

Benim Sağlığım Benim Sesim

Sağlığa yönelik planımız

North Western Melbourne Primary Health Network (NWMPHN) bölgemizde Entegre Ruh Sağlığı, Alkol, Diğer Uyuşturucular ve İntihar Önleme için bir plan geliştirmek üzere halkımızla birlikte çalışmaktadır.

Bu plan bölgemizde ruh sağlığı, alkol, diğer uyuşturucular ve intihar önleme konularında işe yarayan ve yaramayan unsurları inceleyerek ruh sağlığı hizmetlerini ve bu hizmetlere erişimi iyileştirecek olanakları tanımlayacak.

Ruh sağlığı sistemi hakkında düşüncelerini öğrenmek üzere bölgemizde yaşayan kişilerle çalıştaylor, görüşmeler, anketler gerçekleştirdik ve odak grupları oluşturduk.

Öğrendiğimiz bazı önemli sorunlar arasında şunlar yer alıyor:

- Ne zaman yardım isteyeceğini ya da nereden yardım alabileceğini bilmek zor
- Pratisyen Doktorlar yardım alma konusunda kritik bir ilk adım
- Pratisyen doktorla görüştüktan sonra insanlar sonrasında ne olacağını anlamak için yardıma ihtiyaç duyuyor
- Krizde değilseniz veya uzman desteğine ihtiyaç duymuyorsanız seçenekler sınırlı
- Hizmetlere erişim sağlarken insanlar genellikle dinlenildiklerini, güvende olduklarını ya da anlaşıldıklarını hissetmiyor

Yerel halktan Gabrielle, planın geliştirilmesine katkıda bulundu. İnsanların ruh hastalıkları hakkında konuşmasının ve zaman zaman kendilerini kötü hissetmelerinin normal olduğunu bilmelerini istediğini belirtti.

Gabrielle, "Ayrıca paranın, insanların ve toplulukların bir araya gelebileceği yerlere, yeşil alanlara harcanması gerektiğini düşünüyorum," dedi. "Yeterli ağaç yok. İnsanların doğayla bir araya gelip kendilerini daha iyi hissedecekleri yeterli alan yok. Bence doğa ile kurduğumuz bağlantı sayesinde huzur buluyoruz."

NWMPHN, toplumu dahil etmek için mevcut COVID-19 salgını sırasında çevrim içi ve uzaktan bağlantı kullanarak planı geliştirmeye devam ediyor. Bu süreçte ruh sağlığı konusunda alınan dersler de nihai planın içeriğini şekillendiriyor.

Daha fazla bilgi edinmek için lütfen blueprintforhealth.org.au adresini ziyaret edin



shared ownership
and development



"I'd continue to demystify mental illness, and to let people know that it's okay to feel down, and that everybody does."

— Gabrielle

COVID-19 sürecinde destek

COVID-19 salgını toplumumuzda çok fazla stres, kaygı ve zorluk yaratıyor. Bu süreçte ruh sağlığınız ile ilgili yardıma ihtiyacınız varsa destek alabilirsiniz.

- **CAREinMIND Sağlık Destek Hizmeti** NWMPHN bölgesinde yaşayan, çalışan veya okuyan kişilere 7/24 telefonla veya çevrim içi ücretsiz danışmanlık sağlıyor.
- **Beyond Blue** özel bir koronavirüs sağlık destek hattı oluşturulması için finanse edildi.
- **Head to Health**, kaynaklarla donatılmış özel bir COVID-19 destek bölümü içeriyor.

COVID-19 ile ilgili güvenilir ve güncel bilgilere ve destek hizmetlerine şuradan ulaşabilirsiniz:

- Victoria Sağlık ve Sosyal Hizmetler internet sitesi: dhhs.vic.gov.au/coronavirus
- health.gov.au
- North Western Melbourne Primary Health Network COVID-19 merkezinde [hasta kaynakları](https://nwmpnhn.org.au/covid-resources) bölümü bulunmaktadır:

Ayrıca COVID-19 sırasında hala **Pratisyen Doktorunuzu görebileceğinizi** unutmayın.



