



Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương (Mental Health and Wellbeing Local)

Các câu hỏi thường gặp

Vietnamese | Tiếng Việt

OFFICIAL

Tờ thông tin này được soạn thảo nhằm giúp quý vị hiểu thêm về các dịch vụ do Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương cung cấp.

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương là gì?

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương là một loại hình dịch vụ sức khỏe tâm thần mới được giới thiệu ở 60 địa điểm trên toàn tiểu bang Victoria đến cuối năm 2026. Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ điều trị, chăm sóc và hỗ trợ cho những người từ 26 tuổi trở lên.

Dịch vụ này miễn phí, tự nguyện và dễ tiếp cận, không cần giấy giới thiệu. Điều quan trọng là, những dịch vụ mới này sẽ được cung cấp trên cơ sở 'chúng tôi có thể giúp gì?' và cách tiếp cận 'no wrong door (không có cửa nào sai)', tập trung vào việc trao cho quý vị quyền lựa chọn và kiểm soát cách quý vị muốn nhận hỗ trợ.

Họ sẽ giúp quý vị dễ dàng đến với sự hỗ trợ mà quý vị cần, gần nhà và gần gia đình, người chăm sóc và mạng lưới hỗ trợ của quý vị hơn.

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ cung cấp các loại dịch vụ nào?

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ cung cấp:

- điều trị và các liệu pháp
- hỗ trợ an sinh tập trung vào cá nhân
- giáo dục, hỗ trợ người đồng cảnh ngộ và tự giúp đỡ
- lập kế hoạch chăm sóc hướng đến người tiêu dùng và phối hợp với các nhà cung cấp dịch vụ khác.

Cần thời gian để mỗi địa điểm có thể cung cấp đầy đủ các dịch vụ hỗ trợ và điều trị, nhưng khi hoạt động hoàn chỉnh các dịch vụ này sẽ bao gồm các dịch vụ gặp mặt trực tiếp, chăm sóc sức khỏe từ xa và tiếp cận cộng đồng lưu động được cung cấp riêng lẻ hoặc theo nhóm.

Nếu tôi lo ngại cả về vấn đề sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện thì sao?

Hỗ trợ có sẵn cho bất kỳ ai đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện cùng một lúc.

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ làm việc với quý vị và nếu quý vị cảm thấy thoải mái, họ sẽ làm việc với gia đình, người chăm sóc và người hỗ trợ của quý vị, để lên kế hoạch chăm sóc đáp ứng các mục tiêu và sở thích của quý vị.

Nhân viên hỗ trợ đồng cảnh ngộ sử dụng trải nghiệm sống cá nhân của họ để hỗ trợ những người đang đối mặt với những khó khăn thách thức tương tự cũng sẽ sẵn sàng hướng dẫn và hỗ trợ quý vị.

Ai có thể sử dụng Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương?

Các dịch vụ của Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương dành cho những người từ 26 tuổi trở lên đang gặp những lo lắng về sức khỏe tâm thần hoặc an sinh.

Nếu quý vị là thân nhân, người chăm sóc, bạn bè hoặc người hỗ trợ của người có vấn đề về sức khỏe tâm thần, quý vị cũng có thể nhận được sự trợ giúp trong vai trò chăm sóc hoặc cho nhu cầu sức khỏe tâm thần của chính quý vị.

Để biết thông tin về việc hỗ trợ cho thanh thiếu niên, vui lòng xem câu hỏi bên dưới "*Hỗ trợ nào dành cho người dưới 26 tuổi?*".

Các dịch vụ có an toàn và đáp ứng về mặt văn hóa không?

Các Dịch vụ của Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương tôn trọng và đáp ứng nhu cầu và sự đa dạng văn hóa.

Tất cả khách thăm đều được quyền tiếp cận công bằng, và các dịch vụ đáp ứng và an toàn về mặt văn hóa, không kỳ thị và phân biệt đối xử, bao gồm những người Thổ dân và Cư dân đảo Torres Strait, cộng đồng LGBTQ+, người thuộc cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ, người có nguồn gốc tị nạn, người xin tị nạn, người khuyết tật và người bị rối loạn thần kinh.

Các dịch vụ của Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương có miễn phí không?

Có, các dịch vụ này miễn phí cho tất cả mọi người, ngay cả khi quý vị không có thẻ Medicare.

Tôi có cần giấy giới thiệu từ chuyên gia y tế để đến Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương không?

Không, quý vị không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa, chuyên gia y tế, hoặc Kế hoạch Điều trị Sức khỏe Tâm thần để được sự hỗ trợ của Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương.

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương khác với các dịch vụ sức khỏe tâm thần khác như thế nào?

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ chăm sóc những người cần hỗ trợ nhiều hơn so với bác sĩ gia đình (GP) hoặc bác sĩ chuyên về sức khỏe tâm thần tư nhân, nhưng không cần các dịch vụ ở mức độ cao hơn, như dịch vụ hỗ trợ tại bệnh viện.

Các dịch vụ mới này sẽ không thay thế các dịch vụ hiện có trong khu vực của quý vị. Họ sẽ làm việc chặt chẽ với bác sĩ gia đình, bác sĩ chuyên về sức khỏe tâm thần tư nhân, nhà cung cấp dịch vụ điều trị rượu bia và ma túy và các dịch vụ xã hội và sức khỏe dựa trên cộng đồng khác, để đảm bảo rằng tất cả các nhu cầu hỗ trợ của quý vị đều được đáp ứng.

