

Chỉ dẫn dành cho

Gia đình

và

Người Chăm sóc

của Người bệnh Tâm thần

Information for Families and Carers
of People with a Mental Illness

Vietnamese

Chỉ dẫn dành cho Gia đình và Người Chăm sóc của Người bệnh Tâm thần

Tháng Bảy 2002

Tái bản Tháng Mười Một 2002

**Sở Y tế Tâm thần
(Mental Health Branch)
Bộ Dịch vụ Dân sinh
(Department of Human Services)**

Vietnamese

Do Ban Dịch vụ Chăm sóc Y tế và Người Cao niên Nội thành
(Metropolitan Health and Aged Care Services Division)
thuộc Bộ Dịch vụ Dân sinh, Chính phủ Tiểu bang Victoria xuất bản

Tháng Bảy (July) 2002
Tái bản Tháng Mười Một 2002

© Bản quyền Tiểu bang Victoria, Bộ Dịch vụ Dân sinh, 2002

Ấn bản này được giữ bản quyền. Không được trích in bằng bất cứ hình thức nào trừ phi tuân theo các điều khoản trong Đạo luật Bản quyền (Copyright Act) 1968.

(0470502)

Cảm tạ

Chân thành cảm tạ tất cả những người đã đóng góp ý kiến và đề nghị cho tập tài liệu này, nhất là những người chăm sóc cho người bệnh tâm thần.

Mục lục

Giới thiệu	1
Ai là Người Chăm sóc?	2
Tìm đúng các Dịch vụ và nguồn Yểm trợ	2
Người Chăm sóc và Hệ thống Y tế Tâm thần	5
Quyền lợi và Trách nhiệm của Người Chăm sóc	5
Tiêu chuẩn Y tế Tâm thần Toàn quốc	6
Chính sách Người Chăm sóc tại Victoria	6
Yểm trợ Người Chăm sóc	11
Nhóm Yểm trợ Người Chăm sóc	12
Đại diện và Bệnh vực	18
Các Dịch vụ Y tế Tâm thần Công cộng	20
Liên lạc và sử dụng Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng	22
Các Dịch vụ hữu ích khác	29
Phụ lục1. Định nghĩa và chữ viết tắt	33



Giới thiệu

Gia đình và bạn bè đóng một vai trò chủ yếu trong việc yểm trợ cho người bị bệnh tâm thần trầm trọng. Họ là các cộng sự viên quan trọng của các dịch vụ y tế tâm thần để nâng cao sức khỏe và sự an sinh của người được họ chăm sóc.

Theo kinh nghiệm, chúng tôi biết rằng bệnh tâm thần không những tác hại cho cá nhân người bệnh mà còn cho cả những người quan tâm đến sự an sinh của người bệnh nữa. Sự tác động nói trên vào những người khác sẽ thay đổi tùy theo mức độ, chiều hướng và hậu quả của chứng bệnh, cũng như hoàn cảnh sinh sống cá nhân, gia đình và bạn bè của họ.

Quý vị có thể là một người bạn hay một thành viên trong gia đình đang yểm trợ và giúp đỡ cho người bạn hay thân nhân của quý vị, hoặc quý vị chỉ quan tâm về vấn đề an sinh của người bạn hay thân nhân đó và muốn tìm hiểu nhiều hơn về nguồn hỗ trợ đang có.

Nếu điều nói trên đúng với quý vị thì tập sách này sẽ có lợi cho quý vị.

Tập sách này cung cấp chi tiết về:

- Các yểm trợ, dịch vụ và thông tin hiện có dành cho gia đình và bạn bè của người bị bệnh tâm thần trầm trọng.
- Hệ thống dịch vụ y tế tâm thần công cộng.
- Những điều quý vị sẽ gặp khi giúp đỡ cho một thân nhân hay người bạn sử dụng dịch vụ tâm thần.
- Các chi tiết liên lạc hữu ích để được chỉ dẫn thêm.

Tập sách này không chỉ dẫn về bệnh tâm thần, chọn lựa phép điều trị hay các mối cảm xúc cảm là những vấn đề có thể sẽ gặp phải khi quý vị có một thân nhân hay một người bạn bị bệnh tâm thần. Nếu quý vị muốn có loại chỉ dẫn nói trên, nên nói với ban nhân viên của dịch vụ y tế tâm thần đang giúp đỡ thân nhân hay người bạn của quý vị, hoặc liên lạc với một dịch vụ tương trợ và tự trợ. (xem trang 11)

Ai là Người Chăm sóc?

Chính phủ và nhiều dịch vụ dùng từ "người chăm sóc" ("carer") để phân định các thành viên trong gia đình và bạn bè của một người bị bệnh tâm thần mà cuộc sống của những người đó cũng bị chứng bệnh tâm thần này ảnh hưởng.

Nhiều người chăm sóc thật ra chưa bao giờ nghĩ rằng mình là người chăm sóc. Họ có thể là cha hay mẹ của người bệnh tâm thần hoặc là một người lớn đang chăm sóc cho người phối ngẫu, cho cha hay mẹ hoặc cho một người bạn của họ bị một chứng bệnh tâm thần nặng. Một đứa trẻ đóng góp vào việc chăm sóc cho người trong gia đình bị bệnh tâm thần cũng có thể là người chăm sóc. Nhiều người đảm nhận vai trò của người chăm sóc vì họ xem đó là một trách nhiệm nổi trội trong phạm vi tình liên hệ giữa họ với người bệnh. Người chăm sóc không hẳn cần phải sống chung với người được họ chăm sóc. Ngoài ra cũng nên biết rằng vai trò của người chăm sóc có thể thay đổi theo thời gian.

Tìm đúng các Dịch vụ và nguồn Yểm trợ

Các dịch vụ dành cho người bệnh tâm thần là thành phần trong hệ thống y tế bao quát. Nhiều người bệnh tâm thần nhận được sự yểm trợ của bác sĩ tâm thần, tâm lý gia, bác sĩ toàn khoa và các chuyên viên y tế khác. Tập sách này không nói đến các dịch vụ chăm sóc cơ bản hay lãnh vực y tế tư.

Các dịch vụ y tế tâm thần chuyên khoa dành cho người bệnh tâm thần nặng được Hệ thống Dịch vụ Y tế Tâm thần Công Victoria (Victorian Public Mental Health Service System) cung cấp. Hệ thống này có một số các cơ sở chú trọng vào việc cung cấp một dịch vụ lâm sàng (clinical services) và yểm trợ khuyết tật toàn diện cho người bệnh tâm thần nặng.

- Dịch vụ lâm sàng gồm có dịch vụ nội chẩn, dịch vụ nội trú và điều trị trong cộng đồng.
- Dịch vụ khuyết tật gồm có chương trình ban ngày, yểm trợ mở rộng giờ hoạt động tại nhà, tạm thay thế còn gọi là giúp dưỡng sức (respite) và chương trình nội trú.

Hiện có nhiều dịch vụ khác nhau dành cho trẻ em và thiếu niên, người lớn và người cao niên. Hầu hết các dịch vụ y tế tâm thần cung cấp cho mọi người ở trong một phạm vi địa phận hay khu vực địa lý. Các dịch vụ cũng có thể được tổ chức theo:

- Vùng (Region) của Bộ Dịch vụ Dân sinh (hiện có chín vùng); hoặc
- Khu vực Dịch vụ Y tế Tâm thần (Mental Health Service Areas) - hầu như dựa theo các ranh giới của chính quyền địa phương. Có 21 khu vực này dành cho dịch vụ của người lớn. Các dịch vụ dành cho trẻ em, thiếu niên và người cao niên được tổ chức hơi khác hơn.

Trong hầu hết trường hợp, quý vị chỉ có thể sử dụng các dịch vụ ở trong Vùng hay Khu vực Dịch vụ Y tế Tâm thần nơi quý vị sống, hay người mà quý vị chăm sóc sống. Do đó biết tên của khu vực dịch vụ y tế tâm thần của quý vị là điều cần thiết. Nhân viên tại dịch vụ mà quý vị tiếp xúc hay sử dụng có thể cho biết về chi tiết này. Quyển Niên giám Dịch vụ Y tế Tâm thần (Mental Health Services Directory) trên trang mạng www.health.vic.gov.au/mentalhealth của Bộ Dịch vụ Dân sinh cũng có thể giúp quý vị tìm ra khu vực y tế tâm thần địa phương của quý vị. Nếu quý vị không có phương tiện sử dụng Mạng Thông tin (Internet), hãy gọi cho văn phòng địa phương của Bộ Dịch vụ Dân sinh được liệt kê trong Điện thoại Niên giám màu Trắng rồi xin nói chuyện với người phụ trách Y tế Tâm thần.

Tài liệu này chỉ dẫn về các loại dịch vụ có thể giúp đỡ cho quý vị và người được quý vị chăm sóc. Chẳng hạn như số điện thoại, tên của dịch vụ và các địa điểm đôi lúc thay đổi của dịch vụ. Không phải mọi chi tiết liên lạc đều được ghi ra.

Tại nơi cung cấp cho quý vị tập sách này có thể có sẵn một bản tóm lược số điện thoại của các dịch vụ y tế tâm thần trong khu vực của quý vị.

