

Αυτό το φυλλάδιο είναι μέρος μιας σειράς φυλλαδίων που γράφτηκε από νοσηλευτές, γιατρούς και ειδικούς με πείρα στη φροντίδα ηλικιωμένων. Στόχος της σειράς αυτής είναι να κάνει ευκολότερη τη διαδικασία εισαγωγής σας σε γηροκομείο. Αναζητήστε άλλα φυλλάδια για ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε που αφορούν συγκεκριμένες ανάγκες φροντίδας. Μπορείτε να τα κατεβάσετε από: www.10questions.org.au

Αυτά τα φυλλάδια μπορεί να σας φανούν χρήσιμα όταν:

- Ψάχνετε για ένα γηροκομείο υψηλής ποιότητας
- Επανεξετάζετε την ποιότητα του γηροκομείου που είστε τώρα
- Αποφασίζετε μεταξύ δύο γηροκομείων που φαίνονται παρόμοια.

Είναι σημαντικό να υπάρχουν αρκετοί διπλωματούχοι νοσηλευτές στις ειδικότητες του προσωπικού για να καλύπτουν τις ανάγκες όλων. Θα πρέπει να κάνετε ερωτήσεις για το πώς θα καλύπτονται οι ατομικές σας ανάγκες φροντίδας.

Πολλοί υπάλληλοι φορούν παρόμοιες στολές. Αν κάποιος μοιάζει με νοσηλευτή δεν σημαίνει ότι πράγματι είναι. Αυτές είναι οι διαφορές:

Ένας **Διπλωματούχος Νοσηλευτής (Registered Nurse - RN)** έχει φοιτήσει για τουλάχιστον τρία χρόνια για να πάρει Πτυχίο Νοσηλευτικής. Μπορούν να κάνουν νοσηλευτικές διαδικασίες, να διαχειριστούν φάρμακα για τον πόνο και να βοηθήσουν στην αποφυγή περιττών εισαγωγών στο νοσοκομείο.

Ένας **Εγγεγραμμένος Νοσηλευτής (Enrolled Nurse - EN)** εργάζεται υπό τις οδηγίες ενός RN. Και οι δύο είναι εγγεγραμμένοι από ρυθμιστικό φορέα. Η εγγραφή διασφαλίζει τη διατήρηση των επαγγελματικών προτύπων και προστατεύει το κοινό.

Οι Βοηθοί Νοσηλευτικής (AIN) / Εργαζόμενοι Φροντίδας / Εργαζόμενοι Υπηρεσιών Φροντίδας (CSE) εργάζονται υπό την επίβλεψη νοσηλευτών και παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας στα γηροκομεία και στην κοινότητα. Το επίπεδο εκπαίδευσής τους ποικίλλει.



ΕΧΕΤΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Αν χρειάζεστε συμβουλές συνηγόρου ή ειδικού για οποιοδήποτε θέμα που δεν καλύπτεται σε αυτό το φυλλάδιο:

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

Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS)
☎ 131 450

Αυτό το φυλλάδιο συντάχθηκε και εγκρίθηκε από:



Για μια πλήρη λίστα των οργανισμών στήριξης, επισκεφθείτε το www.10questions.org.au

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα για ένα γηροκομείο, τηλεφωνήστε στο:

☎ 1800 951 822



www.agedcarequality.gov.au



10

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε

ΓΙΑ ΤΙΣ

ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ

(MENTAL HEALTH - GREEK)



www.10questions.org.au

Είναι δικαίωμά σας να λαβαίνετε εμπιστευτική και συμπονετική φροντίδα αν έχετε κάποια ψυχική ασθένεια. Η κοινωνική απομόνωση και η κατάθλιψη είναι συνηθισμένα στα γηροκομεία, επομένως είναι σημαντικό για το προσωπικό να γνωρίζει πώς να φροντίζει τη σωματική και την ψυχική σας υγεία.

