Ομάδες Ψυχικής Υγείας για τους Ηλικιωμένους</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η υπηρεσία CATS για ενήλικους εξυπηρετεί όλους έξω από τις εργάσιμες ώρες άσχετα με την ηλικία</li> <li>• Σε μερικές περιφέρειες της επαρχίας οι υπηρεσίες CATS και MSTs είναι ίδιες</li> <li>• Αν η CATS θεωρήσει ότι μια υπόθεση είναι επικίνδυνη, μπορεί να καλέσει την αστυνομία για βοήθεια</li> <li>• Παρέχεται μερικές φορές τηλεφωνική βοήθεια από την CATS</li> </ul>
Συνεχιζόμενη φροντίδα, κλινικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες	<b>Ομάδες Ψυχικής Υγείας για τους Ηλικιωμένους</b>	
Κινητή Υπηρεσία Υποστήριξης και Θεραπείας (MSTs)	<b>Ομάδες Ψυχικής Υγείας για τους Ηλικιωμένους</b>	
	Συνήθως μια ξεχωριστή μονάδα αλλά μπορεί να είναι μέρος της μονάδας για ενήλικους στην επαρχία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μονάδες εσωτερικής νοσηλείας συχνά διαφέρουν στον τρόπο λειτουργίας τους. Ρωτήστε τη διευθύντρια νοσοκόμα πώς λειτουργεί η μονάδα, ποιες είναι οι καλύτερες ώρες για επισκέψεις, τι μπορείτε να κάνετε εσείς για να βοηθήσετε, και ποιον πρέπει να ζητήσετε όταν θέλετε πληροφορίες για το άτομο που φροντίζετε.</li> </ul>
Κοινοτικές Μονάδες Φροντίδας <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ειδικά χτισμένες μονάδες με οικογενειακό περιβάλλον</li> <li>• Βοηθούν τους ασθενείς να ξαναμάθουν τις ικανότητες που χρειάζονται για να ζουν κανονικά στην κοινότητα.</li> </ul>	<b>Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Ηλικιωμένους</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρέπει να κριθεί από την Ομάδα Αξιολόγησης για Ηλικιωμένους ότι χρειάζεται νοσηλευτική θεραπεία</li> </ul>	
<b>Ασφαλής/Εκτεταμένη Φροντίδα</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχεται σε περιφερειακή βάση εξ αιτίας της χαμηλής ζήτησης.</li> </ul>	<b>Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Ηλικιωμένους</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρέπει να κριθεί από την Ομάδα Αξιολόγησης για Ηλικιωμένους ότι χρειάζεται νοσηλευτική θεραπεία</li> </ul>	

## Υποστήριξη Ψυχιατρικής Αναπηρίας και Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση (PDSS)

Η PDSS παρέχει ψυχοκοινωνική αποκατάσταση σε νέους άνω των 16 ετών και σε ενήλικους με ψυχιατρική αναπηρία. Οι υπηρεσίες αποσκοπούν να βοηθήσουν τα άτομα αυτά να αναπτύξουν ικανότητες που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την ανεξαρτησία τους και να συμμετέχουν σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές, εκπαιδευτικές και εργασιακές δραστηριότητες στον ανώτατο βαθμό ικανότητάς τους.

Η PDSS επωφελεί τους φροντιστές δίνοντάς τους χρόνο για ξεκούραση όταν το άτομο για το οποίο φροντίζουν παίρνει μέρος στην υπηρεσία. Οι υπηρεσίες PDSS επίσης βοηθούν στην ανάπτυξη ανεξαρτησίας του ατόμου με ψυχιατρική αναπηρία και έτσι ελατώνεται η εξάρτησή του από τον φροντιστή.

Σε όλους τους πελάτες της PDSS ανατίθεται ένας κύριος λειτουργός. Ο κύριος λειτουργός θα εργαστεί με τους πελάτες για να προσδιορίσουν συγκεκριμένους σκοπούς και να εργαστούν προς την διεκπεραίωση των σκοπών αυτών. Οι σκοποί, και το σχέδιο για την επίτευξή τους, θα καταγραφεί σε ένα Προσωπικό Σχέδιο Προγράμματος (IPP). Με τη συγκατάθεση του πελάτη, μέλη της οικογένειας και οι φροντιστές μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη του σχεδίου.