Quý vị cũng có thể có được số điện thoại của các dịch vụ y tế tâm thần bằng cách gọi cho bệnh viện địa phương được liệt kê trong Điện thoại Niên giám màu Trắng. Bệnh viện này cũng có thể cung cấp chi tiết sau giờ làm việc của các dịch vụ.

Nếu không có sẵn danh sách số điện thoại, quý vị có thể xin bằng cách:

- Hỏi nhân viên quản lý trường hợp (case manager) hay nhân viên trực của dịch vụ y tế tâm thần;
- Tìm trong Niên giám Dịch vụ Y tế Tâm thần (Mental Health Services Directory) trên trang mạng www.health.vic.gov.au/mentalhealth hoặc
- Gọi cho Sở Y tế Tâm thần qua số 9616 8592.

Người Chăm sóc và Hệ thống Y tế Tâm thần

Quyền lợi và Trách nhiệm của Người Chăm sóc

Tập sách có tên là *Mental Health Statement of Rights and Responsibilities* nói về các quyền lợi và trách nhiệm của người chăm sóc người bệnh tâm thần. Tài liệu này được Chính phủ Liên bang và Tiểu bang đồng ý.

Quyền lợi của người chăm sóc:

- Tôn trọng giá trị, phẩm cách và đời tư của cá nhân.
- Thông tin, giáo dục, huấn luyện và yểm trợ toàn diện để tạo phương tiện cho họ hiểu rõ, đại diện và bênh vực, và chăm sóc cho người được họ chăm sóc
- **Với sự đồng ý của người bệnh tâm thần**, người chăm sóc và người đại diện và bênh vực có quyền:
 - Tiếp xúc và đến với người bệnh tâm thần đó
 - Được các cơ sở cung cấp dịch vụ hỏi ý kiến về các phương cách đang được xét đến để chữa trị cho người bệnh tâm thần
 - Sắp xếp với các dịch vụ yểm trợ chẳng hạn như chăm sóc tạm thay thế, hỏi ý kiến cho chính họ hay cho người bệnh tâm thần
 - Trao đổi chi tiết với những nơi cung cấp dịch vụ chữa trị về các vấn đề liên quan đến cuộc sống của người đó và sự liên hệ của họ với người khác.

Có những lúc mà người bệnh tâm thần không thể cho biết sự đồng ý, hoặc có thể từ chối sự đồng ý vì tình trạng tâm thần của họ. Trong trường hợp này:

- **Không có sự đồng ý của người bệnh tâm thần**, người chăm sóc có quyền:
 - Đặt các giới hạn cho sự sẵn sàng của họ đối với người sử dụng
 - Tìm thêm các ý kiến khác về việc chẩn bệnh và chăm sóc
 - Cung cấp chi tiết liên quan đến tình quan hệ gia đình và bất cứ vấn đề gì về trạng thái tâm thần của người sử dụng cho các cơ sở cung cấp dịch vụ y tế
 - Hỗ trợ cho các khó khăn riêng có thể xuất hiện của họ do tiến trình chăm sóc cho người bị rối loạn tâm thần.

Các ấn bản của tập sách này hiện có sẵn tại Sở Y tế Tâm thần Liên bang (Commonwealth Mental Health Branch), điện thoại số 1800 066 247 hoặc trên trang mạng: www.mentalhealth.gov.au

Tiêu chuẩn Y tế Tâm thần Toàn quốc

Tiêu chuẩn của dịch vụ đưa ra chung cho toàn quốc được áp dụng cho tất cả các dịch vụ tâm thần. Tiêu chuẩn (Standard) 3 nói về sự tham gia của người sử dụng và người chăm sóc và đòi hỏi là họ phải được quyền đóng góp vào việc hoạch định, thực thi và đánh giá dịch vụ y tế tâm thần. Các ấn bản nói về tiêu chuẩn hiện có sẵn tại Sở Y tế Tâm thần Liên bang (điện thoại số 1800 066 247) hoặc trên trang mạng: www.mentalhealth.gov.au

Chính sách Người Chăm sóc tại Victoria

Tập tài liệu có tên là *In Partnership - Families, Other Carers and Public Mental Health Services* (1996) ghi nhận rằng vấn đề phân phối dịch vụ hữu hiệu phải nhận ra nhu cầu của gia đình và người chăm sóc. Nhất là phải biết rằng sự kết hợp công tác trong gia đình là điều cần thiết.

Chính sách này mong muốn rằng dịch vụ y tế tâm thần sẽ:

- Móc nối gia đình và người chăm sóc vào những vấn đề có liên quan đến việc chữa trị càng sớm càng tốt.
- Đoan chắc đã thực hiện cuộc giám định về nhu cầu của gia đình, kể cả của các đứa con còn lệ thuộc, hoặc những người chăm sóc khác, và cuộc giám định này được cập nhật trong những thời điểm thật quan trọng của tiến trình phân phối dịch vụ.
- Cung cấp cho người chăm sóc và gia đình chi tiết và tài liệu liên quan đến bệnh tâm thần, hậu quả có thể xảy ra cũng như các dịch vụ và sự yểm trợ đang có dành cho họ và người được họ chăm sóc.
- Phải nói rõ về các điều kiện đòi hỏi đối với vấn đề bảo mật và tiết lộ chi tiết, đồng thời làm sáng tỏ điều này với khách hàng và người chăm sóc.
- Thực hiện từng bước tiến để đoan chắc các nhu cầu về văn hóa và ngôn ngữ của gia đình hay những người chăm sóc khác được quan tâm và đây là một phần trong sự đáp ứng của dịch vụ.
- Làm việc với gia đình hay với những người chăm sóc khác để soạn các chiến lược ứng phó với tình trạng khó khăn đây thử thách mà họ có thể gặp trong vai trò người chăm sóc của họ.

- Móc nối gia đình và người chăm sóc vào các cơ hội huấn luyện và yểm trợ tùy theo nhu cầu của họ.
- Tạo cơ hội để cho gia đình và những người chăm sóc khác có dịp gặp gỡ nhau qua các diễn đàn giáo dục hay yểm trợ người đồng cảnh.

Giáo dục và hướng dẫn tổng quát

Dịch vụ y tế tâm thần có thể cung cấp nhiều loại chỉ dẫn tổng quát về bệnh tâm thần, các dịch vụ đang có và cách giới thiệu thích ứng khác. Các dịch vụ y tế tâm thần Victoria cũng cố gắng hỗ trợ cho việc giáo dục cộng đồng, các chuyên viên, cơ sở và cơ quan liên hệ, các nhóm người chăm sóc và tổ chức bệnh tâm thần cộng tác khác và cách làm thế nào để sử dụng được những dịch vụ và yểm trợ thích ứng.

Các dịch vụ y tế tâm thần là một hình thức thông tin và yểm trợ.

Chi tiết về các nguồn tài nguyên và yểm trợ khác được nói rõ ở phần khác trong tập tài liệu này.

Sử dụng nguồn Chi tiết của Người bệnh Tâm thần

Sở Dịch vụ Y tế Tâm thần Victoria mong được làm việc chặt chẽ với khách hàng và người chăm sóc để thỏa đáp nhu cầu thông tin và giáo dục riêng biệt của họ. Tùy theo loại dịch vụ, điều nói trên có thể liên quan đến chi tiết và các chọn lựa về phép điều trị và quản lý đặc biệt, cách ứng phó với hành vi gây trở ngại của người bệnh, cách liên lạc và sử dụng các trợ giúp thực tiễn và thường giúp đỡ cho các thành viên trong gia đình ứng phó với chứng bệnh. Số lượng chi tiết cung cấp cho mỗi trường hợp cá nhân sẽ thay đổi theo mức độ đóng góp của thân nhân mà người sử dụng mong muốn

Việc tiết lộ và trao đổi chi tiết có tính cách phức tạp. Ban nhân viên y tế tâm thần có trách nhiệm thông dò vấn đề chia sẻ chi tiết với từng người bệnh tâm thần trong giai đoạn càng sớm sẽ càng thích ứng hơn. Nếu được, người chăm sóc cũng có thể muốn cùng với người bệnh tâm thần và nhân viên quản lý trường hợp hay nhân viên đặc trách chính (nếu có) thiết lập một vai trò mà người chăm sóc sẽ đảm nhận trong trường hợp bệnh nhân không được khỏe mạnh và sự mong muốn thiết thực nào đối với những chi tiết được thảo luận.

Dịch vụ y tế tâm thần tế nhị dành cho người chăm sóc chủ trương giảm bớt bất cứ sự xung đột nào có thể xảy ra, trong phạm vi qui định của luật lệ, và đáp ứng cho nhu cầu của người bệnh tâm thần, các thành viên trong gia đình của họ và các người chăm sóc khác.