1 Πώς θα αναγνωρίσει το προσωπικό αν πάθω κάποια ψυχική ασθένεια;

Το προσωπικό θα πρέπει να αξιολογήσει τις ανάγκες της σωματικής και ψυχικής σας υγείας και να συντάξει ένα σχέδιο φροντίδας μαζί σας. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τα προειδοποιητικά σημάδια που ενημερώνουν εσάς και την οικογένειά σας ότι δεν αισθάνεστε καλά. Είναι σημαντικό ότι οι ανάγκες σας επανεξετάζονται τακτικά, συμπεριλαμβανομένων επανεξετάσεων ψυχικής υγείας και φαρμάκων από τον οικογενειακό σας γιατρό ή/και θεραπευτή σας.

2 Μπορεί το προσωπικό να στηρίξει τις ανάγκες της ψυχικής μου υγείας;

Η εκπαίδευση του προσωπικού μπορεί να ποικίλλει και η εναλλαγή του προσωπικού στις θέσεις εργασίας μπορεί να είναι υψηλή γι' αυτό ελέγξτε αν κάποιοι υπάλληλοι του προσωπικού είναι εκπαιδευμένοι να φροντίζουν για διάφορες παθήσεις ή συμπτώματα ψυχικής υγείας. Οι νεοπροσληφθέντες υπάλληλοι θα πρέπει να ενημερώνονται για τις καθημερινές σας ανάγκες ψυχικής υγείας και πώς να ανταποκρίνονται αν αρχίσετε να αισθάνεστε ψυχικά αδιάθετοι. Λίγα μέρη απασχολούν διπλωματούχους νοσηλευτές με συγκεκριμένη ειδικευση στην ψυχική υγεία, οπότε αν χρειάζεστε εξειδικευμένη νοσηλευτική φροντίδα, ελέγξτε πώς θα τη λάβετε.

3 Πόσοι υπάλληλοι φροντίδας εργάζονται τη μέρα και τη νύχτα;

Είναι σημαντικό να υπάρχει αρκετό προσωπικό για τη δική σας ασφάλεια και την ασφάλεια των άλλων. Με μερικές παθήσεις ψυχικής υγείας μπορεί να συμβούν πεσίματα και η απασχόληση επαρκούς προσωπικού για να σας κρατήσει ασφαλείς αποτελεί νομική απαίτηση. Ελέγξτε την αναλογία προσωπικού προς τους τροφίμους και εξετάστε αν υπάρχει προσωπικό γύρω σας ανά πάσα στιγμή.

4 Τι στήριξη παρέχετε για τις ανάγκες ψυχικής υγείας;

Το εύρος των παρεχόμενων υπηρεσιών ψυχικής υγείας μπορεί να ποικίλλει γι' αυτό ελέγξτε ποιες θεραπευτικές υπηρεσίες προσφέρονται και συμφωνήστε πώς θα έχετε πρόσβαση σ' αυτές όταν χρειαστεί. Έχετε δικαίωμα πρόσβασης σε υπηρεσίες γενικής ιατρικής και σε εξωτερικούς ιατρούς ψυχικής υγείας.

5 Τι δραστηριότητες παρέχετε;

Η πλήξη μπορεί να επιδεινώσει την κακή ψυχική διάθεση, γι' αυτό ελέγξτε αν απασχολείται θεραπευτής ψυχαγωγίας, πόσο συχνά έρχεται κι αν οι προσφερόμενες δραστηριότητες ταιριάζουν μ' αυτές που σας αρέσουν. Η τακτικές δραστηριότητες, οι κοινωνικές σχέσεις και η ύπαρξη κατοικίδιων ζώων μπορεί επίσης να μειώσει το άγχος. Η Δομημένη Ανασκόπηση Ζωής και η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία είναι επίσης εξαιρετικά αποτελεσματικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

6 Θα μπορώ να μετακινούμαι ελεύθερα στο γηροκομείο;

Οι χώροι που θα σας δείξουν στην πρώτη σας επίσκεψη δεν θα είναι πάντα οι χώροι που θα σας φροντίζουν όταν μετακομίσετε. Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένα δωμάτια όπου φιλοξενούνται άτομα με ψυχικές ανάγκες. Μερικές φορές αυτό απαιτείται για λόγους ασφάλειας, αλλά η ελευθερία κινήσεων δεν πρέπει ποτέ να περιορίζεται για άλλους λόγους, όπως έλλειψη επαρκούς προσωπικού.