Ο υπεύθυνος της υπόθεσης του ατόμου στο CMHS είναι συνήθως η πηγή παραπομπής στην PDSS, από την άλλη όμως είναι δεχτές οι παραπομπές από εσάς τους ίδιους, από τον οικογενειακό σας γιατρό, από ψυχιάτρους και άλλες κοινοτικές ή υγειονομικές υπηρεσίες. Η PDSS θα κάνει μια αξιολόγηση για να προσδιορίσει αν η υπηρεσία είναι κατάλληλη.

Οι υπηρεσίες της PDSS διατίθενται ως ημερήσιο πρόγραμμα, στο σπίτι, σε συνοικιακή μονάδα κατοικιών, ή σε προγραμματισμένη υπηρεσία ανακούφισης. Πολλές υπηρεσίες της PDSS έχουν λίστες αναμονής και ίσως να υπάρχουν καθυστερήσεις για τις υπηρεσίες που παρέχονται.

## Ψυχοκοινωνικό Ημερήσιο Πρόγραμμα

Τα ημερήσια προγράμματα παρέχουν πόρους και δραστηριότητες σε άτομα με ψυχιατρική αναπηρία σε τακτικά διαστήματα και έξω από το σπίτι. Παρέχουν ευκαιρίες να επιδιώξετε ενδιαφέροντα έξω και να αναπτύξετε κοινωνικά δίκτυα και ανεξάρτητες ικανότητες επίζησης. Τα ημερήσια προγράμματα συνήθως τοποθετούνται σε προσιτά κοινοτικά περιβάλλοντα. Τα περισσότερα είναι σε συνοικιακά σπίτια ή μπροστά σε μαγαζιά, κοντά σε δημόσιες συγκοινωνίες και σε αγορές.

Τα ημερήσια προγράμματα λειτουργούν γενικά πέντε μέρες την εβδομάδα, αλλά μερικά προσφέρουν συνεδριάσεις τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα. Πολλά επίσης προσφέρουν εποχιακές δραστηριότητες όπως το γράψιμο, τις τέχνες, ομάδες γυναικών ή ανδρών ή ομάδες υπολογιστών. Οι πελάτες διαλέγουν πότε και κάθε πόσο θα συνεδριάζουν, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους.

### Εξωτερική Υποστήριξη με Βάση το Σπίτι

Οι εξωτερικές υπηρεσίες με βάση το σπίτι παρέχουν παρόμοιες ευκαιρίες για ψυχοκοινωνική αποκατάσταση με αυτή που προσφέρουν τα ημερήσια προγράμματα, αλλά σε ένα άτομο τη φορά και στο σπίτι. Ένας λειτουργός της PDSS θα επισκεφθεί το άτομο με ψυχιατρική αναπηρία στο ίδιο του το σπίτι και σε τακτικά διαστήματα. Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη για όλα τα άτομα, άσχετα με το είδος κατοικίας τους ή αν το άτομο μένει με άλλους ή μόνο του. Ο κύριος λειτουργός θα το βοηθήσει να αναπτύξει ανεξάρτητες ικανότητες για επίζηση, όπως μαγειρική, καθάρισμα, ψώνια και αυτοφροντίδα. Μπορεί να συνοδέψουν το άτομο και σε ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Μερικές εξωτερικές υπηρεσίες με βάση το σπίτι συνδέονται με τις δημόσιες υπηρεσίες κατοικίας για να παρέχουν πακέτα κατοικίας και υποστήριξης (για περισσότερες πληροφορίες δείτε σελίδα 30).

