Farsi

رویکرد تصمیم‌گیری مشترک در ارائه مراقبت

دوره بستری شما در بخش روان‌پزشکی بزرگسالان



Hôpitaux Universitaires Genève

Fondation privée des HUG

مقدمه

تیم روان‌پزشکی بزرگسالان ما با توجه دقیق به نیازهای شما و حمایت از شما در طول دوره بستری‌تان در بیمارستان، مراقبت بیمارمحور ارائه می‌دهد. مراقبت‌های شما به‌گونه‌ای هماهنگ می‌شود که از پیگیری اختصاصی برخوردار شوید.

تصمیم‌گیری مشترک

تیم پزشکی ما در این دوران دشوار در کنار شماست تا از شما حمایت کند. ما با شما همکاری خواهیم کرد تا درباره مراقبت‌های شما به‌طور مشترک تصمیم‌گیری کنیم و ضمن حمایت از روند بهبودی‌تان، به شما کمک کنیم استقلال خود را حفظ کنید.

نظر شما اهمیت دارد

در طول دوره بستری‌تان در بیمارستان، با شما و در راستای منافع شما همکاری خواهیم کرد تا اطمینان حاصل کنیم که در تمام تصمیم‌گیری‌های مربوط به مراقبت از خود مشارکت دارید. گزینه‌های درمانی شما را به‌طور شفاف با شما و هر یک از عزیزانتان که مایل باشید در این گفت‌وگو حضور داشته باشند، در میان خواهیم گذاشت.

تیم پزشکی ما:

- شما را با زبانی روشن و قابل فهم در جریان تمام جنبه‌های دوره بستری‌تان قرار می‌دهد
- هرگز بدون جویا شدن نظر شما تصمیمی نمی‌گیرد و شما را تشویق می‌کند که در مراقبت از خود نقش فعالی داشته باشید
- ارزش‌ها، ترجیحات و عواملی را که در زندگی روزمره به شما کمک می‌کنند در نظر می‌گیرد
- در صورت تمایل شما، اعضای شبکه حمایتی‌تان را در مراقبت از شما مشارکت می‌دهد

تمرکز روی بهبودی شما

بستری بودن در بیمارستان می‌تواند دشوار باشد، اما هدف ما فراهم کردن محیطی حمایتگر برای شماست تا به شما در عبور از این بحران و آغاز روند بهبودی کمک کنیم. حتی هنگام مواجهه با چالش‌های جدی سلامت روان، همیشه این امید وجود دارد که آینده متفاوت باشد.

مسیر شما به سوی بهبودی

بهبودی در حوزه سلامت روان همیشه به معنای «درمان کامل» نیست. بهبودی اغلب به معنای پیشرفت تدریجی و پیوسته به سوی شیوه‌ای متعادل‌تر برای زندگی است که بر اولویت‌های شما متمرکز باشد. هدف ما این است که ضمن در نظر گرفتن چالش‌ها یا مشکلاتی که ممکن است با آنها روبه‌رو شوید، به شما کمک کنیم استقلال خود را بازیابید و به فعالیت‌های روزمره و زندگی اجتماعی خود بازگردید. بهبودی فرایندی شخصی است که گاهی می‌تواند طولانی و دشوار باشد. مسیر بهبودی هر بیمار منحصربه‌فرد است.

توانمندی‌ها و نقاط قوت شما اهمیت دارند

شما از نقاط قوت و مهارت‌های بسیاری برخوردارید، حتی اگر همیشه چنین احساسی نداشته باشید. تیم مراقبت‌های سلامت ما با شما همکاری خواهد کرد تا به شما در شناسایی و تقویت این نقاط قوت کمک کند. منابع شخصی شما (مانند سرگرمی‌ها، ورزش، کار یا معنویت)، خانواده و دوستانتان و همچنین جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، همگی از عوامل حمایتی مهم در مسیر بهبودی شما هستند.

حمایت از روند بهبودی شما

در طول دوره بستری‌تان در بیمارستان، مراقبت و حمایت ما بر بهبودی شما متمرکز خواهد بود. در میان گذاشتن آگاهی و تجربه‌تان از وضعیت خود به ما کمک می‌کند شما را بهتر بشناسیم. برای اینکه مراقبت‌هایی متناسب با نیازهای فردی شما ارائه دهیم، محیط زندگی، ارزش‌های شخصی، مهارت‌ها، منابع در دسترس و هرگونه چالشی را که ممکن است در زندگی روزمره با آن روبه‌رو شوید، در نظر خواهیم گرفت.

