

Đi đâu để có được sự hỗ trợ đúng cho vấn đề sức khỏe tâm thần:

# Hiểu các sự chọn lựa chăm sóc của quý vị



## Hệ thống chăm sóc là gì?

“Hệ thống chăm sóc” bao gồm tất cả những nơi và những người có thể hỗ trợ quý vị hay người thân quý vị khi nhờ giúp đỡ liên quan đến vấn đề sức khỏe tâm thần và các sự kiện ngập.

## Tôi có thể nhờ sự hỗ trợ từ những ai? <sup>1</sup>

**Bác sĩ gia đình** – bước đầu tiên tuyệt vời để được hỗ trợ, người có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ chuyên môn hơn

**Bác sĩ tâm thần** – bác sĩ y khoa những người có thể chẩn đoán bệnh và kê toa cho thuốc; các dịch vụ của họ được OHIP bao trả và cần được giới thiệu bởi bác sĩ của quý vị

**Bác sĩ tâm lý** – có thể chẩn đoán một căn bệnh tâm thần và cung cấp các liệu pháp qua sự trò chuyện nhưng không thể kê toa cho thuốc

**Cán sự xã hội có bằng chứng nhận hay các tư vấn viên** – có thể trị liệu, dạy các kỹ năng và chia sẻ các nguồn trợ giúp nhưng không thể chẩn đoán bệnh hay cung cấp thuốc men

**Trong trường hợp khẩn cấp** – hãy đến phòng cấp cứu tại bệnh viện của quý vị, gọi 911 hay đường dây điện thoại trợ giúp khi khủng hoảng

## Các quyền của tôi là gì? <sup>2</sup>

Là bệnh nhân, quý vị có quyền:

- được bảo mật thông tin
- giữ sự riêng tư cho mình
- sử dụng dịch vụ
- khiếu nại, than phiền

# Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần và cai nghiện có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

## ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

Liên Minh Canada cho Sức Khỏe Tâm Thần Cao Niên (Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) 289-846-5383

Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada (Canadian Mental Health Association)

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) Gọi số 211

Hội Các Rối Loạn Tâm Trạng Ontario (Mood Disorders Association of Ontario)

[www.mooddorders.ca](http://www.mooddorders.ca) 1-888-486-8236

Các Trung Tâm Cao Niên Sống Năng Động (Senior Active Living Centres)

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>  
1-888-910-1999

## Nguồn hỗ trợ

Một tài liệu hướng dẫn thực tế về sức khỏe tâm thần và luật tại Ontario, Hiệp Hội Bệnh Viện Ontario

[https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA\\_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

## Tài liệu tham khảo

- Wilson, S. (2014). Lộ trình đúng cho quý vị. *Viễn tượng*, 10 (1), 8–11. Có sẵn tại: <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you>. Truy cập ngày 7 tháng Hai, 2020.
- Các Kết Nối Hỗ Trợ Cộng Đồng của Toronto. (2016). *Tìm hiểu các dịch vụ sức khỏe tâm thần tại Toronto: Tài Liệu Hướng Dẫn cho Các Cộng Đồng Người Mới Đến*. Có sẵn tại: [https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource\\_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf](https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf). Truy cập ngày 7 tháng Hai, 2020.