



የአእምሮ ህመም ላለበት ሰው እንክብካቤ ማድረግ?

የአእምሮ በሽታ ምን ማለት ነው?

የአእምሮ ህመም ያለባቸው ሰዎች በንግግር፣ በማሰብ፣ በሚኖራቸው ስሜት ወይም ባህሪ ላይ ችግር ሊፈጠርባቸው ይችላል። የሚናገሩት፣ የሚሰማቸውና ባህሪያቸው ላይ የተዘባረቀ ሊሆን ይችላል። ይህ በሽታው ላለበት ሰው በህይወት፣ በተንከባካቤውና በጠቅላላ ቤተሰቡ ላይ ከፍተኛ ችግር ሊፈጠር ይችላል። የአእምሮ በሽታ የሚመጣው በማንም ስህተት እንዳልሆነና የሚያሳፍር ነገር አይደለም።

ማን ነው 'ተንከባካቤ' ?

ይህ ለቤተሰብ አባል ወይም ለቅርብ ጓደኛ በአካል እና/ወይም በስሜታዊ ድጋፍ የሚሰጥ ሰው ነው። በአእምሮ ህመም ለተያዘ የቤተሰብ አባል ወይም የቅርብ ጓደኛ መርዳቱ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህንን እርዳታ የሚሰጥ "ተንከባካቤ" ይባላል። ተንከባካቤ በማንኛውም የእድሜ ገደብ ያለ ሰው ሊሆን ይችላል።

'ፋታ ማሰገኛ/respite' ምን ማለት ነው?

የአእምሮ ህመም ላለበት ሰው ሲንከባከቡ ብዙ ጊዜ ስለርስዎ ጤናና ድህንነት ይረሳል። ስለዚህ የርስዎ ጤንነትና ደህንነትም በጣም አስፈላጊ ነው። እርስዎ ደህና ሆነው ለሌላ ሰው በተሻለ ሁኔታ እንክብካቤ ማቅረብ እንዲችሉ የተወሰነ ጊዜ ውስጠው መዝናናት ወይም የሚያስደስት ነገር ማድረግ ሊረዳዎ ይችላል። ይህም ብዙ ጊዜ 'ፋታ ማሰገኛ/respite' ተብሎ ይጠራል።

የአእምሮ ጤና ጥበቃ ፕሮግራም:

የአእምሮ ጤና ጥበቃ ቡድን ለተንከባካቤዎች እንደሚረዳና ከአእምሮ ህመም ካለባቸው ሰዎች ጋር ላለ ቤተሰብ ስለ ተንከባካቤ አስፈላጊነት ለማህበረሰብ ያስተምራል። ችግር በሚኖርበት ጊዜ ድጋፍ ማቅረብ ስንችል ማለት በየቀኑ ለሚከሰት ፍላጎትና ለወደፊት እቅድ በሚወጣበት ጊዜ። ስለ አእምሮ ህመም፣ የተንከባካቤ ጉዳይና የአእምሮ ጤና ጥበቃ አገልግሎት በተመለከተ ተርድቶናል።

ተንከባካቤዎችን ለመርዳት የምንችለው :

- ተንከባካቤዎችን ለመርዳት ግለሰብ የሆነ አገልግሎት በማቅረብ
- መረጃ በማቅረብ፣ ጥብቅና እና ከሚረዱ ሌሎች አገልግሎቶች ጋር በማገናኘት
- በሚጠየቁበት ጊዜ የፋታ ማሰገኛ አገልግሎቶችን በማቀናጀት
- ለተንከባካቤ ድጋፍ ሰጪ ቡድኖች መገልገያ የሚሆን በመርዳት
- ለተንከባካቤ ጤንነትና ድህንነት የሚረዳ ፕሮግራሞችን በማቀናጀት ይሆናል።

በቪክቶሪያ ፋታ መስጫ ለተንከባካቤዎች ማገናኘት

በአካባቢ መንግሥት ክልል ውስጥ ማለት Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham እና Hume (Sunbury ብቻ) ላሉ የቤተሰብ እንክብካቤ አቅራቢዎች እንረዳለን።

የተለያዩና ልዩ የሆነው ፕሮግራሞችን የሚያካትተው : በእድሜ ለገፋ፣ ለአካል ጉዳተኛ፣ ለአእምሮ ጤና በሥራ ላይ ተንከባካቤ/Carers@Work እና ለወጣት ተንከባካቤዎችን ነው።

በበለጠ ማወቅ ከፈለጉ እባክዎ በቁጥር (03) 9396 9550 ይደውሉ
አስተርጓሚ ከፈለጉ በቁጥር 131 450 ይደውሉ

Amharic



Respite Connections

Carers Victoria Respite Connections
Level 1, 37 Albert Street (PO Box 2204) Footscray, Victoria 3011
TEL (03) 9396 9550 FAX (03) 9396 9555 TTY (03) 9396 9587
EMAIL rc@carersvic.org.au www.carersvic.org.au

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