### Κατοικίες Αποκατάστασης

Οι υπηρεσίες κατοικιών για αποκατάσταση παρέχουν μεταβατική υποστήριξη και στέγαση για να βοηθήσουν τους πελάτες να αναπτύξουν ανεξαρτησία στις ικανότητες επίζησης και για να διευκολύνουν τη μετάβαση πίσω στην οικογενειακή οικία ή σε ανεξάρτητη οικία. Οι πελάτες της υπηρεσίας με κατοικίες για αποκατάσταση είναι εκείνοι που έχουν τέτοιο βαθμό αναπηρίας ώστε να μην τους αρκεί η υποστήριξη που παίρνουν από τα εξωτερικά με βάση το σπίτι ή τα ημερήσια προγράμματα. Μερικές από τις υπηρεσίες κατοικιών για αποκατάσταση έχουν προσωπικό που κοιμάται τα βράδια στις κατοικίες.

Οι υπηρεσίες κατοικιών για αποκατάσταση είναι για:

- Νέους (16-24) που θα επωφεληθούν από εντατική υποστήριξη μικρού ή μέσου χρονικού διαστήματος (12-18 μήνες).
- Άλλους ενήλικους (16-64) που χρειάζονται πιο εντατική υποστήριξη για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα πριν μπορέσουν να ζήσουν ανεξάρτητα, για παράδειγμα, δύο με πέντε χρόνια.

Υπάρχει τουλάχιστον μία μικρού με μέσου χρονικού διαστήματος υπηρεσία κατοικίας για αποκατάσταση για νέους σε κάθε μια από τις εννέα Περιοχές του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών. Μερικές από τις άλλες υπηρεσίες εξυπηρετούν άλλες περιοχές της Πολιτείας και μπορεί να μην είναι πάντα διαθέσιμες στην γειτονιά του πελάτη. Ο αρμόδιος της υπόθεσης του πελάτη είναι συνήθως η καλύτερη επικοινωνία για να μάθετε για τις κατοικίες αποκατάστασης κάποιας συγκεκριμένης περιοχής.

# Άλλες Χρήσιμες Υπηρεσίες

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική ασθένεια καθώς και οι φροντιστές τους μπορούν να επωφεληθούν από μια μεγάλη σειρά υπηρεσιών και υποστήριξης που υπάρχουν έξω από το δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας.

## Υπηρεσία Ναρκωτικών και Οικογενειοπαθολογίας

Η Direct Line (Άμεση Γραμμή) παρέχει όλο το 24ώρο τηλεφωνικές συμβουλές, πληροφορίες και παραπομπές για άτομα που έχουν προβλήματα με την κατάχρηση του οικογενειοπαθολογίας ή των ναρκωτικών, ή για μέλη της οικογένειάς τους.

**Επικοινωνήστε με:** την Direct Line 9416 1818 ή 1800 136 385 από την επαρχία.

## Υπηρεσίες Απασχόλησης

Η Κοινοπολιτειακή Κυβέρνηση χρηματοδοτεί, μέσω του Υπουργείου Οικογενειακών και Κοινοτικών Υπηρεσιών, διάφορες υπηρεσίες απασχόλησης. Μερικές υπηρεσίες έχουν ως συγκεκριμένο σκοπό να βοηθήσουν άτομα με κάποια ψυχική αναπηρία να βρουν δουλειά στην ανοιχτή αγορά απασχόλησης, ή σε προστατευμένο/υποστηριζόμενο περιβάλλον. Η Κοινοπολιτειακή Υπηρεσία Αποκατάστασης παρέχει επίσης υπηρεσίες που βοηθούν άτομα με αναπηρίες να βρουν και να παραμείνουν σε κάποια δουλειά.

