

MENTAL WELLNESS SA MGA MIGRANTE

Ano ang mental disorder?

Ang mental disorder ay inilalarawan bilang mga kaguluhan sa mga pag-iisip, damdamin, at mga pananaw na sapat na malala upang makaapekto sa pang-araw-araw na paggana



Disclaimer

Ang kalusugan ng isip ay HINDI katulad ng sakit sa isip. Ang ibinigay na impormasyon at mga mapagkukunan ay inilaan para sa pangkalahatang patnubay at suporta sa pagtataguyod ng kalusugan ng isip at kagalingan. Kung kailangan mo ng partikular na tulong o nakikitungo sa isang krisis sa kalusugan ng isip, mangyaring makipag-usap sa isang kwalipikadong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Bakit mahalaga ang pagtugon sa kalusugan ng isip sa populasyon ng migrante?



Bago dumating sa Canada, mas mabuti ang kalusugan ng isip ng mga migrante. Ito ay kilala bilang ang malusog na epekto ng imigrante [1].

Kapag ang mga migrante ay dumating sa Canada, sila ay nasa mas mataas na panganib para sa mga problema sa kalusugan ng isip at mga karamdaman [2].

Ang mga migrante ay mas malamang na maghanap ng mga mapagkukunan ng kalusugan ng isip kumpara sa mga Canadian [3].



<p>Ang mga dokumentong imigrante ay nahaharap sa mga isyu sa:</p>	<p>Ang mga undocumented na imigrante ay nakikitungo sa mga karagdagang stressors tulad ng:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kawalang-katiyakan tungkol sa katayuan ng refugee o imigrasyon • Kawalan ng trabaho o underemployment • Pagkawala ng katayuan sa lipunan • Pag-aalala tungkol sa mga miyembro ng pamilya na naiwan at posibilidad para sa muling pagsasama-sama • Mga kahirapan sa pag-aaral ng wika, akulturasyon at adaptasyon (hal., pagbabago sa mga tungkulin sa sex) [4] 	<ul style="list-style-type: none"> • Takot sa deportasyon • Kakulangan ng pinansiyal na mapagkukunan upang magbayad para sa mga emergency na bayarin sa ospital o mga pagbisita sa mga doktor • Tinanggihan o naantala ang pangangalagang medikal • Hindi tumatanggap ng prenatal care • Hindi makakuha ng pribadong health insurance [5]

Unang una sa lahat

Kumain ng mabuti, mag-ehersisyo nang regular, at makakuha ng sapat na tulog.



Ang pangangalaga sa iyong kalusugang pangkaisipan ay kasinghalaga ng iyong pangkalahatang kagalingan gaya ng pag-aalaga sa iyong pisikal na kalusugan.

Maaari mong makita na nakakatulong na pag-usapan ang iyong pinagdadaanan sa iba

- Maghanap ng doktor ng pamilya - <https://albertafindadoctor.ca/>
- Maaaring maghanap ayon sa lokasyon, kagustuhan sa wika at kagustuhan sa kasarian
- Access 24/7
- Tumawag sa 780-424-2424 anumang oras para sa pagkagumon at suporta sa kalusugan ng isip. Available ang mga serbisyo sa pagsasalin ay maaaring tumawag sa linya anumang oras para sa tulong sa nabigasyon at suporta
- Available ang mga personal na serbisyo sa Edmonton Community Health Hub North
- 13211 Fort Road NW, Edmonton, AB T5A 1C3
- Bukas 7:30am-4:30pm sa Lunes at Biyernes, at 7:30am-8:00pm mula Martes - Huwebes

HEALTHCARE FOR ALL

POLICY RECOMMENDATIONS

CONSISTENT WITH THE PROVINCES OF QUEBEC, ONTARIO AND BC, WE URGE THE GOVERNMENT OF ALBERTA TO PROTECT ALL ALBERTANS BY CONSIDERING THE FOLLOWING:



Free health care coverage for everyone regardless of status, which includes COVID assessment, care, and treatment.



All clinics, hospitals, and COVID assessment centres have a clear policy that all will be treated regardless of status without the barriers of registration fees and billing fees.



Create a general policy that includes removing barriers such as registration fees and bills, having a step-by-step process and a clear and explicit public messaging campaign in the access to health services that NO ONE is left behind.

Barriers to Healthcare

FOR MIGRANT WORKERS

BARRIER

SUGGESTION

AWARENESS/ADVERTISING

Many migrants are outside the reach of such typical methods of communication and promotions as local media or independent mailings.

If providers hold special clinics for migrant workers, these should be advertised through existing migrant worker support groups or specialized outreach efforts.

LANGUAGE AND LITERACY

For many migrant workers, English is a second language leading to literacy limitations.

All services provided to migrant workers should be offered in the language that workers understand using basic messaging.

HOURS/TIMING

Migrant workers often work long hours, sometimes six or seven days a week.

It is important to determine in advance the limited hours which migrant workers have available, and offer services to them within these timeframes. This may involve service provision on evenings and/or weekends.

AFFORDABILITY/COST

Generally the migrant workers' primary motivation to work in Canada is to earn money needed to support their families; therefore services which necessitate a cost may be prohibitive.

Wherever possible, services should be offered free of charge.

LOCATION/TRANSPORTATION

Most migrant workers are employed in rural areas and have limited transportation options.

It is essential to find a location that is accessible to them (i.e. within biking distance) and/or to provide free or low-cost transportation options.

ADAPTABILITY/FLEXIBILITY

Migrant workers have very little control over their work schedules, and sometimes their schedules change without notice. Furthermore, many workers do not have regular access to a telephone. They can also be transferred or repatriated to their home country at any time, sometimes with only a day's notice.

It is therefore essential to have back-up plans for follow-up communication and to be adaptable to workers' varying needs, schedules and circumstances. It is important, for example, to ask workers if they have a cell phone or a friend/advocate with a phone, as well as their contact information in their countries of origin.

TO LEARN MORE, PLEASE VISIT WWW.MIGRANTEALBERTA.CA

RESOURCES:

[HTTP://WWW.MIGRANTWORKERHEALTH.CA/HEALTHCAREGENERAL.HTML](http://WWW.MIGRANTWORKERHEALTH.CA/HEALTHCAREGENERAL.HTML)