Tất cả dịch vụ y tế tâm thần công cộng Victoria đều do *Đạo luật Y tế Tâm thần (Mental Health Act) 1986* chi phối. Nói chung, không thể cung cấp chi tiết của người bệnh tâm thần cho bất cứ ai trừ phi có sự đồng ý của bệnh nhân đó. Điều 120A của Đạo luật nói trên đưa ra các trường hợp khi dịch vụ y tế tâm thần có thể tiết lộ những chi tiết cần phải giữ kín của một khách hàng mà không cần sự đồng ý của khách hàng đó. Các ngoại lệ về sự bảo mật gồm có:

- **Điều 120A(3) (ca) cho phép tiết lộ các chi tiết cho người giám hộ, gia đình và người chăm sóc chính nếu chi tiết đó tương đối cần thiết trong việc chăm sóc lâu dài cho khách hàng và người nhận được các chi tiết sẽ đóng góp vào sự chăm sóc.**
- **Điều 120A(3) (e) cho phép tiết lộ chi tiết nếu đó là điều cần thiết để chữa trị thêm cho một khách hàng.**

Đôi khi, quyền lợi và ý muốn của người bệnh tâm thần có thể trái với ý muốn của gia đình hay của người chăm sóc, nhất là khi người đó không muốn người trong gia đình dính dáng vào. Điều này có thể gây khó khăn cho tất cả những người liên hệ.

Sự Tham gia vào phép điều trị được đề nghị cho người đó

Với sự đồng ý của người bệnh tâm thần, người chăm sóc và thành viên trong gia đình có thể tham gia vào việc hoạch định dịch vụ cho cá nhân với ban nhân viên của dịch vụ y tế tâm thần. Tại Dịch vụ Y tế Tâm thần Cộng đồng, nhân viên quản lý trường hợp phải làm việc với người bệnh tâm thần và người chăm sóc để chi tiết hóa các mục tiêu và làm thế nào để đạt được các mục tiêu đó. Một nhân viên phụ trách của dịch vụ yểm trợ khuyết tật tâm thần (PDSS) cũng sẽ đảm trách tiến trình tương tự, nhưng chỉ chú trọng vào việc phục hồi khả năng tâm lý xã hội (psychosocial).

Dịch vụ y tế tâm thần cũng phải sắp xếp để hoạch định dịch vụ cho cá nhân càng bao gồm nhiều người càng tốt và (với sự đồng ý của người bệnh tâm thần) yểm trợ cho gia đình hay người chăm sóc trong tiến trình đó. Điều này gồm có cung cấp giờ giấc để gia đình hay người chăm sóc đến với dịch vụ để thảo luận các vấn đề với nhân viên quản lý trường hợp hay nhân viên phụ trách.

Người chăm sóc Đại diện cho Người bệnh Tâm thần

Khi người bệnh tâm thần không thể đưa ra sự ưng thuận, hoặc có thể không đồng ý phép chữa trị vì tình trạng rối loạn tâm thần của họ, người chăm sóc phải bắt đầu liên lạc và móc nối sự tham gia của những người có thể giúp cho việc chẩn bệnh và chăm sóc. Người chăm sóc cũng có thể yêu cầu các phép trị liệu thay thế khác hoặc hỏi xin một ý kiến thứ nhì.

Làm thế nào để nêu lên các quan ngại

Nếu không hài lòng về các chi tiết hoặc phép chữa trị được cung cấp, quý vị phải nêu thẳng các quan ngại của quý vị với dịch vụ đó. Liên lạc với nhân viên quản lý trường hợp, y tá, bác sĩ, nhân viên quản lý dịch vụ hay Giám đốc Dịch vụ Lâm sàng (Director of Clinical Services) của dịch vụ y tế tâm thần đó.

Nếu Giám đốc Dịch vụ Lâm sàng hay nhân viên quản lý dịch vụ không thể giải quyết khiếu nại của quý vị, nên liên lạc với một trong những người dưới đây để được chỉ dẫn và giúp đỡ:

Mỗi bệnh viện có một **Nhân viên Liên lạc về Khiếu nại** (Complaints Liaison Officer) là người có vai trò phụ trách các khiếu nại trong phạm vi của bệnh viện. Hãy liên lạc với bệnh viện toàn khoa địa phương được liệt kê trong Điện thoại Niên giám màu Trắng.

Ủy viên Dịch vụ Y tế (Health Services Commissioner) là một ủy viên độc lập có trách nhiệm điều tra và giúp đỡ để giải quyết các khiếu nại của người tiêu thụ dịch vụ y tế, kể cả các dịch vụ y tế tâm thần.

Ủy viên Dịch vụ Y tế 8601 5200

Bác sĩ Trưởng Tâm thần (Chief Psychiatrist), theo Đạo luật Y tế Tâm thần 1986, có trách nhiệm về việc chăm sóc y tế và sự an sinh của bệnh nhân đang được điều trị hay chăm sóc về bệnh tâm thần, Trách nhiệm này gồm có theo dõi lối làm việc và cách chữa trị bệnh tâm thần do các bác sĩ tâm thần công cung cấp có theo đúng với tiêu chuẩn qui định cho thủ tục lâm sàng hay không, và giải quyết các khiếu nại của người tiêu thụ, người chăm sóc và những người khác.

Bác sĩ Trưởng Tâm thần 9616 7777

Phòng Đại diện và Bệnh vực Công chúng (Public Advocate) giúp đỡ, cố vấn và bệnh vực cho những người có khiếu nại quan trọng về dịch vụ y tế tâm thần và cách điều trị bệnh tâm thần.

Phòng Đại diện và Bệnh vực Công chúng 9603 9500

Viên chức Thăm viếng Cộng đồng (Community Visitors) là những người đến viếng các dịch vụ y tế tâm thần lâm sàng ít nhất mỗi tháng một lần để hỏi han về mức độ đầy đủ, phương tiện điều trị và chăm sóc cho bệnh nhân của dịch vụ, điều tra các khiếu nại và báo cáo về kết quả điều tra và thăm hỏi của họ.

Viên chức Thăm viếng Cộng đồng 9603 9500

Yểm trợ Người chăm sóc

Có nhiều loại dịch vụ được thiết lập đặc biệt để yểm trợ cho các thành viên trong gia đình, bạn bè và người chăm sóc của người bệnh tâm thần. Xin lưu ý là đôi khi các dịch vụ này có danh sách chờ đợi.

Tương trợ và Tự trợ

Dịch vụ tương trợ và tự trợ cung cấp chi tiết, yểm trợ và giúp đỡ cho gia đình và những người chăm sóc khác, và những người đang ứng phó với bệnh tâm thần. Các dịch vụ này có thể cung cấp chi tiết và chỉ dẫn về bệnh tâm thần, chọn lựa về dịch vụ, yểm trợ, thừa nhận và giúp đỡ để làm người chăm sóc hoặc giúp ứng phó với bệnh tâm thần của một người bạn hay một thân nhân.

Đa số các dịch vụ này cung cấp nhiều tài liệu in (miễn phí hoặc phải trả tiền), đường dây yểm trợ qua điện thoại, bản tin, các buổi hội thảo thông tin và giáo dục, và một thư viện với nhiều nguồn tài liệu hữu ích.

Đủ tiêu chuẩn: Gia đình, bạn bè và người chăm sóc của người bệnh tâm thần.

Lệ phí: Thường miễn phí, mặc dù một số dịch vụ, như bản tin, có thể chỉ dành riêng cho hội viên

Liên lạc:

Mental Illness Fellowship (tên cũ là SFV)	9482 4199
Association of Relatives and Friends of the Emotional and Mentally Ill (ARAFEMI)	9889 3733
Anxiety Recovery Centre	9576 2477
Eating Disorder Foundation	9885 0318
PATS - Adolescents with Parents with a Mental Illness	9345 7950

Nhóm Yểm trợ Người chăm sóc

Nhóm yểm trợ người chăm sóc là các nhóm chính thức hay bán chính thức nhằm tạo cơ hội cho thân nhân, bạn bè và những người chăm sóc khác có cùng hoàn cảnh, có dịp gặp gỡ nhau. Nhiều người cảm thấy được an ủi khi biết rằng có những người khác cũng ở trong cùng cảnh ngộ. Cơ hội này rất có lợi khi nói chuyện với những người từng có kinh nghiệm ứng phó với bệnh tâm thần, thương thảo với hệ thống dịch vụ y tế tâm thần cũng như hiểu được bệnh tâm thần.

Các nhóm yểm trợ có thể mời thuyết trình viên hay cung cấp tài liệu chuyên môn về những đề tài đáng quan tâm. Hội viên của các nhóm yểm trợ cũng có dịp thuyết trình tại các buổi hội thảo, diễn đàn, trường học v.v., để giáo dục cộng đồng về bệnh tâm thần.

Một vài nhóm yểm trợ phục vụ cho người chăm sóc hay thân nhân nằm trong diện nào đó, chẳng hạn như con cái, người phối ngẫu, cha mẹ hay anh chị em của người bệnh tâm thần. Một vài nhóm yểm trợ khác có thể chuyên về một chứng bệnh, chẳng hạn như tâm thần phân liệt (schizophrenia) hay chứng loạn thần vì bị ám ảnh (obsessive-compulsive disorder).

Trên khắp vùng nông thôn lẫn thành thị Victoria có nhiều nhóm yểm trợ người chăm sóc.

Đủ tiêu chuẩn: Gia đình, bạn bè và người chăm sóc của người bệnh tâm thần.

Liên lạc: Mutual Support and Self-Help Organisations,
Carers Victoria (1800 242 636),
Mental Health Carer Support Workers (1800 059 059)
hay nhân viên quản lý trường hợp tại Community Mental Health Services.

