

Texto informativo sobre material visual

1. Texto de introdução para todos os oradores

Eu sou... e em seis curtos filmes vou-lhe explicar o que é cuidado de saúde mental. O que se espera de si ao vir receber tratamento e o que pode esperar de nós. Eu vou-lhe contar como se poderá inscrever e o que vai acontecer após se ter inscrito. De resto vou-lhe contar quem o poderá dar mais informações sobre a nossa organização e sobre o cuidado que oferecemos.

2. O que é cuidado de saúde mental?

Problemas de saúde nem sempre têm apenas a ver com o corpo mas também têm a ver com a cabeça, com o pensar, com emoções. Muitas pessoas sofrem disso. Pessoas por vezes estão sempre cansadas, não têm vontade de fazer algo ou não têm vontade de viver. Outras pessoas ainda irritam-se com facilidade e têm continuamente problemas com familiares, amigos ou colegas. Por vezes têm medo das coisas que ouvem ou veem, sofrem de pesadelos ou já não se atrevem a sair de casa. Ainda outras pessoas já não conseguem viver sem álcool, medicamentos ou drogas, quase não comem ou comem em demasia.

O cuidado de saúde mental (nós costumamos abreviar com as letras ggz) tenta eliminar estes problemas ou pelo menos torná-los suportáveis. Nós fazemos isso oferecendo-lhe conselhos, ajuda prática e quando necessário receitando-lhe medicamentos. Por vezes é necessário que a pessoa tenha que ser temporariamente admitida. Dos funcionários, como médicos, enfermeiros e psicólogos pode esperar que o escutem bem. Junto consigo irão ver como poderá melhorar.

3. Inscrição, como?

Você foi por exemplo referido pelo seu médico de família A sua inscrição, que é uma breve descrição das suas queixas, é discutida pela nossa equipa. Os nossos funcionários avaliam se foi corretamente referido para nós. Se isso não for o caso então nós faremos a referência para a instância correta. Se nós o podermos ajudar então entraremos em contacto consigo para marcarmos uma conversa de introdução. Nós chamamos a isso uma conversa *intake*.

Ainda não recebeu uma referência do seu médico de família, então pode-a pedir. Também se pode inscrever sem referência. Isso é possível por telefone (numero do Grupo Parnassia Bavo 088 357 13 57) ou através da internet, preenchendo o formulário do nosso website. Pode encontrar o formulário através do botão *Aanmelden* [inscrição].

4. O que acontecerá após a inscrição?

Receberá de nós uma carta onde encontra a data e hora, com quem e onde a conversa de introdução com um dos nossos funcionários terá lugar. Essa conversa, também denominada, conversa *intake*, normalmente demora cerca de uma hora. Durante essa conversa pôr-lhe-emos uma grande quantidade de perguntas. Serão perguntas sobre a sua vida diária como: Qual a sua idade? Onde nasceu? Onde mora? Que trabalho faz? Mas também serão perguntas sobre os seus problemas de saúde, sobre a situação em casa e sobre o seu passado. Se for admitido também gostaríamos de saber se temos que ter em conta a sua religião. Além disso perguntar-lhe-emos se segue uma determinada dieta e se há alimentos que não pode comer. Conte por isso tudo o que considerar importante que nós saibamos. Nós precisamos do máximo de informação para o podermos ajudar da melhor maneira possível. Se for necessário arranjamos um intérprete. Depois iremos ver quem será a pessoa mais adequada para o ajudar. Por vezes existe uma lista de espera antes do tratamento iniciar. Pergunte por isso durante a primeira conversa qual o eventual tempo de espera.

5. O que se espera de si?

Você veio ter conosco porque tem queixas e é incapaz de as resolver sozinho. Frequentemente é o médico de família quem o refere para nós. Os nossos funcionários fazem todos os possíveis para o ajudar da melhor forma possível. Você pode-os ajudar contando-lhes o que se passa e o que se passa na sua cabeça, por mais difícil que isso por vezes possa ser. De resto é importante que chegue a tempo às consultas marcadas e que tente seguir os conselhos oferecidos.

6. Em que pode contar?

Tudo o que contar ao nosso funcionário é confidencial. Eles não podem falar sobre o que disse com outros. É-lhe dada explicação sobre o que está a acontecer e sobre o que vai acontecer numa linguagem clara. Se for necessário que passe a tomar medicamentos então também receberá explicação sobre o uso desses medicamentos. O funcionário diz-lhe o que poderá esperar ao passar a tomar os medicamentos. Você tem direito a essa explicação.

Junto consigo estabeleceremos um plano, a esse plano chamamos plano de tratamento. Nesse plano encontrará como o vamos ajudar e o que você quer atingir. Apenas utilizaremos esse plano se você estiver de acordo. Se não dominar bem a língua holandesa pode pedir um intérprete. O mais importante é que nós levemos as suas queixas a sério e que o tratemos com respeito.

7. Quem o poderá fornecer mais informações?

Especialmente se for a primeira vez que recebe ajuda de uma organização no cuidado de saúde mental terá muitas perguntas. Tudo é-lhe estranho e tudo é novo. Se tiver perguntas não fique com elas. Pode sempre pôr as suas perguntas aos nossos funcionários. Eles estão à sua disposição para responder a todas as suas perguntas. Aproveite da sua disponibilidade.