طرح مراقبتی اختصاصی شما

در ابتدای دوره بستری‌تان در بیمارستان، با شما همکاری خواهیم کرد تا بر اساس نیازها و اهداف فردی‌تان، یک طرح مراقبتی اختصاصی تدوین کنیم. این طرح مراقبتی به‌گونه‌ای طراحی شده است که در طول دوره بستری و پس از ترخیص از شما حمایت کند.

هدف از طرح مراقبتی اختصاصی شما چیست؟

- کمک به ما برای تدوین گزینه‌های درمانی بر اساس منابع و مهارت‌های شما.
- هدایت جلسات فردی و ویزیت‌های هفتگی.
- کمک به آماده‌سازی شما برای ترخیص از طریق بازبینی اهدافتان.
- اطمینان از تداوم مراقبت در صورتی که پیگیری درمان شما در مرکز سرپایی روان‌پزشکی و روان‌درمانی (CAPPI) ادامه یابد.

طرح مراقبتی شما چگونه تعیین می‌شود؟

در ابتدای دوره بستری‌تان در بیمارستان، تیم ما یک یا چند جلسه با شما برگزار خواهد کرد تا طرح مراقبتی‌تان را با هم بررسی کنید. در این جلسات فرصت خواهید داشت درباره اهداف خود در طول دوره بستری و اینکه چگونه می‌توانیم به بهترین شکل در دستیابی به آنها به شما کمک کنیم، گفت‌وگو کنید. اهداف مراقبتی شما تمام عواملی را که می‌توانند بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر بگذارند در بر می‌گیرند؛ از مدیریت علائم خاص گرفته تا رسیدگی به چالش‌های اجتماعی (مانند مسکن، کار یا مسائل مالی) و مشکلاتی که ممکن است در روابط خود داشته باشید.

این اهداف به‌طور منظم و بر اساس پیشرفت شما بازبینی و تعدیل می‌شوند. طرح مراقبتی شما با حضور خودتان تدوین می‌شود و به امضای شما و اعضای تیم مراقبت بالینی‌تان خواهد رسید. یک نسخه از آن در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

شامل چه مواردی است؟

این سند پیگیری:

- دیدگاه شما را درباره چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو هستید منعکس می‌کند
- منابع حمایتی شما و افرادی را که از شما حمایت می‌کنند مشخص می‌کند
- اهداف مراقبتی شما را فهرست می‌کند
- گزینه‌های درمانی پیشنهادی تیم مراقبت‌های سلامت را شرح می‌دهد: درمان‌های فردی، گروهی و دارویی

در مورد دارو چطور؟

درباره دارو با شما گفت‌وگو خواهیم کرد و آن را در برنامه مراقبتی اختصاصی‌تان لحاظ خواهیم کرد.

در طول دوره بستری، داروهای شما را بر اساس میزان اثربخشی آنها، هرگونه تغییر در وضعیت سلامتتان و عوارض جانبی احتمالی که تجربه می‌کنید، تنظیم خواهیم کرد.

همچنین تجربیات گذشته شما در زمینه مصرف دارو را در نظر خواهیم گرفت تا اطمینان حاصل کنیم درمانتان متناسب با نیازهای شماست.

چه انتظاری می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامت خود داشته باشید؟

تمام کارکنان بخش روان‌پزشکی بزرگسالان:

- به حقوق، استقلال و آزادی انتخاب شما احترام می‌گذارند
- از طرح بهبودی شما حمایت می‌کنند
- شما را به مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها تشویق می‌کنند
- از منابع و توانمندی‌های شخصی شما بهره می‌گیرند
- مراقبت‌ها را با سرعت پیشرفت شما هماهنگ می‌کنند
- از زبانی روشن و محترمانه استفاده می‌کنند تا از درک مشترک چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو هستید اطمینان حاصل شود

مراقبت در بخش شما چگونه سازمان‌دهی می‌شود؟

تیم پزشکی بخش از سه تیم مراقبت بالینی تشکیل شده است که هر یک شامل یک پزشک رزیدنت و چند پرستار هستند. سایر اعضای تیم نیز در صورت نیاز حمایت لازم را ارائه می‌دهند، از جمله مددکاران اجتماعی، درمانگران روانی‌حرکتی، کاردرمانگران و روان‌شناسان.

