Pag-access sa isang Mental Health and Wellbeing Local sa Victoria

Filipino

Nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga Mental Health and Wellbeing Local (mga MHWL) ang mapagkukunan na ito. Ipinapaliwanag nito kung paano makakasuporta ang mga MHWL sa isang taong Autistic na dumaranas ng mga alalahanin sa kalusugan ng isip. Ipinapaliwanag din nito kung paano mo makokontak ang isang serbisyo ng mga MHWL.

Ano ba ang MHWL?

Ang mga MHWL ay serbisyo para sa mga nasa hustong edad na 26 na taong gulang pataas. Makakapagbigay sila ng mga suporta sa kalusugan ng isip at kagalingan na sinadya sa mga indibidwal na pangangailangan mo. Makakapagbigay din sila ng paggamot at pangangalaga kung nakakaranas ka ng mga alalahanin sa kalusugan ng isip at/o paggamit ng droga. Nagsasagawa sila ng mga gawain sa buong Victoria.

Available din ang serbisyong ito sa mga pamilya, tagapag-alaga at mga kaibigan na sumusuporta sa isang taong may mga alalahanin sa kalusugan ng isip. Masusuportahan ka ng mga MHWL sa tungkulin mo bilang tagapag-alaga at sa sarili mong mga pangangailangan sa kalusugan ng isip.

Nilikha ang mga MHWL kasama at para sa mga lokal na komunidad na pinaglilingkuran nila. Matutulungan ka nilang kumonekta sa mga suporta at serbisyo na nakabase sa lokal na lugar mo. Dinisenyo sila na maging madaling maabot, sa pamamagitan man ng telepono, walk in, o pagbisita sa bahay.

Ano'ng mga klase ng suporta ang ibinibigay ng mga MHWL?

Kapag nag-access ka ng isang MHWL, magsasagawa sila ng isang paunang pagtatasa ng mga pangangailangan mo. Pagkatapos ay lilikha sila ng isang plano ng pangangalaga na kasama ka. Ikaw ang maggagabay sa kanila sa buong proseso nito.

Ang mga MHWL ay makakapagbigay ng isang hanay ng mga maikli, katamtaman at pangmatagalang (hanggang 12 buwan ang tagal) mga serbisyo, kabilang ang:

- **One-on-one na suporta** kasama ang isang mental health worker.
- **Tulong sa praktikal na kasanayan sa buhay**, hal., pagkonekta sa mga grupo o aktibidad ng komunidad. Maaaring kabilang dito ang pagtulong sa iyo na ma-access ang iba pang mga serbisyo sa komunidad at lipunan kung kinakailangan (hal., pinansiyal, trabaho at/o mga serbisyo sa pabahay).
- **Edukasyon, tulong sa sarili at suporta mula sa mga grupo ng mga kaibigan** na gumagawa ng oportunidad para sa pagkatuto, pagbahagi ng karanasan at pakikipag-ugnayan sa lipunan.

Mako-coordinate ng mga MHWL ang pangangalaga at trabaho mo sa mga GP, pribadong therapist, serbisyo ng espesyalista, at iba pang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na maaaring sumusuporta sa iyo.

Mahalagang tandaan na ang mga MHWL ay hindi nagbibigay ng mga serbisyo sa pagtatasa at diagnosis ng autism. Hindi rin sila serbisyo sa krisis.

Kung nakatanggap ka ng mga suportang pinondohan ng NDIS, ang mga MHWL ay hindi makakapagbigay sa iyo ng parehong uri ng suporta.
Masusuportahan ka nila sa iba pang mga serbisyo na naiiba sa NDIS plan mo.

