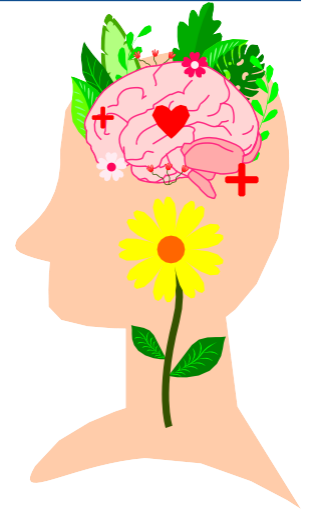


SANTE MANTAL AK GRANMOUN AJE YO

Pandan w vin pi granmoun, ou kapab sibi kèk chanjman ki fè enpak sou sante mantal ou, tankou pèdi yon pwòch ou oswa vin malad grav.



Ou kapab santi w sèl oswa depresif.

Nou tout genyen santiman sa yo, e yo nòmal.
Men lè santiman sa yo pa disparèt, yo kapab rive yon kote se yo menm k ap pran swen w.



Poukisa li enpòtan pou prete atansyon ak sante mantal kay granmoun yo ?

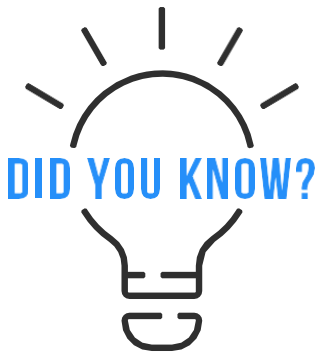
- Sante mantal kapab afekte sekirite moun nan fason granmoun aje yo kapab pran swen kondisyon kwonik yo.
 - Egzanp kondisyon kwonik enkli dyabèt, pwoblèm kè, atrit (doulè/enflamasyon nan atikilasyon), COPD, ak tansyon wo.

Kèk siy avètisman pwoblèm sante mantal kay granmoun aje se :

- Chanjman imè oswa nivo enèji a chanje nan fason yo manje oswa dòmi
- Separe ak pwòch ou yo
- Fimen, bwè kleren, oswa pran dwòg plis pase dabitid
- Tristès oswa dezespwa
- Kòlè oswa tande vwa k ap pale oubyen kwè bagay ki ka pa menm vre
- Fè panse pou fè tèt ou oswa lòt moun mal

Si ou genyen kesyon sou sante mantal ou,
tanpri chache èd.
Si ou pa konnen kote pou pase, rele doktè w la
oswa yon moun ou fè konfyans.

**Ou PA poukont ou e mande èd pa yon
pwoblèm.**



Sitiyasyon ijans yo kapab fè enpak sou sante mantal ou
Viv nan sitiyasyon ijans tankou yon tanpèt, inondasyon, nivo chalè
a ki monte, oswa dife ki pete nan forè kapab fè enpak sou :

- Twomatis oswa twoub estrès pòstwomatis (PTSD)
- Estrès, depresyon oswa pwoblèm somèy
- Twoub imè oswa konpòtman vyolan
- Santiman tristès, detrès oswa anksyete

Li enpòtan pou planifye pou sitiyasyon ijans yo ?

- Sitiyasyon ijans yo kapab fè li difisil pou pran swen sante mantal ou.
Lè w prepare sa kapab ede.
- Fè yon plan pou asire bezwen de baz ak sistèm èd ou yo disponib pandan
yon sitiyasyon ijans.
- Panse ak bezwen sante mantal ou pandan w mete yon kote kit preparasyon pèsònèl
ou. Aprann plis nan <https://www.ready.gov/kit>.



Ou PA poukont ou e mande èd pa yon pwoblèm.

- W ap jwenn anpil resous nan de pwochenn paj yo.
- Tanpri pataje enfòmasyon sa yo ak zanmi e fanmi w.

GID RESOUS YO

988 Liy Asistans Kont Swisid ak Kriz

Voye yon tèks nan 988 (GRATIS)

24/7

Pou itilizatè TTY yo : Itilize yon sèvis relè oswa konpoze 711 answit 988.

Rele pou mande èd pou :

- Panse ak swisid
- Depresyon
- Anksyete
- Panse ki vlè fè w fè tèt ou oswa lòt moun mal
- Santi dezespwa oswa san itilite
- Estrès

Sipò disponib an :

- Espanyòl
- Fransè
- Ris
- Mandaren
- Vyetnamyen



Liy akèy Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal ak Sante Mantal

267-687-4381 (GRATIS)

Rele pou jwenn sipò emosyonèl.

Sèvis Prevansyon kont Swisid ak Kriz

215-686-4420 (GRATIS)

Rele pou jwenn sipò kont kriz sante konpòtmantal.



GID RESOUS YO

Liy Asistans Telefonik pou Delege nan Sante Mantal yo

215-685-6440

- Rele pou resous ak pou gen aksè ak ekip kriz mobil la pou jwenn èd sou plas.
- Sèvis yo disponib san konsidere mwayen w genyen pou peye.

Depatman Sante Mantal ak Sèvis Andikap Entèlektyèl

215-685-5900

- Rele pou èd pou andikap entèlektyèl, sante mantal, ak/oswa taksikomani.
- Sèvis yo disponib san konsidere mwayen w genyen pou peye.

Si ou pa sèten de sèvis ou bezwen an ak/oswa pa genyen asirans medikal, tanpri kontakte Behavioral Health Special Initiative « Inisyativ Espesyal sou Sante Konpòtmantal » (BHSI) nan 215-546-1200.

Lendi - Vandredi, 8:30am – 5pm.



Relasyon sosyal kapab ede w viv pi lontan, yon vi an pi bon sante !

- Izòlman sosyal se yon mank koneksyon sosyal.
- Izòlman sosyal kapab lakoz solitud lakay kèk moun.
- Ou kapab santi w sèl menm lè moun antoure ou.

Rele Liy Asistans PCA a nan 215-765-9040 pou enfòmasyon sou :

- Senior Centers
- Companionship « Sant Akonpayman pou Granmoun Aje »
- Programs Adult Day Services
« Pwogram Jou Piblik pou Granmoun »



Pwogram sa yo kapab ede w rete konekte ak resous kominotè yo ak fè zanmi!