نقش تیم مراقبت بالینی شما چیست؟

تیم مراقبت بالینی شما با حضور و همراهی مستمر، می‌تواند تداوم مراقبت از شما را تضمین کند.

- هر روز (از دوشنبه تا جمعه) دست‌کم یکی از پرستاران تیم مراقبت بالینی شما حضور خواهد داشت.
- تیم شما همراه با شما برای مراقبت‌ها، ویزیت‌ها، جلسات و مرخصی‌هایتان برنامه‌ریزی خواهد کرد.
- آنها با شبکه حمایتی شما (پزشک عمومی، درمانگر، عزیزان و غیره) در ارتباط خواهند بود.
- اگر نیاز باشد دوباره در بیمارستان بستری شوید، همان تیم مراقبت بالینی، به‌جز در شرایط استثنایی، مراقبت‌های پیگیری شما را ارائه خواهد داد.

علاوه بر تیم مراقبت بالینی شما که مسئول پیگیری روند پیشرفتتان است، تمام کارکنان دیگر نیز برای حمایت روزانه از شما در دسترس هستند.

برنامه هفتگی شما چگونه تنظیم می‌شود؟

جلسه با تیم مراقبت بالینی شما

هفته‌ای یک بار، جلسه‌ای 20 دقیقه‌ای با تیم مراقبت بالینی خود خواهید داشت تا:

- با استفاده از برنامه مراقبتی اختصاصی‌تان، اهداف مراقبتی خود را بازبینی کنید
- برای جلسات فردی، گروه‌های درمانی و برنامه‌های خارج از بخش خود برنامه‌ریزی کنید
- برنامه هفتگی حاوی زمان قرارهای خود را دریافت کنید

برنامه هفتگی شما

این سند به شما کمک می‌کند روزها و مراقبت‌های خود را برنامه‌ریزی کنید. این برنامه که اعضای تیم مراقبت بالینی‌تان در اختیار شما قرار می‌دهند:

- جزئیات فعالیت‌ها و گروه‌های موجود در طول هفته را ارائه می‌دهد (کارگاه‌های خلاقانه، فعالیت‌های جسمانی و گروه‌های درمانی)
- به شما امکان می‌دهد زمان جلسات فردی با اعضای تیم مراقبت بالینی، قرارهای پزشکی، مرخصی‌ها و غیره را یادداشت کنید

همکاری با عزیزان شما و شبکه حمایتی شما

شبکه حمایتی شما (شریک زندگی، خانواده، متخصصان مراقبت‌های سلامت، انجمن‌ها، محیط زندگی یا محل کار) نقش مهمی در بهبودی شما دارد. این شبکه به تضمین تداوم مراقبت پس از ترخیص شما کمک می‌کند و هماهنگی با بیمارستان را تسهیل می‌کند.

چه کسانی با شبکه حمایتی شما در ارتباط خواهند بود؟

پس از بستری شدن شما و با رضایتتان، تیم مراقبت بالینی‌تان با افراد و مراکز زیر تماس خواهد گرفت:

- پزشک یا درمانگر سرپایی شما
- عزیزان شما
- خدمات اجتماعی یا سازمان‌هایی که از شما حمایت می‌کنند

عزیزان شما چه نقشی در مراقبت از شما دارند؟

عزیزان شما فقط تماشاگر نیستند؛ با رضایت و احترام شما به خواسته‌هایتان، می‌توانند به شرکای فعال در مراقبت از شما تبدیل شوند. آنها با در میان گذاشتن تجربیات خود می‌توانند چالش‌هایی را که با آنها روبه‌رو هستید بهتر درک کنند. این افراد مهم در موارد زیر مشارکت داده می‌شوند:

- تعیین اهداف مراقبتی شما
- برنامه‌ریزی مرخصی‌های شما
- آماده‌سازی برای ترخیص شما

چگونه می‌توانیم عزیزانتان را به بهترین شکل در مراقبت از شما مشارکت دهیم؟

برای تشویق به گفت‌وگو و ارتباطی باز، تیم مراقبت بالینی شما از عزیزانتان استقبال می‌کند، به صحبت‌های آنها گوش می‌دهد و در صورت نیاز راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌دهد. با رضایت شما، عزیزانتان می‌توانند در قرارها و جلسات همراه شما باشند.