Chương trình Yểm trợ Khủng hoảng cho Người Chăm sóc

Chương trình Yểm trợ Khủng hoảng cho Người Chăm sóc (Carer Crisis Support Program - CCSP) giúp đỡ tài chính, thường chỉ một lần, để mua vật dụng và dịch vụ cho người chăm sóc hầu giúp đỡ và nâng cao phẩm chất chăm sóc. Người chăm sóc có thể sử dụng chương trình này khi họ gặp tình trạng tai biến hoặc để ngăn ngừa tình trạng tai biến xảy ra. Cách mà Chương trình CCSP có thể giúp cho người chăm sóc tùy theo nhu cầu của người chăm sóc.

Một vài thí dụ khi sử dụng Chương trình này gồm có:

- Chăm sóc tạm thay thế dành cho người bệnh tâm thần và/hay người chăm sóc.
- Giúp đỡ về di chuyển hay chỗ ở, chẳng hạn như khi người bệnh tâm thần vào bệnh viện và nơi đó cách khá xa người chăm sóc.
- Giữ trẻ
- Dọn dẹp hay bảo trì nhà cửa.
- Vật dụng dùng trong nhà
- Người chăm sóc đi nghỉ hè, kể cả khi người bệnh tâm thần đang sử dụng dịch vụ chăm sóc tạm thay thế.

Đơn xin giúp đỡ thường do nhân viên quản lý trường hợp của người đó điền. Tại khu nội chẩn, nhân viên xã hội hay y tá có thể giúp làm đơn.

Đủ tiêu chuẩn: Người chăm sóc của khách hàng hiện đang sử dụng hệ thống y tế tâm thần công cộng.

Lệ phí: Miễn phí, nhưng đôi khi chương trình này có thể hỏi người chăm sóc xem họ có thể đóng góp phần nào cho yêu cầu mua dịch vụ hoặc vật dụng đó hay không.

Liên lạc: Nhân viên quản lý trường hợp làm việc tại Dịch vụ Y tế Tâm thần Công cộng. Nhân viên xã hội hay y tá tại khu nội chẩn.

Tạm thay thế (giúp dưỡng sức) có Sắp xếp

Dịch vụ tạm thay thế có sắp xếp (planned Respite) cung cấp cơ hội cho người bệnh tâm thần và người chăm sóc của họ có thời gian để nghỉ ngơi. Tạm thay thế cho phép có một thời gian nghỉ ngơi ngắn tạm xa khỏi các sắp xếp chăm sóc thường lệ, giúp cho thành viên trong gia đình hay người chăm sóc có thì giờ riêng cho họ, đồng thời cũng cung cấp cho người bệnh tâm thần có được thêm một kinh nghiệm tích cực. Tạm thay thế có sắp xếp thường là một bước tiến giúp cho người bệnh tâm thần sử dụng các dịch vụ yểm trợ y tế tâm thần khác, chẳng hạn như chương trình sinh hoạt ban ngày (day program).

Tạm thay thế có sắp xếp thường bằng ba cách:

- Sắp xếp và đều đặn, ví dụ như mỗi tuần lễ một ngày trong bốn tháng hoặc một chuyến nghỉ hè năm ngày.
- Tạm thay thế có sắp xếp bất thường, ví dụ như khi người chăm sóc đi nghỉ hè hoặc đi thi.
- Tạm thay thế báo trước ngắn hạn, ví dụ như trường hợp trong gia đình có người bị bệnh hoặc người chăm sóc có cuộc phỏng vấn xin việc.

Tạm thay thế phải luôn luôn do người bệnh tâm thần và người chăm sóc của họ sắp xếp. Dịch vụ tạm thay thế sẽ được sắp xếp riêng biệt để đoan chắc nhu cầu của cả hai bên đều được thỏa đáp. Giúp dưỡng sức cũng có thể là một ngày đi chơi bên ngoài, một chuyến đi nghỉ hè hoặc ở ngay tại nhà ban ngày, buổi tối hay các ngày cuối tuần. Nhiều dịch vụ có thể cung cấp nhân viên chăm sóc tạm thay thế cho từng cá nhân bị bệnh tâm thần.

Đủ tiêu chuẩn: Tất cả người chăm sóc, kể cả thân nhân người lớn lẫn con cái của người bệnh tâm thần nặng.

Lệ phí: Có thể phải trả một lệ phí nhỏ.

Liên lạc: Psychiatric Disability Support Planned Respite Service
(Dịch vụ Yểm trợ Khuyết tật Tâm thần Tạm thay thế có Sắp xếp)

Trung tâm Tạm thay thế Người Chăm sóc Carerlinks/Liên bang

Trung tâm Tạm thay thế Người Chăm sóc Liên bang (Commonwealth Carer Respite Centre), đôi khi còn được gọi là cơ sở Carerlinks, có thể mua, tổ chức hay quản lý việc thực hiện trọn gói yểm trợ chăm sóc tạm thay thế được kết hợp theo nhu cầu cá nhân của người chăm sóc và người được họ chăm sóc.

Một số cơ sở Carerlinks cũng có nhân viên yểm trợ người chăm sóc và nguồn tài nguyên dành cho y tế tâm thần. Các nhân viên này có thể chỉ dẫn về nhiều loại dịch vụ và sự yểm trợ hiện có dành cho người chăm sóc của người bệnh tâm thần, móc nối với các dịch vụ y tế tâm thần và yểm trợ khuyết tật tâm thần công cộng, và các nguồn thông tin và tài nguyên liên hệ. Họ cũng có thể tạo phương tiện dễ dàng cho các nhóm yểm trợ người chăm sóc và cung cấp một vài sự yểm trợ và giúp đỡ cho cá nhân.

Đủ tiêu chuẩn: Tất cả người chăm sóc

Liên lạc: 1800 059 059 tại các địa phương

Tổ chức Carers Victoria - Trung tâm Tài nguyên Người Chăm sóc

Carers Victoria (CVic) là một tổ chức bất vụ lợi làm việc để nâng cao phẩm chất cuộc sống của người chăm sóc. Hội viên nhận đều đặn các bản tin và nhiều tài liệu hữu ích khác.

Tổ chức CVic cũng điều hành Trung tâm Tài nguyên Người Chăm sóc (Carer Resource Centre). Trung tâm này thông tin, yểm trợ và giới thiệu miễn phí (kể cả thông dịch); móc nối với các nhóm yểm trợ người chăm sóc, các tổ chức yểm trợ và dịch vụ, và có nhiều loại ấn phẩm để bán hoặc cho mượn. Trung tâm này có thể là một dịch vụ có lợi để đến viếng khi quý vị đang cố tìm các dịch vụ người chăm sóc và yểm trợ có trụ sở ở gần quý vị.

Quý vị có thể liên lạc và sử dụng Trung tâm Tài nguyên Người Chăm sóc bằng cách gọi số miễn phí 1800 242 636.

Đủ tiêu chuẩn: Trung tâm này dành cho tất cả người chăm sóc. Các dịch vụ khác của CVic chỉ dành cho hội viên.

Lệ phí: Đóng một lệ phí hội viên nhỏ để sử dụng các dịch vụ dành cho hội viên.

Liên lạc: Carers Victoria qua số 1800 242 636.

Các Nguồn Tài nguyên và Chỉ dẫn khác

- **Bộ Tài liệu chỉ dẫn cách Huấn luyện sự Tế nhị cho Gia đình** (Family Sensitive Training Kit - FaST Kit). Bộ này gồm có bốn băng vi-đi-ô (có tên là Casserole Negative, Experts at Balancing, No Flowers or Chocolates và Hanging in There) trong đó các nhóm người chăm sóc, nhân viên và người sử dụng mô tả lại kinh nghiệm của họ đối với bệnh tâm thần, các dịch vụ tâm thần và những gì mà họ đã tìm thấy có lợi. Các tập sách nhỏ kèm theo băng vi-đi-ô tóm lược những đề mục chính đồng thời cung cấp thêm các chỉ dẫn bổ túc có ích khác. Một vài dịch vụ và nhóm người chăm sóc tổ chức thường xuyên các buổi huấn luyện FaST dựa theo bộ băng này. Quý vị cũng có thể xin xem bộ băng này một mình. Vì bộ băng có thể khơi lên mối xúc cảm mạnh mẽ do đó nên cùng xem với một nhân viên yểm trợ hay với người khác. Hiện nay tại dịch vụ y tế tâm thần, dịch vụ tương trợ và tự trợ, hay nhân viên yểm trợ người chăm sóc y tế tâm thần đang có sẵn các tài liệu này để cho xem và/hay cho mượn.
- **Hard Words.** Băng vi-đi-ô này nhằm nâng cao ý thức về nhiều vấn đề mà con cái của người bệnh tâm thần đang gặp phải. Vui lòng nói chuyện với nhân viên quản lý trường hợp tại dịch vụ y tế tâm thần để biết thêm chi tiết.
- **Carers Kit.** Bộ tài liệu này cung cấp chi tiết và ý kiến để giúp đỡ người chăm sóc, kể cả một băng thu âm hướng dẫn về cách nghỉ ngơi. Bộ này hiện có sẵn tại Tổ chức Carers Victoria và được thu bằng một vài thứ tiếng khác. Cung cấp miễn phí.
- **Families and Mental Health - A Parenting Resource Kit** Bộ tài liệu hướng dẫn này do Bộ Dịch vụ Dân sinh thực hiện để yểm trợ và hướng dẫn các gia đình có người cha hay người mẹ bị bệnh tâm thần. Muốn có ấn bản, xin hỏi nhân viên quản lý trường hợp hoặc gọi cho Sở Y tế Tâm thần qua số 9616 8087.
- **In Partnership: Families, Other Carers and Public Mental Health Services** Tài liệu này đưa ra phương thức mà các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tiếp xúc với người chăm sóc và gia đình đang sử dụng dịch vụ. Muốn có ấn bản, xin hỏi nhân viên quản lý trường hợp hoặc gọi cho Sở Y tế Tâm thần qua số 9616 8087.

