Chăm sóc răng

Sức khỏe răng miệng tốt là điều quan trọng và một vài các vấn đề sức khỏe tâm thần có thể ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng và việc chăm sóc răng.

Thêm vào đó, một số thuốc trị bệnh tâm thần có thể gây khô miệng và ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng của quý vị. Để có thêm thông tin và biết cách chăm sóc răng tốt hơn vào trang: https://www.dentalhealth.org/

Sử dụng chất cồn và các loại ma túy khác

Sử dụng chất cồn và các loại ma túy có thể ảnh hưởng cả sức khỏe tâm thần lẫn thể chất của quý vị. Đối với một số người, sử dụng các chất này có thể bộc phát các triệu chứng bệnh tâm thần, ở những người khác tình trạng có thể trở nên nặng hoặc trở thành cách đối phó với mọi thứ.

Để có thêm thông tin về các rủi ro và tai hại có thể xảy ra do sử dụng chất cồn và/hoặc ma túy của quý vị hiện tại và cách giảm rủi ro, hãy nói chuyện với bác sĩ hay Điều phối viên chăm sóc của quý vị hoặc liên lạc:

Đường dây giúp đỡ về Chất cồn & Ma túy: 9442 5000

Đường dây hỗ trợ về ma túy dành cho cha mẹ và gia đình: 9442 5050

http://greenbook.org.au/ là các dịch vụ trực tiếp giúp về chất cồn và các loại ma túy và sức khỏe tâm thần ở Tây úc.

https://www.myservices.org.au/ là một danh bạ trực tuyến của các dịch vụ giúp về chất cồn và các loại ma túy và sức khỏe tâm thần dành cho người tiêu dùng, người chăm sóc & gia đình.

Thuốc lá

Hút thuốc lá/nicôtin ảnh hưởng cả sức khỏe tâm thần lẫn sức khỏe thể chất của quý vị.

Bỏ hút thuốc lá cải thiện tình trạng sức khỏe hiện tại của quý vị và giảm rủi ro mắc bệnh tim mạch, các căn bệnh hô hấp, và có thể giảm dao động tâm trạng có liên quan đến các cơn thèm.

Hút thuốc còn ảnh hưởng đến thuốc quý vị đang dùng cho các căn bệnh thể chất và/hoặc tâm thần.

Để có thêm thông tin hãy nói chuyện với bác sĩ (GP) của quý vị hoặc vào trang mạng: https://www.mifwa.org.au/

Quitline (đường dây bỏ hút thuốc) 13 7848

Tải xuống ứng dụng My QuitBuddy từ app store (iOS) hoặc Google Play Store (Android).

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

Thông tin thêm

Để có thêm thông tin hãy nói chuyện với Điều phối viên Chăm sóc hoặc hãy đến gặp bác sĩ địa phương (GP) của quý vị.

Có các thông tin khác về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần của East Metropolitan Health Service tại trang mạng www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health hoặc quét mã:

© State of Western Australia, East Metropolitan Health Service 2022

RPH M220719012

Government of **Western Australia**
East Metropolitan Health Service

Chăm sóc sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần

Thông tin dành cho người tiêu dùng, người chăm sóc, gia đình và người hỗ trợ cá nhân

CARE COORDINATION
CONNECTING CARE AND RECOVERY

Sức khỏe của quý vị

Tích cực tham gia trong việc chăm sóc sức khỏe thể chất của quý vị là vấn đề quan trọng. Điều này giúp quý vị đánh giá những lợi ích cho sức khỏe của chúng ta và đưa ra các quyết định về chăm sóc.

Có sự quan hệ mật thiết giữa sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần, vì thế khi lập bất cứ kế hoạch phục hồi và điều trị nào, điều quan trọng là quý vị cần tính đến các nhu cầu của cả sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tâm thần.

Các cuộc khám sức khỏe thể chất

Có các cuộc khám sức khỏe thể chất đều đặn với Bác sĩ gia đình (GP) của quý vị giúp nhận ra các vấn đề về thể chất và bắt đầu điều trị sớm nhất có thể.

Các căn bệnh thể chất có thể biểu hiện giống như là các triệu chứng của bệnh tâm thần. Một cuộc khám sức khỏe thể chất có thể xác định phương pháp chăm sóc và điều trị đúng cho quý vị.

Thuốc

Thuốc kê cho bệnh tâm thần của quý vị có thể gây phản ứng phụ.

Gặp bác sĩ để theo dõi sức khỏe thể chất và an sinh của quý vị theo chu kỳ giúp bác sĩ nhận ra các phản ứng phụ và cách quản lý phản ứng phụ nào có thể xảy ra.

Một vài cơ sở của Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần East Metropolitan cũng có các Phòng khám Sức khỏe Toàn diện cung cấp sự hỗ trợ về kiến thức và trợ giúp với thuốc. Quý vị cũng có thể hỏi Điều phối viên để có thêm thông tin.

GP thường gặp

Có một GP mà quý vị có thể gặp và gặp đều đặn là điều quan trọng để giúp quý vị cải thiện sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tâm thần của quý vị.

Liên lạc GP đều đặn cho phép bác sĩ hiểu về quý vị và chữa bệnh cho quý vị một cách hiệu quả hơn.

Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần East Metropolitian làm việc chặt chẽ với các GP. Nếu có sự đồng ý, Điều phối viên có thể giúp quý vị tìm gặp một GP nếu quý vị chưa có GP.

Điều phối viên chăm sóc của quý vị, bác sĩ điều trị tâm thần hoặc bác sĩ chuyên khoa tâm thần cũng có thể theo dõi cả sức khỏe thể chất của quý vị và sẽ thường xuyên liên hệ với GP của quý vị để trợ giúp quý vị trong quá trình phục hồi.

Nếu không có một GP quý vị có thể truy cập thông tin về các dịch vụ GP trong vùng qua:
www.healthywa.wa.gov.au/Service-search
www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Tư vấn về lối sống

Các yếu tố lối sống tác động đến sức khỏe thể chất cũng như sức khỏe tâm thần của chúng ta. Các yếu tố bao gồm vấn đề tập thể dục, dinh dưỡng, chăm sóc răng, hút thuốc lá, sử dụng cồn và các loại ma túy khác.

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần có thể trợ giúp bằng cách làm việc cùng quý vị, gia đình, người chăm sóc cá nhân và GP thường gặp của quý vị để cân nhắc các yếu tố lối sống ảnh hưởng đến sức khỏe và mục tiêu phục hồi của quý vị.

Để có thêm thông tin về cách giữ gìn sức khỏe thể chất và tâm thần hãy vào:

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

Dinh dưỡng

Có đầy đủ dinh dưỡng được liên kết với tình trạng sức khỏe tâm thần và thể chất tốt hơn. Có một chế độ ăn uống cân bằng, uống nhiều nước và hạn chế dùng caffeine đôi khi có thể là điều khó thực hiện. Để có thêm thông tin về ăn uống lành mạnh hãy nói chuyện với GP của quý vị hoặc vào trang mạng:

- https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition có một loạt thông tin về thực phẩm tốt và dinh dưỡng.
- https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well có lời khuyên về cách ăn uống tốt để giúp đem lại cảm giác lành mạnh.

Để được trợ giúp đặc biệt cho người thổ dân Wungening cung cấp thông tin về cách chữa bệnh, sức khỏe và sự an lạc.
https://www.wungening.com.au/

Tập thể dục

Tập thể dục đem lại nhiều lợi ích, không chỉ cho sức khỏe thể chất, mà còn tốt cho sức khỏe tâm thần của quý vị. Thể dục kích thích các hóa chất cải thiện tâm trạng của quý vị, giảm căng thẳng và giúp quá trình phục hồi sức khỏe tâm thần.

Để có thêm thông tin về tập thể dục và sức khỏe tâm thần hãy nói chuyện với GP của quý vị hoặc hãy vào trang mạng:

- https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity để có lời khuyên, lợi ích và cách bắt đầu.
- https://www.heartfoundation.org.au/ để xem thông tin về sức khỏe toàn diện, dinh dưỡng và tập thể dục.
- Derbarl Yerrigan cung cấp sự giúp đỡ về sức khỏe toàn diện http://www.dyhs.org.au/