اقدامات ایمنی و شیوه‌های محدودکننده

در برخی شرایط که ممکن است شما یا دیگران در معرض خطر باشید، تیم ممکن است ناچار شود برای محدود کردن آزادی شما از اقدامات ایمنی و شیوه‌های محدودکننده استفاده کند (مانند نگهداری در اتاق ایزوله قفل‌شده یا درمان برخلاف خواست شما). این محدودیت‌ها تنها در شرایط استثنایی اعمال می‌شوند و تابع مقررات سخت‌گیرانه‌ای هستند.

شما حق دارید نسبت به این محدودیت‌ها یا بستری اجباری با هدف درمان یا مراقبت (Placement à fins d'assistance – PAFA) در دادگاه حمایت از بزرگسالان و کودکان (de portection de l'adulte et de l'enfant – TPAE Tribunal) اعتراض کنید. در این صورت، تیم تمام اطلاعات و مدارک لازم را در اختیار شما قرار خواهد داد. حتی در این شرایط دشوار نیز نظر شما اهمیت دارد و در یک جلسه گفت‌وگو فرصت خواهید داشت تجربه خود را در میان بگذارید.

تیم از چه اصولی پیروی می‌کند؟

- شیوه‌های محدودکننده تنها به‌عنوان آخرین راهکار به کار گرفته می‌شوند.
- تیم پزشکی درباره این تصمیم با شما گفت‌وگو خواهد کرد و نحوه اعمال محدودیت را برایتان توضیح خواهد داد. تیم با شما همکاری خواهد کرد تا با انجام بهترین تمهیدات ممکن، هرگونه تأثیر منفی را کاهش دهد.
- اعمال هرگونه شیوه محدودکننده مستلزم حمایت درمانی مستمر است.
- درباره پایان محدودیت، توضیحی روشن به شما ارائه خواهد شد.

پس از اعمال یک اقدام محدودکننده، چه حمایتی ارائه می‌شود؟

قرار گرفتن تحت یک اقدام محدودکننده می‌تواند تجربه‌ای دشوار و حتی آسیب‌زا باشد. به همین دلیل، پس از هر اقدام محدودکننده، به‌طور منظم یک جلسه مشاوره پیگیری به شما پیشنهاد می‌کنیم تا:

- احساسات خود را بیان کنید
- آنچه را رخ داده است، درک کنید
- تأثیر منفی این محدودیت بر شما کاهش یابد
- امکان ادامه روند درمان فراهم شود
- راه‌های پیشگیری از اعمال چنین محدودیت‌هایی در آینده را بیاموزید
- روش‌های مراقبتی برای آینده بهبود یابد

شرکت در این جلسه مشاوره کاملاً داوطلبانه است.

در طول مدت بستری من در بیمارستان، چه محدودیت‌های دیگری ممکن است اعمال شود؟

بسته به وضعیت سلامت شما، ممکن است تیم پزشکی نیاز به اعمال محدودیت‌های موقتی داشته باشد؛ مانند کاهش مدت یا دفعات مرخصی از بیمارستان یا محدود کردن دسترسی به برخی وسایل شخصی. برای به حداقل رساندن این نوع محدودیت‌ها و تأثیر منفی آن‌ها بر تجربه بستری شما، تیم درمان:

- بهترین سازش ممکن را میان خواسته‌های شما و خطرات مرتبط با وضعیت سلامتتان جست‌وجو خواهد کرد
- درباره محدودیت‌های اعمال‌شده با شما گفت‌وگو خواهد کرد
- دلایل اعمال آن‌ها را توضیح خواهد داد و مخالفت شما را در پرونده پزشکی‌تان ثبت خواهد کرد
- در اولین فرصت ممکن محدودیت‌ها را لغو خواهد کرد

آماده‌سازی برای ترخیص شما

آمادگی برای ترخیص، بخش مهمی از دوره بستری شما در بیمارستان است.

شما و تیم مراقبت بالینی‌تان درباره اقداماتی که برای اطمینان از بهترین شرایط ممکن برای ترخیص لازم است، تصمیم‌گیری خواهید کرد. همچنین، تیم درمان با شما و نزدیکانتان درباره راهکارهایی برای کمک به پیشگیری از عود بیماری و بروز بحران گفت‌وگو خواهد کرد.