- **Tổ chức SANE Australia** nâng cao các sở thích của người bệnh tâm thần. Tổ chức này có nguồn tài nguyên, ấn phẩm và các tài liệu khác về nhiều đề tài thật phong phú. Địa chỉ trang mạng là www.sane.org

Đại diện và Bệnh vực

Nhiều dịch vụ người chăm sóc vận động cho nhu cầu của người chăm sóc với chính phủ và các dịch vụ khác và cung cấp cơ hội cho người chăm sóc tham gia vào công tác cổ động. Tuy nhiên, có hai cơ quan có cùng một mục tiêu đại diện và bệnh vực cho người chăm sóc và vận động để cải tiến hệ thống dịch vụ y tế tâm thần.

Hệ thống Người Chăm sóc Người Bệnh tâm thần Victoria (Carers of People with a Mental Illness Network Victoria - CPMIBV)

Hệ thống CPMINV kết hợp người chăm sóc và các dịch vụ yểm trợ người chăm sóc lại với nhau. Hệ thống này yểm trợ cho quyền lợi của người chăm sóc và trình bày các loại vấn đề khác nhau của người bệnh tâm thần lên chính phủ, cơ sở cung cấp dịch vụ và cộng đồng.

Liên lạc: Qua Tổ chức Carers Victoria 1800 242 636

Nhóm Tư vấn Cộng đồng về Y tế Tâm thần Victoria (Victorian Advisory Group on Mental Health - VICCAG)

Nhóm VICCAG là một nhóm có 12 thành viên nhằm cố vấn cho Bộ trưởng Y tế về các vấn đề liên quan đến bệnh tâm thần. Sáu thành viên là người chăm sóc và sáu thành viên còn lại là người bệnh tâm thần. Nhóm này là một nhóm có nhiều nguồn gốc dị biệt có thể trình bày nhiều loại ý kiến và vấn đề, gồm có các vấn đề về cộng đồng nông thôn, cộng đồng có nền văn hóa và ngôn ngữ dị biệt.

Liên lạc: Executive Officer (Nhân viên Chấp hành),
Nhóm VICCAG 9616 8489

Các nguồn Tài nguyên và Thông tin khác

- **Making the Message Matter** được Nhóm VICCAG (Tư vấn Cộng đồng về Y tế Tâm thần Victoria) đưa ra để giúp đỡ người bệnh tâm thần và người chăm sóc của họ nói lên và kêu gọi ý thức về bệnh tâm thần. Bao gồm khả năng nói chuyện trước công chúng và khả năng trình bày, khả năng truyền thông, cả về lời nói lẫn văn tự và các tài nguyên được đề nghị. Tài liệu hiện có sẵn tại Sở Y tế Tâm thần thuộc Bộ dịch vụ Dân sinh, điện thoại số 9616 8087.
- **The Kit - A Guide to the Advocacy We Choose To Do** Bộ này gồm có các tài liệu hướng dẫn đầy đủ để cổ động. Nó gồm có khả năng chiến lược và phương tiện cho sự quyết tâm, giải quyết trở ngại, thương thảo và giải quyết tranh chấp. Quý vị có thể mua bộ tài liệu này tại Hội đồng Y tế Tâm thần Victoria (Mental Health Council of Victoria) qua số (02) 6285 3100. Hầu hết các dịch vụ tương trợ và tự trợ cũng có sẵn một ấn bản để cho quý vị mượn.
- Bộ tài liệu đóng góp tiếng nói **Action Pack** dành cho Người Chăm sóc (Tổ chức CVic) cung cấp các ý kiến và các công cụ hữu ích, chẳng hạn như mẫu thư để giúp người chăm sóc viết gửi lên Chính phủ hay giới truyền thông. Muốn có một ấn bản xin gọi số 1800 242 636.

Dịch vụ Y tế Tâm thần Công cộng

Hệ thống dịch vụ y tế tâm thần công Victoria có một số thành phần chủ trương cung cấp một dịch vụ yểm trợ khuyết tật và lâm sàng toàn diện dành cho người bệnh tâm thần.

- Dịch vụ lâm sàng gồm có dịch vụ nội chẩn, điều trị trong cộng đồng và dịch vụ nội trú.
- Dịch vụ khuyết tật gồm có chương trình ban ngày, yểm trợ nối rộng giờ làm việc tại nhà (home based outreach support), chương trình chăm sóc tạm thay thế và nội trú.

Hiện có nhiều dịch vụ khác nhau dành cho trẻ em và thiếu niên, người lớn và người cao niên.

- **Dịch vụ Y tế Tâm thần Người lớn (Adult Mental Health Services)** giúp đỡ những người từ 16 đến 64 tuổi. Hầu hết được phân phối qua sự điều hợp của Dịch vụ Y tế Tâm thần Cộng đồng (Community Mental Health Service). Dịch vụ này sẽ móc nối chặt chẽ với các đơn vị nội chẩn và thường điều hành một công tác thu nhận và giám định đơn độc (thường gọi là 'lọc bệnh' - 'triage').

Dịch vụ Yểm trợ Khuyết tật Tâm thần (Psychiatric Disability Support Services) thực hiện sinh hoạt phục hồi khả năng tâm lý xã hội cho thiếu niên trên 16 tuổi và người lớn bị khuyết tật tâm thần. Dịch vụ này chủ trương giúp đỡ mọi người phát triển các khả năng nâng cao phẩm chất cuộc sống độc lập của họ, và để có thể tham gia bằng khả năng tối đa của họ vào các sinh hoạt xã hội, giải trí, giáo dục và huấn nghệ.

- **Dịch vụ Y tế Tâm thần Trẻ em và Thiếu niên (Child and Adolescent Mental Health Services - CAMHS)** cung cấp các dịch vụ y tế tâm thần chuyên môn dành cho trẻ em và thiếu niên lên đến 18 tuổi bị chứng rối loạn cảm xúc trầm trọng. Dịch vụ này thường làm việc song song với các dịch vụ cộng đồng khác, chẳng hạn như trường học, dịch vụ trẻ em và gia đình và bác sĩ gia đình. Nếu thích hợp, các thiếu niên lớn tuổi hơn đang gặp chứng rối loạn của người lớn có thể được điều trị tại dịch vụ y tế tâm thần người lớn.

- **Dịch vụ Y tế Tâm thần Người Cao niên** (Aged Persons Mental Health Services) giúp đỡ những người từ 65 tuổi trở lên sống già với một chứng bệnh tâm thần, bị bệnh tâm thần lúc lớn tuổi hay gặp các trở ngại về chứng tâm thần hoặc có hành vi gây khó khăn trầm trọng đi kèm với sự rối loạn cơ phận như chứng mất ngủ.

Bản số 1 (trang 24-25) mô tả các thành phần của hệ thống y tế tâm thần công Victoria, cung cấp tên của dịch vụ và giải thích vắn tắt các công việc của những thành phần này. Dịch vụ lâm sàng nội chẩn và cộng đồng được liệt kê riêng biệt cho từng Khu vực Dịch vụ Y tế Tâm thần.

Đa số các dịch vụ y tế tâm thần chính hiện được cung cấp trong cộng đồng. Trên 68 phần trăm những người đang nhận dịch vụ y tế tâm thần hiện cư ngụ trong cộng đồng. 22 phần trăm khác nhận các dịch vụ nội chẩn trong bệnh viện lần trong cộng đồng.

Các cơ sở cung cấp dịch vụ y tế tâm thần tư, gồm có bác sĩ tâm thần, chuyên viên tâm lý và bác sĩ toàn khoa, cũng là các cộng sự viên quan trọng trong việc cung cấp sự chăm sóc y tế tâm thần. Một số người có thể chưa bao giờ nhận sự giúp đỡ của hệ thống y tế tâm thần công cộng, vì một bác sĩ tâm thần tư hay một bác sĩ toàn khoa đã có thể thỏa đáp cho nhu cầu của họ. Những người khác có thể chuyển qua lại giữa hai hệ thống công và tư tùy theo nhu cầu của họ hoặc nhận các dịch vụ từ cả hai bên.

Liên lạc và sử dụng Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng

Điểm đầu tiên để liên lạc thường là nhân viên trực của Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng (Clinical Mental Health Services - CMHS). Nếu cần, nhân viên trực sẽ giới thiệu người đó đến một dịch vụ thích hợp để đáp ứng cho nhu cầu của họ. Điều này có thể là đến một bộ phận khác của Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng, chẳng hạn như Toán Tiếp tục Chăm sóc (Conti-nuing Care Team), Dịch vụ Chữa trị và Giám định Tình trạng Khủng hoảng (Crisis Assessment and Treatment Service - CATS), Dịch vụ Yểm trợ Điều trị Lưu động (Mobile Support Treatment Services - MSTs) hay một bác sĩ toàn khoa, bác sĩ tâm thần tư hoặc dịch vụ yểm trợ khuyết tật.