**Επικοινωνήστε με:** το Υπουργείο Οικογενειακών και Κοινοτικών Υπηρεσιών 8626 1134.

## Στέγαση και Καταλύματα

Η σταθερή και ασφαλής στέγασης για άτομα με ψυχιατρική αναπηρία παίζει ζωτικό ρόλο ώστε να αυξηθούν στο μέγιστο επίπεδο η ψυχική υγεία και η ανεξαρτησία τους μέσα στην κοινότητα. Ο αρμόδιος υπόθεσης και ο κύριος λειτουργός της υπηρεσίας υποστήριξης για ψυχιατρικές αναπηρίες εργάζονται, μαζί με τον ψυχικά ασθενή, για να προσδιορίσουν και να αξιολογήσουν τις στεγαστικές ανάγκες του ασθενή και κατόπιν να βοηθήσουν στον προγραμματισμό και την εφαρμογή μεθοδολογίας που να αναταποκρίνονται καλύτερα σε αυτές τις ανάγκες.

Υπάρχει μια μεγάλη σειρά εναλλακτικών λύσεων στέγασης για τους ψυχικά ασθενείς τόσο στον ιδιωτικό όσο και στο δημόσιο χώρο. Η κατάλληλη στέγαση εξαρτάται από διάφορους παράγοντες μεταξύ των οποίων είναι και η προτίμηση του ασθενή για τον τόπο της στέγασης, καθώς και το επίπεδο της υποστήριξης που χρειάζεται.

### Στέγαση και Υποστήριξη

Το Τμήμα Ψυχικής Υγείας και το Γραφείο Στέγασης συνεργάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε άτομα που χρησιμοποιούν κάποια αναγνωρισμένη δημόσια υπηρεσία ψυχικής υγείας και που ικανοποιούν άλλα συγκεκριμένα κριτήρια έχουν προτεραιότητα για δημόσια στέγαση.

Για να δικαιούται κανείς προτεραιότητα στέγασης πρέπει

- Να δικαιούται τη δημόσια στέγαση
- Να έχει ανάγκη για ασφαλή, μόνιμη και οικονομική στέγαση
- Να έχει ανάγκη για υποστήριξη ώστε να μπορεί να ζήσει ανεξάρτητα
- Να του παρέχεται εύκολα η απαιτούμενη υποστήριξη

Η αρμόδια υπηρεσία υποστήριξης του τμήματος δημόσιας ψυχικής υγείας θα βοηθήσει στην υποβολή της αίτησης για στέγαση, αν είναι απαραίτητο.

**Επικοινωνήστε με:** τις Υπηρεσίες PDSS HBOS, τη Μονάδα Ψυχικής Υγείας για τους ηλικιωμένους ή το MST

### Δημόσια Στέγαση Χωρίς Υποστήριξη

Τα άτομα που ικανοποιούν τα κριτήρια για δημόσια στέγαση και που χρειάζονται στέγαση σε χαμηλό κόστος αλλά που οι ανάγκες τους για υποστήριξη δεν είναι πολύ μεγάλες, μπορούν επίσης να κάνουν αίτηση για δημόσια στέγαση. Προτεραιότητα δίνεται σε άτομα χωρίς στέγαση ή που το κατάλυμα στο οποίο μένουν δεν είναι κατάλληλο.

Το Γραφείο Στέγασης αγοράζει επίσης μεταβατικά σπίτια τα οποία παρέχουν στέγαση για ένα μικρό ή μεσαίο χρονικό διάστημα σε άτομα που είναι άστεγα, που διατρέχουν τον κίνδυνο να γίνουν άστεγα ή που το παρόν τους κατάλυμα είναι ακατάλληλο. Οι διαχειριστές των μεταβατικών σπιτιών συνεργάζονται με τους ενοίκους για να καθοριστούν οι στεγαστικές τους ανάγκες με σκοπό να τους μεταφέρουν σε πιο κατάλληλη και μακροπρόθεσμη στέγαση.

Ο αρμόδιος για την υπόθεση του ασθενή και ο κύριος λειτουργός της PDSS μπορεί να βοηθήσει με την υποβολή αίτησης για δημόσια στέγαση.

**Επικοινωνήστε με:** το τοπικό Γραφείο Στέγασης. Δείτε Department of Human Services (κάτω από 'H' για Human) στον τηλεφωνικό κατάλογο (λευκές σελίδες).

