



Pag-aalaga sa isang taong may sakit sa kaisipan?

Ano ang sakit sa kaisipan?

Ang mga taong may sakit sa kaisipan ay maaaring magkaroon ng mga problema sa paraan ng kanilang pagsasalita, pag-iisip, pagdama o pagkilos. Maaaring magkahalo-halo ang lahat ng kanilang pagsasalita, pag-iisip, pagdama at pagkilos. Maaaring maging napakahirap ang buhay para sa taong may sakit, sa tagapag-alaga at sa buong pamilya. Ang sakit sa kaisipan ay hindi pagkakamali ng sinuman at isang bagay na hindi dapat ikahiya.

Sino ang 'tagapag-alaga'?

Ang tagapag-alaga ay isang taong nagbibigay ng pisikal at/o emosyonal na suporta sa isang miyembro ng pamilya o malapit na kaibigan. Napakahalaga ng pag-aalaga sa isang miyembro ng pamilya o malapit na kaibigan na may sakit sa kaisipan. Ang taong gumagawa nito ay tinatawag na 'tagapag-alaga'. Ang mga tagapag-alaga ay maaaring sinuman anuman ang edad.

Ano ang 'pamamahinga'?

Kadalasan kapag ikaw ay nag-aalaga ng isang taong may sakit sa kaisipan ang iyong sariling kalusugan at kapakanan ay nakakalimutan. Napakahalaga rin ng iyong kalusugan at kapakanan. Ang pagkakaroon ng oras para sa iyong sarili upang magrelaks o gumawa ng isang bagay na kinawiwilihan mo ay maaaring makatulong na manatiling mabuti ang iyong kalagayan at mas mahusay sa maaasikaso ang taong inaalagaan mo. Ito ay kadalasang tinatawag na 'pamamahinga'.

Ang Programa para sa Kalusugang Pangkaisipan

Ang pangkat para sa kalusugang pangkaisipan ay tumutulong sa mga tagapag-alaga at nagbibigay ng kaalaman sa komunidad tungkol sa mga pangangailangan ng mga tagapag-alaga at mga pamilya ng mga taong nabubuhay nang may sakit sa kaisipan. Maaari kaming magbigay ng suporta sa mga oras ng krisis, pang-araw-araw na mga pangangailangan at kapag nagpapalano para sa hinaharap. Nauunawaan namin ang sakit sa kaisipan, mga usapin ng tagapag-alaga at mga serbisyong nauukol sa kalusugang pangkaisipan.

Makatutulong kami sa mga tagapag-alaga sa pamamagitan ng:

- Pagbibigay ng personal na serbisyo upang matulungan ang mga tagapag-alaga
- Pagbibigay ng impormasyon, pagtataguyod at pag-uugnay sa iba pang mga serbisyo
- Pag-oorganisa ng mga serbisyong nauukol sa pamamahinga batay sa kahilingan
- Pagsuporta at pagbibigay ng mga mapagkukunan ng impormasyon sa mga grupong pansuporta sa mga tagapag-alaga
- Pag-oorganisa ng mga programang susuporta sa kalusugan at kapakanan ng mga tagapag-alaga

Carers Victoria Respite Connections

Sinusuportahan namin ang mga tagapag-alaga ng pamilya na naninirahan sa mga lugar ng lokal na pamahalaan ng Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham at Hume (Sunbury lamang).

Kabilang sa hanay ng aming mga espesyalistang programa ang: Nakatatanda, May Kapansanan, Kalusugang Pangkaisipan, Mga Tagapag-alaga sa Trabaho at mga Kabataang Tagapag-alaga.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa (03) 9396 9550

Kung kailangan mo ng interpreter tawagan ang 131 450

Tagalog

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