Trong tình trạng khủng hoảng hay khi một người có thể cần vào bệnh viện, điểm liên lạc chính dành cho người lớn là Dịch vụ CATS. Các trẻ em, thiếu niên và người cao niên phải liên lạc đầu tiên với dịch vụ cộng đồng liên hệ. Có khi Dịch vụ CATS phải gọi xe cứu thương hay cảnh sát để nhờ giúp đỡ. Dịch vụ y tế tâm thần thường một mình thực hiện công tác thu nhận và giám định cho cả Dịch vụ CATS lẫn Dịch vụ CMHS. Điều này được gọi là 'lọc bệnh'.

Quản lý trường hợp

Trọng tâm của Dịch vụ CMHS là nhân viên quản lý trường hợp (case manager). Mỗi người bệnh tâm thần được cất đặt một nhân viên quản lý trường hợp và là người để liên lạc về mọi vấn đề cũng như giúp đỡ cho bệnh nhân đó và gia đình hay người chăm sóc của họ làm thế nào để tận dụng tối đa các dịch vụ.

Nhân viên này sẽ giúp cho người bệnh tâm thần nói trên phát triển một Kế hoạch Dịch vụ Cá nhân (Individual Service Plan - ISP) trong đó đưa ra các mục tiêu và chiến lược để đạt được các mục tiêu đó. Nhân viên quản lý trường hợp làm việc như là một thành phần trong một toán, do đó người bệnh tâm thần cũng có thể liên lạc thường xuyên với các chuyên viên khác, kể cả bác sĩ, nhân viên xã hội, tâm lý gia, y tá tâm thần, bác sĩ tâm thần hay nhân viên phục hoạt trị liệu (occupational therapist).

Với sự đồng ý của người bệnh tâm thần, người chăm sóc và người trong gia đình có thể tham gia vào việc soạn bản kế hoạch dịch vụ cá nhân. Nhân viên quản lý trường hợp, nếu cần, sẽ lập bản kế hoạch này sao cho bao gồm càng nhiều người liên hệ càng tốt và yểm trợ cho gia đình và người chăm sóc trong tiến trình hoạch định. Điều này gồm có sắp xếp giờ giấc cho gia đình và người chăm sóc đến dịch vụ để bàn thảo các vấn đề với nhân viên quản lý trường hợp.

Dịch vụ Chuyên môn Cấp Tiểu bang

Có một số dịch vụ chuyên môn trong đó một vài dịch vụ cung cấp thẳng sự yểm trợ cho người sử dụng và một số khác cố vấn chuyên môn cho các cơ sở cung cấp dịch vụ khác. Các dịch vụ chuyên môn dành cho người bệnh tâm thần khi họ:

- Dính dấn đến hệ thống luật pháp.
- Có sự rối loạn về cá tính.
- Bị khuyết tật trí tuệ.
- Gặp trở ngại về rượu và ma túy.
- Bị thương tích não.
- Là Thổ dân Koori.
- Bị trầm cảm hậu sản (postnatal depression) hoặc vừa mới sinh con và cần sự giúp đỡ cho trạng thái tâm thần.
- Bị rối loạn về ăn uống.

Muốn biết thêm chi tiết về các dịch vụ này, nên liên lạc với nhân viên quản lý trường hợp tại Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng.

Các nguồn Tài nguyên và Thông tin khác

Bộ Dịch vụ Dân sinh xuất bản hàng loạt tài liệu về hệ thống dịch vụ y tế tâm thần lâm sàng gồm có:

- *Consumer Information Guide: How Case Management Can Help You.* (Tập Hướng dẫn Người sử dụng: Quản lý Trường hợp có thể giúp quý vị như thế nào)
- Phiếu Hướng dẫn về Quyền lợi của Người sử dụng - phiếu này giải thích quyền lợi của người tiêu thụ liên quan đến các phép điều trị và nhiều đề tài khác, ví dụ như chạy điện (ECT), cách ly, phán lệnh điều trị cộng đồng (community treatment orders), bệnh nhân không tự nguyện (involuntary patients).
- *A Guide to Mental Health Terminology.*
- *Victoria Mental Health Service: The Framework for Service Delivery.*
- Chỉ dẫn người sử dụng về các loại thuốc tâm thần khác nhau.

Hầu hết các tài liệu này đều có sẵn tại Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng hoặc gọi cho Sở Y tế Tâm thần qua số 9616 8087 để xin một ấn bản.

Bản 1: Dịch vụ Y tế Tâm thần Lâm sàng

Công tác của Dịch vụ	Mô tả	Tên dịch vụ và Chi tiết bổ túc
Chữa trị & Giám định tình trạng khủng hoảng	<ul style="list-style-type: none"> • Cung cấp sự giám định về sự khủng hoảng và chữa trị tích cực trên căn bản ngoài giờ hoạt động. • Sẽ giúp đỡ trong giai đoạn cấp tính của chứng bệnh • Quyết định xem có cần vào bệnh viện hay không. 	Trẻ em và Thiếu niên (0-18 tuổi) Trong giờ làm việc Dịch vụ Chữa trị & Giám định cho Trẻ em và Thiếu niên Sau giờ làm việc Dịch vụ Chữa trị & Giám định về Tai biến
Yểm trợ & Điều trị Cộng đồng	<ul style="list-style-type: none"> • Giám định, quản lý trường hợp và chữa trị. • Thường theo các buổi hẹn. • Giới thiệu đến các dịch vụ khác nếu thích hợp. 	Dịch vụ Chữa trị và Giám định Trẻ em và Thiếu niên
Yểm trợ & Điều trị Cộng đồng Mở rộng Giờ hoạt động	<ul style="list-style-type: none"> • Điều trị và yểm trợ trên căn bản mở rộng giờ hoạt động. • Thường có tính cách tích cực hơn điều trị trong cộng đồng. 	Yểm trợ Mở rộng Giờ hoạt động Tích cực và Lưu động (IMYOS)
Chăm sóc Nội chẩn Cấp tính (Acute Inpatient Care)	<ul style="list-style-type: none"> • Đặt trong bệnh viện toàn khoa. • Dành cho những người đang gặp giai đoạn bệnh tâm thần khiến cho gặp khó khăn khi nhận sự điều trị và yểm trợ tại nhà của họ. • Ở lại trong thời gian ngắn của thời kỳ bị bệnh (1-3 tuần lễ). 	Thường là các đơn vị khác nhau nhưng có thể là bộ phận của đơn vị người lớn.
Chăm sóc Nội trú	<ul style="list-style-type: none"> • Cung cấp sinh hoạt phục hồi năng lực và yểm trợ lâm sàng 24 giờ. • Người cư ngụ bị bệnh tâm thần trầm trọng liên tục và khuyết tật tâm thần trầm trọng. Có thể có các hành vi gây trở ngại và thường không đáp ứng với phép chữa trị bằng thuốc men. 	
Chăm sóc An toàn/Nơi rông	<ul style="list-style-type: none"> • Dịch vụ nội chẩn cung cấp sự yểm trợ và điều trị khẩn trương. • Dành cho người sử dụng bị bệnh tâm thần nặng và liên tục kèm thêm các hành vi gây trở ngại đáng kể. 	Không dành cho trẻ em và thiếu niên dưới 16 tuổi. Thiếu niên từ 16 tuổi trở lên cần sự chăm sóc này có thể tiếp xúc với Dịch vụ Chăm sóc Nơi rông An toàn Người lớn

Người lớn (16-64 tuổi)	Người Cao niên (65 tuổi +)	Những điểm cần lưu ý:
Dịch vụ Điều trị & Giám định về Tai biến CATS)	Toán Y tế Tâm thần Người Cao niên (Aged Persons Mental Health Teams).	<ul style="list-style-type: none"> • Dịch vụ CATS người lớn cung cấp dịch vụ sau giờ làm việc cho mọi người không phân biệt tuổi tác. • Tại vài khu vực nông thôn, hai Dịch vụ CATS người lớn và MSTs giống nhau. • Nếu CATS nhận ra một tình trạng nguy hiểm, họ có thể yêu cầu cảnh sát giúp đỡ. • Đôi khi CATS có thể giúp đỡ qua điện thoại.
Dịch vụ tiếp tục chăm sóc, lâm sàng và cố vấn	Toán Y tế Tâm thần Người Cao niên	
Dịch vụ Điều trị và Yểm trợ Lưu động (MSTT)	Toán Y tế Tâm thần Người Cao niên	
	Thường là các đơn vị khác nhau nhưng có thể là bộ phận của đơn vị người lớn tại khu vực nông thôn.	<ul style="list-style-type: none"> • Đơn vị nội chẩn có khuynh hướng làm việc khác nhau. Xin hỏi y tá quản lý đơn vị về cách làm việc của đơn vị, giờ nào thăm viếng tốt nhất, quý vị có thể làm gì để hỗ trợ, và quý vị nên hỏi ai nếu muốn biết thêm chi tiết về người được quý vị chăm sóc.
Đơn vị Chăm sóc Cộng đồng	Dịch vụ Y tế Tâm thần Người Cao niên	
<ul style="list-style-type: none"> • Các đơn vị được xây theo mục tiêu cung cấp một khung cảnh giống như tại nhà. • Giúp người sử dụng học hỏi và học lại các khả năng sinh hoạt cần thiết hàng ngày để điều chỉnh với nếp sống trong cộng đồng. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cũng phải được Toán Giám định Chăm sóc Người Cao niên giám định khi yêu cầu chăm sóc người cao niên nội trú. 	
Chăm sóc Nơi rộng An toàn	Dịch vụ Y tế Tâm thần Người Cao niên	
<ul style="list-style-type: none"> • Cung cấp dựa theo vùng vì có ít yêu cầu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cũng phải được Toán Giám định Chăm sóc Người Cao niên giám định khi yêu cầu chăm sóc người cao niên nội trú. 	