### Υπηρεσία Πληροφοριών και Παραπομπής σε Στέγαση (HIR)

Οι υπηρεσίες HIR στεγάζονται συνήθως με τις Υπηρεσίες του Διαχειριστή της Μεταβατικής Στέγασης. Παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές για τη στέγαση. Η HIR έχει τα σχετικά στοιχεία των κτηματομεσιτών που έχουν κατανόηση για τους ψυχικά ασθενείς και γνωρίζουν για ιδιώτικα καταλύματα που νοικιάζονται.

**Επικοινωνήστε με:** το τοπικό Γραφείο Στέγασης. Δείτε Department of Human Services (κάτω από 'H' για Human) στον τηλεφωνικό κατάλογο (λευκές σελίδες).

### Εισοδηματική Υποστήριξη

Η Centrelink προσφέρει μια σειρά εισοδηματικών λύσεων για άτομα που δεν μπορούν ή που αδυνατούν να βρουν δουλειά. Αυτό καλύπτει τις μικρές περιόδους κατά τις οποίες νοσηλεύεται ο ασθενής. Οι φροντιστές που εργάζονται με πλήρη απασχόληση μπορεί επίσης να έχουν το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν τη σύνταξη του ασθενή.

Αν το άτομο που φροντίζετε δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις οικονομικές του υποθέσεις, ίσως χρειαστεί η εφαρμογή ενός εντάλματος διαχείρισης ή κηδεμονίας. Εν συνεχεία οι οικονομικές του υποθέσεις θα είναι κάτω από την αρμοδιότητα του δημόσιου επιμελητή οικονομικών υποθέσεων (State Trustee).

**Επικοινωνήστε με:** τη Centrelink. Δείτε τον τηλεφωνικό κατάλογο. State Trustee. Δείτε τον τηλεφωνικό κατάλογο.

## Ψυχαγωγία

Οι περισσότερες PDSS προσφέρουν, ως μέρος των υπηρεσιών τους, ένα πρόγραμμα ψυχαγωγίας στους ψυχικά ασθενείς. Η Access All Abilities (Ψυχαγωγία για Όλους) είναι ένα πρόγραμμα της Sport & Recreation (Αθληση και Ψυχαγωγία) της Βικτώριας που έχει σκοπό την αύξηση των δυνατοτήτων άθλησης και ψυχαγωγίας για όλα τα άτομα που έχουν κάποια αναπηρία. Συνεργάζεται κυρίως με τους μεγαλύτερους παροχείς ψυχαγωγίας ώστε να είναι οι υπηρεσίες τους προσιτές σε όλους.

**Επικοινωνήστε με:** την τοπική σας κυβέρνηση για το πρόγραμμα Access All Abilities στην περιφέρειά σας.

## Άλλες Υγειονομικές και Κοινωνικές Υπηρεσίες

Ο κατάλογος του Υπουργείου Κοινωνικών και Υγειονομικών Υπηρεσιών δίνει τα στοιχεία για μια μεγάλη σειρά υγειονομικών και κοινωνικών υπηρεσιών. Τις πληροφορίες μπορείτε να βρείτε επίσης στην ιστοσελίδα της Better Health Channel (Κανάλι Καλύτερης Υγείας) στο [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au), ή τηλεφωνήστε στα περιφερειακά γραφεία του Υπουργείου Κοινωνικών και Υγειονομικών Υπηρεσιών που θα βρείτε στον τηλεφωνικό κατάλογο.

# Παράρτημα 1. Οροι και Συντμήσεις

## Οροι

### Φροντιστής

Είναι το άτομο που φροντίζει για κάποιον ψυχικά ασθενή. Μπορεί να είναι μέλος της οικογένειας, φίλος ή φίλη, ή καποιο άλλο πρόσωπο που έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ψυχικά ασθενή.

Ο ρόλος του φροντιστή δεν είναι πάντα αναλλοίωτος ή μόνιμος και μπορεί να αλλάξει κατά καιρούς ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή και του φροντιστή.