7 Υπάρχουν ψυχολόγοι ή κοινωνικοί λειτουργοί στο γηροκομείο;

Πολύ λίγα γηροκομεία απασχολούν ψυχολόγους ή κοινωνικούς λειτουργούς, οπότε μπορεί να χρειαστεί να πληρώσετε για την επίσκεψη ψυχολόγων. Ανάλογα με την επιλεξιμότητά σας, μπορεί να έχετε τη δυνατότητα να διεκδικήσετε κάποια οικονομική υποστήριξη*. Αν χρειάζεται να επισκεφθείτε κλινικές εκτός γηροκομείου, ελέγξτε αν θα χρεώνεστε για τη μεταφορά και το προσωπικό

*Ορισμένες ιδιωτικές ασφάλειες προσφέρουν περιορισμένα οφέλη για θεραπεία από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς.

που θα σας συνοδεύει. Αν λαβαίνετε στήριξη ψυχικής υγείας στο σπίτι σας, βεβαιωθείτε ότι αυτή θα συνεχιστεί όταν μετακομίσετε.

8 Θα έχω πρόσβαση σε ψυχίατρο;

Μπορείτε να συνεχίσετε να επισκέπτεστε τον δικό σας ψυχίατρο, παρόλο που μπορεί να χρειαστεί να ταξιδέψετε για να τον δείτε γι' αυτό ελέγξτε αν πρέπει να πληρώσετε για τη μεταφορά και το προσωπικό που θα έρχεται μαζί σας. Θα πρέπει να υπάρχουν διασυνδέσεις με τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας γι' αυτό ελέγξτε επίσης πώς γίνονται οι παραπομπές. Μπορεί να διατίθενται ψυχιατρικές ομάδες φροντίδας ηλικιωμένων και μπορούν να παρέχουν αξιολόγηση των αναγκών σας εντός του γηροκομείου. Αν εσείς ή οι γιατροί σας πιστεύετε ότι χρειάζεστε πιο εντατική φροντίδα, μπορεί να νοσηλευτείτε.

9 Θα συμμετέχουν στη φροντίδα μου και θα στηρίζονται η οικογένεια και οι φίλοι μου;

Θα πρέπει να ζητούνται πληροφορίες από την οικογένεια και τους φίλους που αφορούν το ιστορικό και τις προτιμήσεις σας και να συμμετέχουν στη φροντίδα σας, με τη συγκατάθεσή σας. Ελέγξτε πώς το προσωπικό θα ενημερώνει τα αγαπημένα σας πρόσωπα για τη φροντίδα σας, τότε μπορούν να σας επισκέπτονται και πώς μπορούν να κανονίσουν να διανυχτερεύσουν μαζί σας. Οι φίλοι και η οικογένεια που σας στηρίζουν μπορεί επίσης να αισθάνονται άγχος ή κατάθλιψη. Ορισμένα γηροκομεία προσφέρουν επίσης υπηρεσίες στις οικογένειες και φίλους, όπως ομάδες στήριξης γι' αυτό ελέγξτε τι βοήθεια παρέχεται.

10 Πώς μπορώ να διατηρήσω τις σχέσεις μου με την τοπική μου κοινότητα;

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε επαφή με τις υπηρεσίες που έχετε στο σπίτι, ιδιαίτερα αν η διαμονή σας είναι προσωρινή. Αυτό βοηθάει το προσωπικό να εξατομικεύσει τη φροντίδα σας και να σας στηρίξει κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό γνωρίζει με ποιον πρέπει να επικοινωνήσει και ότι αυτό καταγράφεται στο σχέδιο φροντίδας σας.