آمادگی برای ترخیص شامل چه مواردی است؟

- ارزیابی اهداف ذکرشده در برنامه مراقبتی شما.
- هماهنگی برای پیگیری درمان به‌صورت سرپایی.
- گفت‌وگو درباره محل سکونت.
- گفت‌وگو درباره فعالیت‌های شما در خارج از بیمارستان.
- همکاری با نزدیکان و شبکه حمایتی شما.

چگونه می‌توان چالش‌های احتمالی را پیش‌بینی کرد؟

یکی از اهداف بستری شما در بیمارستان، کمک به شما برای پیشگیری و مدیریت بحران‌های احتمالی در آینده است. نزدیکان شما، همچنین تمامی افراد شبکه حمایتی‌تان، کارکنان و متخصصان مراقبت‌های سلامت، در انجام این اقدامات پیشگیرانه از شما حمایت خواهند کرد. این اقدامات بر شناسایی نشانه‌های هشداردهنده اولیه و گفت‌وگو درباره مداخلاتی استوار است که می‌توان آن‌ها را به‌سرعت اجرا کرد تا شدت بحران کاهش یابد یا از بروز آن جلوگیری شود.

در اواخر دوره بستری، اعضای تیم مراقبت بالینی همراه با شما و شبکه حمایتی‌تان، یک برنامه مشترک برای مدیریت بحران تدوین خواهند کرد که به انتخاب‌ها و ترجیحات شما احترام می‌گذارد.

برنامه مشترک بحران چیست؟

برنامه مشترک بحران (JCP) شکل جدیدی از ثبت پیشاپیش خواسته‌ها در زمینه سلامت روان است. این برنامه با در نظر گرفتن ترجیحات فرد موردنظر درباره مراقبت و درمان، برای پیشگیری از بحران‌های احتمالی در آینده و مدیریت بهتر آن‌ها به کار می‌رود.

این سند نیازهای شما، واکنش‌های احتمالی شما و مداخلاتی را که به شما کمک می‌کنند، مشخص می‌کند. شما همراه با تیم مراقبت بالینی خود، نشانه‌های هشداردهنده اولیه بحران و عواملی را که ممکن است موجب بروز آن شوند، شناسایی خواهید کرد. سپس درباره درمان‌ها و مداخلاتی که مایلید در صورت بروز بحران دریافت کنید، و همچنین مداخلاتی که مایلید از دریافت آن‌ها خودداری کنید، به توافق خواهید رسید.

plandecriseconjoint.ch

واحد میانجی‌گری چه نقشی دارد؟

اگر در طول دوره بستری‌تان در بیمارستان با مشکلی مواجه شده‌اید، می‌توانید با واحد میانجی‌گری HUG تماس بگیرید. این خدمات به شما امکان می‌دهد مشکلاتی را که ممکن است در طول دوره بستری‌تان در بیمارستان تجربه کرده باشید، مطرح کنید.

www.hug.ch/mediation

برنامه مراقبتی شخصی‌سازی‌شده و سایر مدارک خود را در اینجا نگهداری کنید

تیم درمانی من

اطلاعات مفید

حامیان حقوق بیماران

حامیان حقوق بیماران در دسترس تمام افرادی هستند که در بخش روان‌پزشکی بستری شده‌اند و در هر زمان می‌توان درخواست کمک از آن‌ها را مطرح کرد. حامیان حقوق بیماران که از سوی دولت ژنو منصوب شده‌اند و مستقل از HUG فعالیت می‌کنند، اختیار دارند به شما در احقاق حقوقتان کمک کنند و می‌توانند هنگام ملاقات با تیم‌های درمانی، شما را همراهی کنند. این حمایت رایگان و محرمانه است.

022 733 40 00

conseillers-accompagnants.ch

Pro Mente Sana

انجمنی برای حمایت از حقوق و منافع افراد دارای مشکلات سلامت روان. ارائه مشاوره حقوقی و روانی‌اجتماعی رایگان.

promentesana.org

کالج بهبودی

انجمنی که دوره‌های عمومی در زمینهٔ بهزیستی، تاب‌آوری و بهبودی سلامت روان ارائه می‌دهد. دوره‌ها به‌طور مشترک توسط یک مربی و یک متخصص سلامت روان برگزار می‌شوند.

www.recoverycollege.ch

با پشتیبانی **If! Foundation**

این بروشور را بخش روان‌پزشکی بزرگسالان با همکاری مدیریت ارتباطات تهیه کرده است.