Οι μισθωτοί φροντιστές, όπως το επαγγελματικό προσωπικό των υπηρεσιών, οι κατ' οίκον φροντιστές και οι νοσοκομειακοί λειτουργοί δεν θεωρούνται φροντιστές υπό τον όρο αυτό.

### Αρμόδιος της Υπόθεσης

Είναι ο λειτουργός της υπηρεσίας ψυχικής υγείας που είναι το κύριο σημείο επαφής και επικοινωνίας. Βοηθά τον ψυχικά ασθενή και τα μέλη της οικογένειάς του ή τον φροντιστή του να επωφεληθούν όσο το δυνατό καλύτερα από τις υπηρεσίες που υπάρχουν.

### Κύριος Λειτουργός

Είναι ο λειτουργός της υπηρεσίας υποστήριξης για ψυχιατρικές αναπηρίες που βοηθά τον ψυχικά ασθενή με την ανάπτυξη ατομικού προγράμματος για την επίτευξη των στόχων του.

### Ψυχική Ασθένεια

Είναι ο γενικός όρος που αναφέρεται σε μια ομάδα ασθενειών. Είναι μια ιατρική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μια αξιοσημείωτη διαταραχή της σκέψης, της αντίληψης και της μνήμης.

Οι ψυχικές ασθένειες χωρίζονται σε δυο κύριες κατηγορίες: ψυχωτικές και μη ψυχωτικές.

Ψύχωση είναι μια κατάσταση που προκαλείται από ασθένεια που προέρχεται από μια ομάδα ασθενειών οι οποίες είναι γνωστό ή πιστεύεται ότι επηρεάζουν τον εγκέφαλο. Οι ασθένειες αυτές προκαλούν αλλαγές στη σκέψη, στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά. Μεταξύ αυτών είναι η σχιζοφρένεια και η διπολική συναισθηματική διαταραχή. Οι μη ψυχωτικές ασθένειες συμπεριλαμβάνουν τις φοβίες, το άγχος, μερικά είδη κατάθλιψης, διαταραχές στην πρόσληψη τροφής και ψυχαναγκαστικές-καταγκαστικές διαταραχές.

## **Ψυχιατρική Αναπηρία**

Η ψυχιατρική αναπηρία είναι η συνέπεια μιας ψυχικής ασθένειας που επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να εκτελέσει τα καθημερινά καθήκοντα στη ζωή και να αναπτύξει και να διατηρήσει με επιτυχία προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις.

## Συντμήσεις

Σύντμηση	Αγγλική/Ελληνική Ονομασία
AMHS	Area Mental Health Service Περιφερειακή Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας
APMHS	Aged Persons Mental Health Service Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας για τους Ηλικιωμένους
CAMHS	Child & Adolescent Mental Health Service Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας για Παιδιά και Εφήβους
CATS	Crisis Assessment and Treatment Service Υπηρεσία Αξιολόγησης και Θεραπείας Κρίσεων
CVic	Carers Victoria Φροντιστές της Βικτώριας
CCSP	Carer Crisis Support Programme Πρόγραμμα Υποστήριξης Φροντιστών σε Περίπτωση Κρίσης
CMHS	Community Mental Health Service Κοινωνική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας
CCU	Community Care Unit Μονάδα Κοινωνικής Φροντίδας
DHS	Department of Human Services Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών
ECT	Electro Convulsive Therapy Ηλεκτροσπασμοθεραπεία
FaST	Family Sensitive Training Πακέτο Επιμόρφωσης με Ευαισθησία προς την Οικογένεια
GP	General Practitioner Γενικός Ιατρός
HBOS	Home-Based Outreach Support Εξωτερική Υπηρεσία Υποστήριξης με Βάση το Σπίτι
HIR	Housing Information and Referral Service Υπηρεσία Πληροφοριών και Παραπομπής σε Στέγαση
IPP	Individual Service Plan Προσωπικό Σχέδιο Προγράμματος
MSTS	Mobile Support and Treatment Service Κινητή Υπηρεσία Υποστήριξης και Θεραπείας
PDSS	Psychiatric Disability Support Service Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχιατρικών Αναπηριών