Làm cách nào để liên hệ với Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương?

Quý vị có thể liên hệ với Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương theo một số cách khác nhau tùy thuộc vào sở thích của quý vị.

- Điện thoại: 1300 372 330
- Trang mạng: [Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương \(Mental Health and Wellbeing Local\)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal)
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

Tôi có thể nhận hỗ trợ nếu tôi nói ngôn ngữ khác tiếng Anh không?

Có. Nếu quý vị cần thêm trợ giúp về ngôn ngữ, quý vị có thể gọi TIS National theo số 13 14 50 và yêu cầu thông dịch viên, sau đó xin kết nối với dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương.

Điều gì sẽ xảy ra trong lần hẹn đầu tiên của tôi?

Quý vị sẽ nói chuyện với nhân viên sức khỏe tâm thần (có thể gặp trực tiếp, trực tuyến hoặc qua điện thoại).

Nhân viên này sẽ tập trung vào việc lắng nghe và thấu hiểu những mối quan tâm của quý vị để họ có thể làm việc với quý vị và nếu quý vị cảm thấy thoải mái, họ sẽ làm việc với gia đình, người chăm sóc và người hỗ trợ của quý vị, để thiết kế một kế hoạch chăm sóc đáp ứng mục tiêu và sở thích của quý vị.

Kế hoạch của quý vị có thể bao gồm việc kết hợp các hỗ trợ và liệu pháp dựa trên nhu cầu của quý vị. Một số hỗ trợ trong số này có thể được cung cấp trong lần hẹn đầu tiên của quý vị và những hỗ trợ khác sẽ vào các lần hẹn sau đó.

Quý vị cũng có thể được đáp ứng nhu cầu tốt hơn bởi loại hình cung cấp sức khỏe hoặc dịch vụ khác. Nếu như vậy, Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương sẽ giúp quý vị tiếp cận các dịch vụ này.

Các nhân viên hỗ trợ người đồng cảnh ngộ cũng sẽ có mặt để hướng dẫn và hỗ trợ quý vị cũng như gia đình, người chăm sóc và người hỗ trợ của quý vị.

Có các dịch vụ hỗ trợ cho người chăm sóc, gia đình và bạn bè của những người bị bệnh tâm thần không?

Có. Nếu quý vị là thân nhân, người chăm sóc, bạn bè hoặc người hỗ trợ của một người có vấn đề về sức khỏe tâm thần, Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương có thể sẵn sàng giúp đỡ và hỗ trợ quý vị.

Cho dù quý vị muốn nhận được sự giúp đỡ trong vai trò chăm sóc, hoặc cho nhu cầu sức khỏe tâm thần của quý vị – quý vị sẽ có thể nhận được sự chăm sóc, hỗ trợ và lời khuyên quý vị cần và khi quý vị cần.

Những hỗ trợ nào có sẵn cho những người dưới 26 tuổi?

Nếu quý vị hoặc người mà quý vị hỗ trợ có độ tuổi từ 12 đến 25 tuổi, vui lòng ghé đến hoặc liên hệ với trung tâm headspace tại địa phương để được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và an sinh.

Để tìm trung tâm headspace gần quý vị nhất, vui lòng truy cập [headspace](https://headspace.org.au/). Trung tâm headspace có sẵn trò chuyện trực tuyến và hỗ trợ qua điện thoại.

Nếu quý vị là người trẻ tuổi, Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương có thể hỗ trợ trong một số trường hợp, chẳng hạn như:

- quý vị liên hệ với Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương để kiểm sự trợ giúp
- quý vị đang gặp khó khăn trong việc nhận hỗ trợ qua headspace hoặc bệnh viện và cần hỗ trợ ngay lập tức
- quý vị là người trong gia đình, người chăm sóc, bạn bè hoặc người hỗ trợ của người nhận trợ giúp từ Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi hoặc ai đó mà tôi biết cần hỗ trợ khẩn cấp?

Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương không phải là dịch vụ ứng phó khẩn cấp cho những người có nguy cơ cao về gây tổn hại tức thời cho bản thân hoặc người khác.

Trong trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tính mạng hoặc có nguy cơ gây tổn hại nghiêm trọng tức thời cho bất kỳ ai, hãy gọi Ba Số Không (000). Nếu quý vị không chắc đó có phải là trường hợp khẩn cấp hay không, hãy gọi Ba Số Không (Triple Zero).

Các dịch vụ địa phương không mở cửa 24 giờ. Để được hỗ trợ về khủng hoảng 24 giờ, vui lòng gọi Lifeline theo số 13 11 14.

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Để có thông tin cập nhật mới nhất về việc thành lập Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương vui lòng truy cập trang [Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương \(Mental Health and Wellbeing Local\)](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> trên trang mạng của Bộ Y tế Victoria.

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về việc cải cách sức khỏe tâm thần và an sinh đang được tiến hành trên toàn tiểu bang Victoria, vui lòng truy cập trang mạng [cải cách Sức khỏe Tâm thần và An sinh \(Mental health and wellbeing reform\)](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) của Bộ Y tế <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể truy cập, hãy gọi điện số (03) 9096 7183 sử dụng Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc 13 36 77 nếu được yêu cầu, hoặc gửi email tới localservices@health.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)