Yểm trợ Khuyết tật Tâm thần và Phục hồi Khả năng Tâm lý Xã hội (PDSS)

Dịch vụ PDSS phục hồi khả năng tâm lý xã hội cho thanh thiếu niên từ 16 tuổi trở lên và người lớn bị khuyết tật tâm thần. Dịch vụ này giúp đỡ mọi người phát triển các khả năng để nâng cao phẩm chất cuộc sống và sự độc lập của họ, cũng như giúp cho họ có thể tham gia theo khả năng tối đa vào các sinh hoạt giao tiếp, giải trí, giáo dục và huấn nghệ.

Dịch vụ PDSS có lợi cho người chăm sóc vì họ có thời gian để nghỉ ngơi đều đặn trong lúc người được họ chăm sóc tham gia vào một dịch vụ. Dịch vụ nói trên cũng giúp phát triển sự độc lập cho người bị khuyết tật tâm thần, nhờ đó giảm bớt sự lệ thuộc vào người chăm sóc.

Tất cả người sử dụng dịch vụ nói trên được phân phối một nhân viên đặc trách (key worker). Nhân viên này sẽ làm việc với họ để nhận ra các mục tiêu đặc biệt rồi cùng thực hiện để đạt được các mục tiêu đó. Các mục tiêu và kế hoạch giúp đạt mục tiêu sẽ được ghi lại trong bản Kế hoạch Chương trình Cá nhân (Individual Program Plan - IPP). Với sự đồng ý của người sử dụng, những người trong gia đình và người chăm sóc có thể tham gia để lập ra chương trình này.

Nhân viên quản lý trường hợp tại Dịch vụ CMHS thường là nguồn tài nguyên để giới thiệu đến Dịch vụ PDSS, tuy nhiên dịch vụ này cũng có thể chấp thuận nếu bệnh nhân tự giới thiệu hoặc được bác sĩ toàn khoa, bác sĩ tâm thần tư và các dịch y tế hay cộng đồng khác giới thiệu. Dịch vụ PDSS sẽ thực hiện một cuộc đánh giá để quyết định xem dịch vụ của họ có thích hợp cho người đó hay không.

Dịch vụ PDSS được cung cấp như là một chương trình ban ngày, tại nhà, tại nơi cư trú hoặc như là một dịch vụ tạm thay thế. Nhiều dịch vụ PDSS có một danh sách chờ đợi và vì vậy có thể phải chờ để được cung cấp dịch vụ.

Chương trình Sinh hoạt Tâm lý Xã hội Ban ngày

Chương trình ban ngày cung cấp nguồn tài nguyên và các sinh hoạt đều đặn cho người khuyết tật tâm thần ở bên ngoài ngôi nhà. Chương trình này tạo cơ hội để theo đuổi các sở thích bên ngoài và phát triển hệ thống bạn hữu và khả năng sống độc lập. Chương trình này thường được đặt tại các địa điểm dễ lui tới cho cộng đồng. Hầu hết ở tại các ngôi nhà trong thành phố hoặc khu cửa tiệm, gần hệ thống chuyên chở công cộng và nơi mua sắm.

Các chương trình ban ngày thường được tổ chức năm ngày một tuần, nhưng một vài chương trình cũng được thực hiện vào buổi tối hoặc ngày cuối tuần. Một số cũng cung cấp các sinh hoạt không thường xuyên chẳng hạn như viết văn, mỹ thuật, các nhóm đàn ông và phụ nữ hay các nhóm điện toán. Giờ giấc nào và số lần tham gia nhiều hoặc ít là do người sử dụng chọn theo ý thích và nhu cầu của họ.

Yểm trợ Nơi rộng giờ Hoạt động tại Nhà

Dịch vụ yểm trợ nơi rộng giờ hoạt động tại nhà (home-based outreach services) cung cấp các cơ hội tương tự để phục hồi khả năng tâm lý xã hội trong các chương trình ban ngày, nhưng dựa theo từng cá nhân và tại nhà của họ. Một nhân viên của Dịch vụ PDSS sẽ đến nhà thăm viếng đều đặn người bị khuyết tật tâm thần. Dịch vụ này dành cho mọi người bất luận họ đang sống tại loại gia cư nào hoặc người đó có sống chung với người khác hay sống một mình. Nhân viên đặc trách sẽ giúp đỡ để phát triển khả năng sống độc lập, chẳng hạn như nấu nướng, dọn rửa, đi chợ và tự chăm sóc. Họ cũng có thể đi theo người đó trong các sinh hoạt giải trí và giáo dục.

Một số dịch vụ này được móc nối với gia cư công cộng để cung cấp chỗ ở và yểm trợ trọn bộ (xem trang 30 để biết thêm chi tiết).

Phục hồi Năng lực Cư ngụ

Dịch vụ phục hồi năng lực cư ngụ (residential rehabilitation service) cung cấp chỗ ở và sự yểm trợ chuyên tiếp để giúp đỡ người sử dụng phát triển khả năng sống độc lập và giúp tạo sự thuận tiện để trở về ngôi nhà của gia đình hoặc dọn vào một chỗ sinh sống độc lập. Người sử dụng dịch vụ phục hồi khả năng cư ngụ sẽ có một mức độ khuyết tật khiến cho nếu chỉ nhận sự yểm trợ của dịch vụ yểm trợ nơi rộng giờ hoạt động tại nhà hay chương trình ban ngày sẽ không đủ. Một số dịch vụ này có nhân viên ngủ lại tại nơi cư ngụ vào ban đêm.

Dịch vụ phục hồi năng lực cư ngụ dành cho:

- Giới trẻ (16 -24 tuổi) sẽ có lợi khi được yểm trợ tích cực từ ngắn hạn cho đến trung hạn (12-18 tháng).
- Người lớn khác (16-64 tuổi) cần sự yểm trợ tích cực hơn trong thời gian lâu dài hơn trước khi sống độc lập, ví dụ như hai đến năm năm.

Mỗi vùng trong số chín Vùng Dịch vụ của Bộ Dịch vụ Dân sinh đều có ít nhất một dịch vụ phục hồi khả năng cư ngụ từ ngắn hạn đến trung hạn. Một số các dịch vụ khác chỉ do một khu vực phụ trách chung cho toàn tiểu bang và không phải lúc nào cũng có sẵn trong vùng địa phương của người sử dụng. Nhân viên quản lý trường hợp của người sử dụng thường là người liên lạc tốt nhất để biết tại vùng nào đang có sẵn dịch vụ phục hồi khả năng cư trú.

Các dịch vụ hữu ích khác

Người bệnh tâm thần và người chăm sóc của họ có thể liên lạc và sử dụng nhiều loại dịch vụ và yểm trợ nằm ngoài hệ thống dịch vụ y tế tâm thần công cộng.

Dịch vụ Rượu và Ma túy

Đường dây Điện thoại Trực tiếp làm việc 24 giờ để cố vấn, chỉ dẫn và giới thiệu dành cho tất cả những người bị trở ngại về rượu và ma túy, kể cả gia đình và bạn bè.

Liên lạc: Direct Line 9416 1818. Vùng quê gọi số 1800 136 385.

Dịch vụ Nhân dụng

Qua Bộ Gia đình và Dịch vụ Cộng đồng (Department of Family and Community Services), Chính phủ Liên bang tài trợ cho một số dịch vụ nhân dụng. Một vài dịch vụ này có mục tiêu đặc biệt là giúp đỡ người bị khuyết tật tâm thần tìm việc làm trên thị trường nhân dụng mở rộng hay trong phạm vi sắp xếp để bao che/yểm trợ. Dịch vụ Phục hồi Năng lực Liên bang (Commonwealth Rehabilitation Service) cũng cung cấp các dịch vụ giúp đỡ người khuyết tật có được và giữ được việc làm.

Liên lạc: Department of Family and Community Services qua số 8626 1134

Chỗ ở và Gia cư

Chỗ ở chắc chắn và lâu dài cho người bệnh tâm thần là vấn đề chủ yếu để nâng cao tối đa sức khỏe tâm thần và mức độ độc lập của người đó trong cộng đồng. Nhân viên quản lý trường hợp và/hay nhân viên đặc trách của các dịch vụ yểm trợ khuyết tật tâm thần cùng làm việc với người bệnh để nhận ra và giám định nhu cầu về gia cư của họ và sau đó giúp hoạch định và thực hiện các chiến lược đáp ứng cho các nhu cầu đó.

Có nhiều loại gia cư thuộc chính phủ lẫn của tư nhân dành cho người bệnh tâm thần. Loại gia cư thích hợp còn tùy thuộc vào một số yếu tố kể cả vùng chọn lựa và mức độ yểm trợ đòi hỏi.

