



Chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần?

Bệnh tâm thần là gì?

Người bị bệnh tâm thần có thể có những khó khăn trong cách họ nói năng, suy nghĩ, cảm xúc hoặc cư xử. Lời nói, sự suy nghĩ, cảm xúc và cách cư xử của họ có thể hoàn toàn bị lộn xộn. Điều này có thể khiến cho cuộc sống rất khó khăn đối với người bị bệnh, người chăm sóc và toàn thể gia đình họ. Bệnh tâm thần không phải là lỗi của một người nào và không phải là một điều đáng xấu hổ.

‘Người chăm sóc’ là ai?

Người chăm sóc là người hỗ trợ về mặt thể chất và/hoặc tinh thần cho một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn thân. Việc chăm sóc cho một thành viên trong gia đình hay một người bạn thân bị bệnh tâm thần là điều rất quan trọng. Người làm công việc này được gọi là ‘người chăm sóc’. Người chăm sóc có thể là bất kỳ người nào thuộc bất kỳ lứa tuổi nào.

‘Sự nghỉ ngơi’ là gì?

Khi chăm sóc cho một người bị bệnh tâm thần, thường thì quý vị quên lãng đi tình trạng sức khỏe và sự an lành của chính mình. Tình trạng sức khỏe và sự an lành của quý vị cũng là điều rất quan trọng. Việc dành ra một ít thời gian cho chính quý vị được nghỉ ngơi hoặc làm một việc gì đó mà quý vị thích thú có thể giúp quý vị luôn mạnh khỏe và có khả năng lo lắng cho người quý vị đang chăm sóc một cách tốt hơn. Việc này thường được gọi là ‘nghỉ ngơi’.

Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần

Ban nhân viên sức khỏe tâm thần giúp những người chăm sóc và thông báo cho cộng đồng biết về các nhu cầu của người chăm sóc và gia đình của những người hiện đang sống với chứng bệnh tâm thần. Chúng tôi có thể hỗ trợ vào những thời điểm khó khăn khủng hoảng, giúp đỡ các nhu cầu hàng ngày và những dự tính cho tương lai. Chúng tôi hiểu được chứng bệnh tâm thần, những vấn đề của người chăm sóc và các dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Chúng tôi có thể giúp những người chăm sóc bằng cách:

- Cung cấp một dịch vụ cá nhân để giúp những người chăm sóc
- Cung cấp thông tin, đại diện bệnh vực và liên kết quý vị tới các dịch vụ khác
- Sắp xếp các dịch vụ chăm sóc tạm nghỉ khi được yêu cầu
- Hỗ trợ và cung cấp nguồn nhân vật lực cho các nhóm hỗ trợ người chăm sóc
- Tổ chức các chương trình để hỗ trợ cho tình trạng sức khỏe và sự an lành của những người chăm sóc

Carers Victoria Respite Connections

Chúng tôi hỗ trợ người chăm sóc trong những gia đình hiện đang sinh sống trong các khu vực chính quyền địa phương Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham và Hume (chỉ ở vùng Sunbury).

Các chương trình chuyên biệt của chúng tôi bao gồm: Người Cao Niên, Người Khuyết Tật, Bệnh Tâm Thần, Carers@Work và Người Chăm Sóc Trẻ Tuổi.

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi số (03) 9396 9550

Nếu quý vị cần thông ngôn viên, xin gọi số 131 450

Vietnamese

Caring for someone with a mental illness?

What is mental illness?

People with a mental illness can have problems in the way they speak, think, feel or behave. Their speech, thinking, feeling and behaviour can be all mixed up. This can make life very hard for the person with the illness, the carer and the whole family. Mental illness is no one's fault and is not something to be ashamed of.

Who is a 'carer'?

A carer is a person who provides physical and/or emotional support to a family member or close friend. Looking after a family member or close friend with a mental illness is very important. A person who does this is called a 'carer'. Carers can be anyone of any age.

What is 'respite'?

Often when you care for someone with a mental illness your own health and wellbeing gets forgotten. Your health and wellbeing is also very important. Taking some time for yourself to relax or do something you enjoy can help you to stay well and be better able to look after the person you care for. This is often called 'respite'.

The Mental Health Program

The mental health team helps carers and informs the community about the needs of carers and families of people living with a mental illness. We can offer support in times of crisis, everyday needs and when planning for the future. We understand mental illness, carer issues and mental health services.

We can assist carers by:

- Providing a personal service to help carers
- Providing information, advocacy and linking to other services
- Organising respite services when requested
- Supporting and resourcing carer support groups
- Organising programs to support carers health and wellbeing

Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham and Hume (Sunbury only).

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

To find out more please call (03) 9396 9550

If you need an interpreter call 131 450