Paano makakatulong ang mga MHWL sa komunidad ng Autistic

- Suriin ang mga pangangailangan mo sa kalusugan ng isip at makipagtulungan sa iyo upang matukoy ang mga susunod na hakbang.
- Ikonekta ang mga Autistic na tao at/o magulang/tagapag-alaga nila sa mga grupo ng mga kaibigan na sumusuporta.
- Kung ikaw ay magulang/tagapag-alaga, kapamilya o kaibigan, mabibigyan ka ng suporta ng mga MHWL.
- Maaari kang makipag-usap sa isang peer worker na nakaranas ng mga alalahanin sa kalusugan ng isip.
- Tulungan ka sa iba pang mga serbisyo sa kalusugan ng isip, kabilang na ang referral sa mga espesyalista.
- Tulungan kang makahanap ng mga lokal na grupo ng komunidad at mga aktibidad na panlipunang masasalihan.

- Suportahan ka sa adbokasiya para sa iyo mismo kung nakakaranas ka ng mga hadlang sa pag-access sa iba pang mga serbisyo at suporta.
- Tulungan ka sa mga indipendiyenteng gawain sa pamumuhay, tulad ng pag-book ng mga appointment, pagbabadyet, pagmamaneho at pamimili.
- Tulungan ka sa pag-navigate sa NDIS at iba pang mga serbisyo ng gobyerno.
- Bigyan ka ng libreng drop-in access sa internet at mga computer kung kinakailangan.
- May mga pribadong kuwarto kung kailangan mo ng pribadong lugar para mag-ayos.
- Maaari kang bumisita para mag-tsaa o kape at sanayin ang sarili mo sa lugar.

Maaaring magbago ang mga suporta at serbisyo na ibinigay ng iba't ibang mga MHWL. Kontakin ang lokal na MHWL mo para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung ano ang maiaalok nila.

Paano ko ma-access ang MHWL?

Mga kinakailangan para maging karapat dapat:

Kailangan mo NA

- Maging 26 taong gulang pataas.
- Maging residente ng lugar, sa ilang pagkakataon. Ito ay upang matiyak na makakatanggap ka ng mga suportang available na malapit sa tinitirahan mo.

HINDI mo kailangan ang

- Isang referral.
- Isang Medicare card.
- Magbayad para sa mga serbisyo ng MHWL. Walang bayad ang pag-access ng MWHL at libre ang mga serbisyo nila.

Upang malaman kung saan matatagpuan ang mga MHWL, mag click dito. Maa-update ang listahang ito kapag may nagbukas na bagong mga MHWL. Tukuyin kung aling MHWL ang lokal sa iyo o ang pinakamalapit sa tinitirahan mo. Kapag nagawa mo na ito, maaari mo nang kontakin ang MHWL sa pamamagitan ng mga sumusunod na paraan:

- Telepono
- Pagbisita sa serbisyo nang personal (hindi kailangan ng appointment)
- Maaaring puntahan ka ng mga MHWL sa bahay, sa ilang pagkakataon. Kailangan na maisaayos ito nang abanse. Kontakin ang MHWL mo sa pamamagitan ng telepono o sa personal upang talakayin ito

Tingnan ang listahan sa itaas para sa impormasyon sa mga numero ng telepono at address ng MHWL. Ang mga oras ng pagbubukas ay nag-iiba sa iba't-ibang MHWL. Bisitahin ang nauugnay na website ng MHWL para sa higit pang impormasyon. Ang isang listahan ng mga website ng MHWL ay available dito.

Ang mga tagapag-alaga, pamilya at mga kaibigan ay maaaring kontakin ang MHWL sa ngalan ng ibang tao. Sa ganitong sitwasyon, siguruhing natanggap mo ang pahintulot ng tao na gawin ito.

Kontakin ang Autism Connect para sa tulong:

Ang mga Autism Connect Advisor namin ay makakapagbigay ng pangkalahatang payo at impormasyon upang matulungan kang maghanda para sa isang pagbisita sa isang MHWL.

Telepono: 1300 308 699

Email: info@autismconnect.org.au

Website at webchat:

www.amaze.org.au/autismconnect/