Gia cư và sự yểm trợ

Sở Y tế Tâm thần và Phân Bộ Gia cư có một sự sắp xếp chung trong đó giúp cho những người đang nhận sự yểm trợ của một dịch vụ y tế tâm thần công chính thức và những người có đủ điều kiện cần thiết, được ưu tiên trong việc thuê nhà chính phủ.

Để hội đủ điều kiện gia cư ưu tiên, người đó phải:

- Có đủ tiêu chuẩn để thuê nhà chính phủ
- Cần một chỗ ở an toàn, thường trực và có khả năng tiền nhà
- Cần sự yểm trợ để có thể sống một cách độc lập
- Sử dụng được các yểm trợ cần thiết.

Nếu được, dịch vụ yểm trợ y tế tâm thần công liên hệ sẽ giúp làm đơn xin chỗ ở.

Liên lạc: Dịch vụ PDSS HBOS, Toán Y tế Tâm thần Người Cao niên hay dịch vụ MSTs

Gia cư Chính phủ Không được yểm trợ

Những người hội đủ điều kiện để thuê nhà chính phủ và cần giá thuê vừa phải nhưng không có nhu cầu yểm trợ quá cao cũng có thể xin gia cư của chính phủ. Ưu tiên dành cho những người đang gặp cảnh lại không có nhà ở hoặc có chỗ ở không thích hợp.

Phân Bộ Gia cư cũng mua các ngôi nhà làm chỗ ở chuyển tiếp để cung cấp chỗ ở ngắn hạn hay trung hạn cho người vô gia cư, bị nguy cơ không có chỗ ở hoặc nhà của họ không còn thích hợp cho họ nữa. Nhân viên quản lý gia cư chuyển tiếp làm việc với người nhận ra nhu cầu gia cư của họ để dọn vào chỗ ở thích hợp và dài hạn hơn.

Nhân viên quản lý trường hợp và/hay nhân viên đặc trách của Dịch vụ PDSS có thể giúp làm đơn xin thuê nhà chính phủ.

Liên lạc: Văn phòng Gia cư địa phương được liệt kê bên dưới Bộ Department of Human Services (Dưới chữ 'H' cho 'Human') trong Điện thoại Niên giám màu Trắng.

Dịch vụ Chỉ dẫn và Giới thiệu về Gia cư

Dịch vụ Chỉ dẫn và Giới thiệu về Gia cư (Housing Information and Referral Service - HIR) nằm trong Dịch vụ Quản lý viên Gia cư Chuyển tiếp (Transitional Housing manager Services) sẽ chỉ dẫn và cố vấn về gia cư. Dịch vụ HIR thường có chi tiết của các công ty địa ốc biết cảm thông cũng như danh sách các nhà trống cho thuê của tư nhân.

Liên lạc: Văn phòng Gia cư địa phương được liệt kê bên dưới Bộ Department of Human Services (Dưới chữ 'H' cho 'Human') trong Điện thoại Niên giám màu Trắng.

Yểm trợ Lợi tức

Centrelink cung cấp nhiều loại yểm trợ lợi tức cho người không thể làm việc hoặc không thể tìm việc. Kể cả trong thời hạn ngắn như người đó vào bệnh viện. Những người là người chăm sóc toàn thời cũng có thể xin được trợ cấp người chăm sóc.

Nếu người mà quý vị chăm sóc gặp khó khăn trong việc quán xuyến tiền bạc, có thể cần phải có một phán lệnh quản trị hay giám hộ tài chính và tiền bạc của họ sẽ được Sở Quản thác Tiểu ban (State Trustees) trông coi.

Liên lạc: Centrelink được liệt kê trong Điện thoại Niên giám màu Trắng. State Trustees được liệt kê trong Điện thoại Niên giám màu Trắng.

Giải trí

Hầu hết Dịch vụ PDSS cung cấp các chương trình giải trí cho người bệnh tâm thần và là một phần trong dịch vụ của họ. Access All Abilities là một chương trình Thể thao và Giải trí Victoria (Sport and Recreation Victoria) chú trọng vào việc thực hiện thêm nhiều sinh hoạt giải trí và tiêu khiển dành cho tất cả người khuyết tật. Chương trình này làm việc tích cực với các cơ sở cung cấp giải trí chính mạch để đảm bảo người khuyết tật có thể sử dụng được các sinh hoạt nói trên.

Liên lạc: Gọi cho chính quyền địa phương để biết thêm chi tiết về chương trình Access All Abilities.

Các Dịch vụ Y tế và Cộng đồng khác

Quyển Niên giám Dịch vụ Y tế (Health Services Directory) của Bộ Dịch vụ Dân sinh cung cấp chi tiết liên lạc với nhiều loại dịch vụ y tế và cộng đồng. Mọi chi tiết hiện có sẵn trên trang mạng của Better Health Channel tại www.betterhealth.vic.gov.au hoặc liên lạc với các văn phòng vùng của Bộ Dịch vụ Dân sinh, danh sách nằm trong Điện thoại Niên Giám màu Trắng.

Phụ lục 1. Định nghĩa và Chữ viết tắt

Định nghĩa

Người Chăm sóc

Người chăm sóc cho người bệnh tâm thần. Người đó có thể là một người trong gia đình, một người bạn hay người nào khác đang đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của người bệnh tâm thần.

Vai trò của người chăm sóc có thể không hẳn là vai trò thường trực hay bất di dịch mà có thể thay đổi theo thời gian tùy theo nhu cầu của người được chăm sóc và người chăm sóc.

Người chăm sóc được trả tiền, như nhân viên chuyên môn của các dịch vụ, người chăm sóc kê cận hay nhân viên nội trú đều không nằm trong định nghĩa này.

Nhân viên Quản lý Trường hợp

Một nhân viên thuộc dịch vụ y tế tâm thần là điểm đầu tiên để liên lạc và là người giúp đỡ cho người bệnh tâm thần và gia đình/người chăm sóc của họ hầu có thể tận dụng được các dịch vụ.

Nhân viên Đặc trách

Một nhân viên, thuộc dịch vụ yểm trợ khuyết tật tâm thần, phụ trách giúp đỡ cho người bệnh tâm thần để soạn bản kế hoạch chương trình cá nhân và để đạt được các mục tiêu đưa ra.

Bệnh tâm thần

Một từ tổng quát nói về một nhóm bệnh. Đây là một tình trạng y khoa được xác định đặc tính do sự rối loạn trầm trọng về tư tưởng, tâm tính, tri thức và trí nhớ.

Bệnh tâm thần có thể được chia thành hai loại chính: loạn thần và không loạn thần.

Loạn thần là một trạng thái do bất cứ chứng bệnh nào trong nhóm bệnh nói trên gây ra và được biết, hay được nghĩ là gây tác hại vào não bộ khiến làm thay đổi ý nghĩ, cảm xúc và hành vi của một người. Các chứng này gồm có tâm thần phân liệt (schizophrenia) và loạn tâm thần lưỡng cực (bipolar mood disorder).

Các chứng không loạn thần gồm có chứng hoảng sợ (phobia), lo âu, một vài dạng thức trầm cảm, rối loạn về ăn uống và loạn thần vì bị ám ảnh (obsessive compulsive disorder).

Khuyết tật Tâm thần

Chứng khuyết tật tâm thần do hậu quả bị một bệnh tâm thần khiến ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày của một người, đồng thời ảnh hưởng đến sự phát triển và duy trì các mối liên hệ hữu hiệu về giao tiếp cá nhân và xã hội.

Chữ viết tắt

Chữ viết tắt

Tên đầy đủ

AMHS	Area Mental Health Service Khu vực Dịch vụ y tế Tâm thần
APMHS	Aged Persons Mental Health Service Hệ thống Người Chăm sóc Người Bệnh tâm thần Victoria
CAMHS	Child and Adolescent Mental Health Service Dịch vụ Y tế Tâm thần Trẻ em và Thiếu niên
CATS	Crisis Assessment and Treatment Service Dịch vụ Chữa trị và Giám định Tình trạng Khủng hoảng
CVic	Carers Victoria Tổ chức Người Chăm sóc Victoria
CCSP	Carer Crisis Support Program Chương trình Yểm trợ Tai biến dành cho Người Chăm sóc
CMHS	Community Mental Health Service Dịch vụ Y tế Tâm thần Cộng đồng
CCU	Community Care Unit Đơn vị Chăm sóc trong Cộng đồng
DHS	Department of Human Services Bộ Dịch vụ Dân sinh
ECT	Electro Convulsive Therapy Phép Chạy điện
FaST	Family Sensitive Training Huấn luyện sự Tế nhị cho Gia đình
GP	General Practitioner Bác sĩ toàn khoa hay gia đình
HBOS	Home Based Outreach Support Dịch vụ yểm trợ nới rộng giờ hoạt động tại nhà
HIR	Housing Information and Referral Service Dịch vụ Chỉ dẫn và Giới thiệu Gia cư
IPP	Individual Program Plan Kế hoạch Chương trình Cá nhân
ISP	Individual Service Plan Kế hoạch Dịch vụ Cá nhân
MSTS	Mobile Support and Treatment Service Dịch vụ Yểm trợ Điều trị Lưu động
PDSS	Psychiatric Disability Support Service Yểm trợ Khuyết tật Tâm thần và Phục hồi Khả năng Tâm lý Xã hội