COVID-19 ile ilgili diğer dillerde bilgi için dhhs.vic.gov.au adresini ziyaret edin

Kendinizi COVID-19 ve gripten koruyun

Kişisel hijyenimize dikkat etmek, kendimizi ve başkalarını hastalıktan korumanın en önemli yollarından biridir.

Uygun hijyen kuralları şunlardır:

- öksürürken veya hapşırırken dirseğinizle ya da mendille ağzınızı kapatmak
- kullanılmış mendilleri doğrudan çöpe atmak
- ellerinizi sık sık sabun ve suyla yıkamak
- alkol bazlı el temizleyicileri kullanmak

- gözlerinize, burnunuza ve ağzınıza dokunmaktan kaçınmak
- tezgah, masa ve kapı tokmakları gibi yüzeyleri temizlemek ve dezenfekte etmek
- cep telefonu, anahtar, cüzdan ve giriş kartları gibi nesneleri temizlemek ve dezenfekte etmek

pencereleri açarak veya havalandırmayı ayarlayarak temiz hava miktarını artırmak

Kendinizi korumak için başka ne yapabilirsiniz?

COVID-19 için henüz bir aşı yok ancak gripin aşısı var. COVID-19'a yakalanmak ve aynı anda grip olmak son derece tehlikeli olabileceği için özellikle bu yıl grip aşısı olmak büyük önem taşıyor.

Siz ve ailenizin nasıl grip aşısı olabileceğini öğrenmek için doktorunuzla veya eczacınızla görüşün.

Head to Health

Head to Health, Avustralya'nın en güvenilir ruh sağlığı kuruluşlarından bazılarının sağladığı, dijital ruh sağlığı hizmetleri bulmanıza yardımcı olabilen bir internet sitesidir.

Avustralya Sağlık Bakanlığı tarafından sağlanmaktadır ve uygulamalar, çevrim içi programlar, çevrim içi forumlar, telefon hizmetleri ile farklı bilgi kaynaklarını bir araya getirmektedir.

Kendi sağlığınıza geliştirmeye çalışıyorsanız, sizi rahatsız eden bir konuda yardım almak istiyorsanız ya da değer verdiğiniz birine yardım etmeye çalışıyorsanız, Head to Health iyi bir başlangıç noktasıdır.

headtohealth.gov.au adresini ziyaret edin

Diğer dillerde bilgi almak için: [Embrace Multicultural Mental Health](https://embrace.org.au) veya [Transcultural Mental Health Centre](https://transculturalmentalhealth.org.au) adresini ziyaret edin

Kızarmış Tortilla Dürüm Tarifi

Malzemeler

4 küçük tortilla
300 gr suyu alınmış ve durulanmış tuzsuz dörtlü bezelye karışımı
1 çay kaşığı acı sos
1 adet soyulmuş ve dilimlenmiş küçük avokado

Tarif livelighter.com.au adresinden alınmıştır

Yapılışı

1. Bezelyeleri ve acı sosu karıştırın
2. Tortillalar, bezelyeler ve avokado dilimlerinden sandviçler yapın.
3. Esmerleşmesi için yapışmayan tavaya yerleştirin.
4. Düzleştirmek için üzerine bir tabak koyun ve büyük bir konserve kutusu koyarak ağırlık yapın.



Görüntü Livelighter izniyle sağlanmıştır

My Health My Voice, yerel topluluklarımızda sağlık hizmetlerini iyileştirmek üzere çalışan, kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan North Western Melbourne Primary Health Network'ün haber bültenidir. Bu haber bültenine abone olmak veya bülten aboneliğinden çıkmak için myvoice@nwmpnhn.org.au adresine e-posta gönderin veya (03) 9347 1188 numaralı telefonu arayın.

Mayıs 2020 N20 0007

nwmpnhn.org.au