

## Msaada kutoka kwa mtetezi huru wa afya ya akili

Una haki ya msaada kutoka kwa mtetezi huru wa afya ya akili ikiwa unataka. Watetezi hawa ni watu huru wanaohusika katika huduma yako.

Wanaweza kukusaidia kupata maelezo kuhusu huduma na matibabu yako, ni kwanini unawekwa hospitalini, inamaanisha nini na haki zako ni gani. Wanaweza kuja kukuona na kukusaidia kufahamu kile unachoelezewa na watu wanaohusika katika huduma na matibabu yako. Ukitaka, wanaweza kukusaidia kuongea na watu hawa au wanaweza kuongea nao kwa niaba yako. Wanaweza pia kukusaidia na Mahakama.

Unaweza kuwasiliana mwenyewe na huduma ya mtetezi huru wa afya ya akili.

Kunapaswa kuwa na simu ambayo unaweza kuwasiliana na huduma ya utetezi na uongee nao kwa faragha. Unaweza kumuuliza mmoja wa wafanyikazi mahali simu hii ipo.

Nambari ya simu ya huduma ya utetezi ni: