

Τύποι Εξετάσεων Υγείας

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για την Υγεία



Σελίδα περιεχομένων

Προληπτική υγεία	1
Ετήσιες εξετάσεις υγείας	2
Εμβόλιο	4
Οδοντίατρος	5
Μάτια	6
Ακοή	7
Προ-συμπτωματικός έλεγχος καρκίνου	8
Περίληψη	14

Προειδοποίηση - Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει μερικές γυμνές φωτογραφίες.

Προληπτική υγεία



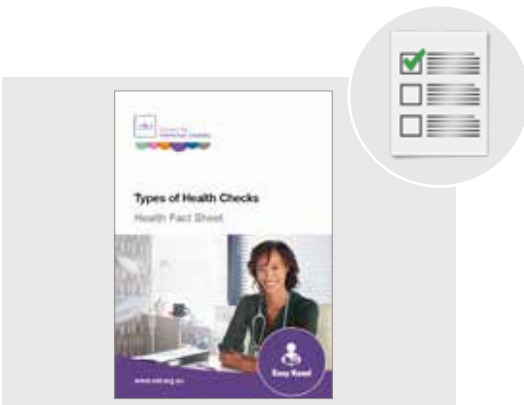
Προληπτική υγεία σημαίνει υγειονομική περίθαλψη που σας κρατά υγιείς.



Είναι αυτό που κάνετε για να βρείτε την ασθένεια νωρίς.

Έτσι δεν θα χειροτερέψει.

Αφορά πράγματα όπως το να κάνετε μια εξέταση υγείας.



Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σάς ενημερώνει σχετικά με τις διάφορες εξετάσεις υγείας.

Ετήσια εξέταση υγείας



Μια **ετήσια εξέταση υγείας** είναι όταν ένας γιατρός εξετάζει την υγεία σας 1 φορά το χρόνο.



Ο γιατρός σας θα εξετάσει διάφορα μέρη του σώματός σας.



Ίσως χρειαστεί να δείτε κάποιον άλλο για επιπλέον εξετάσεις όπως

- για εξετάσεις αίματος
- για δερματολογικές εξετάσεις
- για εξέταση των οστών



Ο γιατρός σας μπορεί να σας πει τι εξετάσεις χρειάζεστε.



Καλέστε το γιατρό σας για να κάνετε μια ετήσια εξέταση υγείας.

Ζητήστε για ένα ραντεβού μακράς χρονικής διάρκειας.



Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να συμπληρώσετε μια φόρμα πριν από την ετήσια εξέταση της υγείας σας.

Αυτό το κάνετε στο σπίτι.

Μπορείτε να ζητήσετε από κάποιον να σας βοηθήσει με αυτό.



Θα πρέπει να κάνετε έλεγχο υγείας κάθε χρόνο.

Θα πρέπει να το κάνετε αυτό ακόμα κι αν αισθάνεστε καλά.



Εδώ βρίσκονται περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους ετήσιους ελέγχους υγείας

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

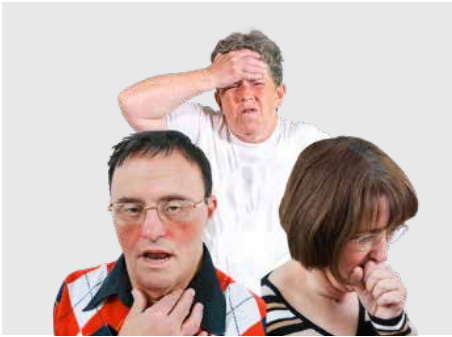
Εμβόλιο



Ένα **εμβόλιο** είναι ένα φάρμακο που σας προφυλάσσει από ασθένειες.

Ένα **εμβόλιο** βοηθά το σώμα σας να καταπολεμήσει μια ασθένεια.

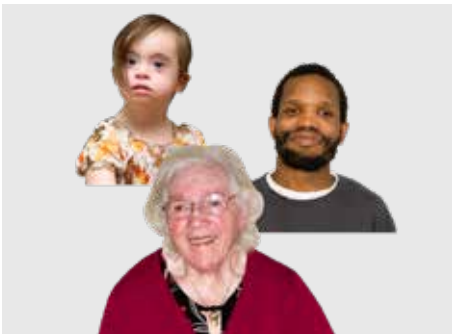
Πολλά εμβόλια γίνονται με ένεση.



Υπάρχουν διαφορετικά εμβόλια για διαφορετικές ασθένειες.

Το εμβόλιο της γρίπης είναι ένα είδος εμβολίου.

Υπάρχουν πολλά άλλα εμβόλια.



Μερικά εμβόλια είναι για παιδιά.

Μερικά εμβόλια τα κάνετε 1 φορά το χρόνο.

Μερικά εμβόλια τα κάνετε περιοδικά.



Είναι σημαντικό να κάνετε τα εμβόλια που χρειάζεστε.

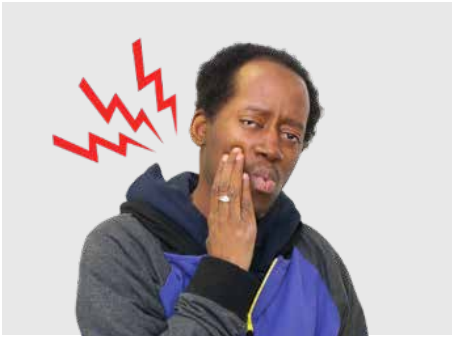
Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε υγιείς.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας πει ποια εμβόλια χρειάζεστε.

Οδοντίατρος



Ένας **οδοντίατρος** μπορεί να διατηρήσει τα δόντια και το στόμα σας υγιή.



Τα προβλήματα με τα δόντια μπορεί να προκαλέσουν άλλα προβλήματα υγείας.



Καλό είναι να βρίσκουμε νωρίς τα προβλήματα με τα δόντια.



Είναι καλό να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο κάθε 6 μήνες.

Μάτια



Ο **οπτομέτρης** είναι ένας εργαζόμενος στον τομέα υγείας που γνωρίζει πολλά για τα μάτια.

Ένας **οπτομέτρης** μπορεί να εξετάσει τα μάτια σας.



Μπορούν να εξετάσουν τα μάτια σας για προβλήματα.

Μπορούν να σας πουν αν χρειάζεστε γυαλιά.



Μπορούν να σας ενημερώσουν εάν χρειάζεστε άλλη βοήθεια με τα μάτια σας.



Είναι καλό να εξετάζετε τα μάτια σας κάθε 2 χρόνια.

Ακοή



Ο **ακουολόγος** είναι ένας εργαζόμενος στον τομέα της υγείας που γνωρίζει πολλά για την ακοή.



Ένας ακουολόγος μπορεί να εξετάσει την ακοή σας.



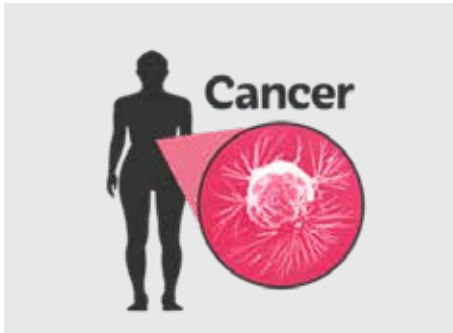
Ο ακουολόγος μπορεί να σας βοηθήσει εάν έχετε προβλήματα ακοής.

Μπορούν να σας πουν εάν χρειάζεστε ακουστικά βαρηκοΐας.



Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν πρέπει να εξετάσετε την ακοή σας.

Προ συμπτωματική εξέταση καρκίνου



Είναι σημαντικό να ελέγχετε το σώμα σας για σημεία καρκίνου.

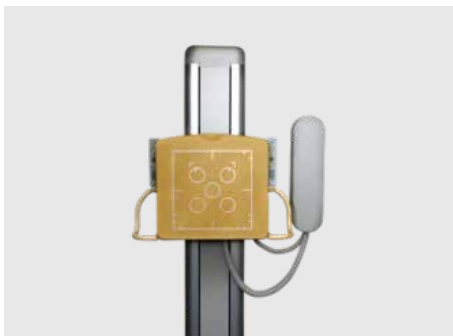
Αυτό ονομάζεται **προ-συμπτωματική εξέταση καρκίνου**.



Κάποιες προ συμπτωματικές εξετάσεις καρκίνου γίνεται με τα χέρια σας.

Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να το κάνει.

Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας δείξει πώς να το κάνετε.



Κάποιες προ συμπτωματικές εξετάσεις καρκίνου γίνονται με μηχανήματα.



Παρακάτω εξηγούμε τα διάφορα είδη προ-συμπτωματικών ελέγχων καρκίνου.

Προ συμπτωματικές εξετάσεις μαστών



Είναι σημαντικό να εξετάζετε τους μαστούς σας για να δείτε αν παρουσιάζουν αλλαγές.

Οι αλλαγές στους μαστούς σας μπορεί να είναι καρκίνος.

Αλλά δεν είναι όλες οι αλλαγές καρκίνος.



Μπορείτε να ελέγξετε τους μαστούς σας με τα χέρια σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει τους μαστούς σας για εσάς.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας δείξει πώς να εξετάζετε τους μαστούς σας.



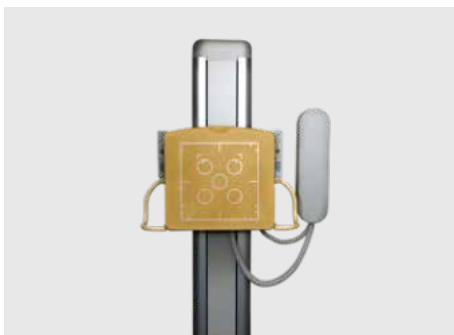
Καλό είναι να εξετάζετε τους μαστούς σας 1 φορά κάθε μήνα.



Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν βρείτε μια αλλαγή.



Όταν είσαι άνω των 50, γίνονται επιπλέον εξετάσεις για τους μαστούς σας.



Αυτό ονομάζεται **μαστογραφία**.

Η **μαστογραφία** είναι η εξέταση των μαστών σας με μια συσκευή.



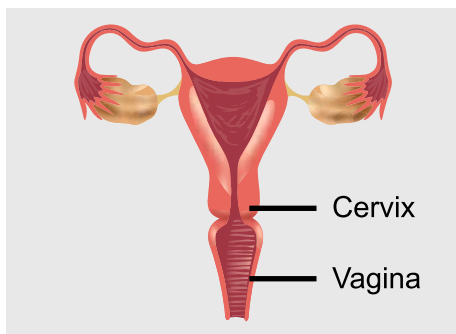
Θα πρέπει να κάνετε μαστογραφία κάθε 2 χρόνια όταν είστε άνω των 50 ετών.



Περισσότερες πληροφορίες για τις μαστογραφίες θα βρείτε εδώ.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Προ συμπτωματική εξέταση τραχήλου της μήτρας (Cervix screening)



Ο **τράχηλος της μήτρας** σας βρίσκεται μέσα στο σώμα σας στην κορυφή του κόλπου σας.

Ο τράχηλος της μήτρας σας πρέπει να εξετάζεται για καρκίνο.



Ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει τον τράχηλο της μήτρας σας για καρκίνο.

Αυτό ονομάζεται προ-συμπτωματική εξέταση **τραχήλου της μήτρας**.

Μερικά άτομα το αποκαλούν **ΤΕΣΤ Παπανικολάου**.



Για να κάνετε το τεστ **ξαπλώνετε ανάσκελα**.

Ο γιατρός σας θα κοιτάξει τον τράχηλο της μήτρας σας που βρίσκεται μέσα στον κόλπο σας.

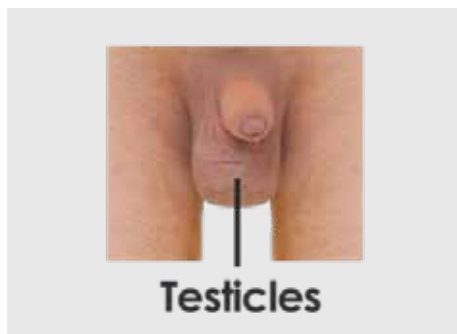
Θα πάρουν ένα επίχρισμα από τον τράχηλο της μήτρας σας.



Περισσότερες πληροφορίες για τον προ-συμπτωματικό έλεγχο του τραχήλου της μήτρας θα βρείτε εδώ.

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Προ-συμπτωματικός έλεγχος όρχεων



Οι **όρχεις** είναι επίσης γνωστοί ως **μπαλάκια**.

Είναι σημαντικό να ελέγξετε τα **μπαλάκια** σας για να δείτε αν αλλάζουν.

Οι αλλαγές στα μπαλάκια μπορεί να είναι καρκίνος.



Μπορείτε να ελέγξετε τα μπαλάκια σας με τα χέρια σας.

Ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει τα μπαλάκια σας για εσάς.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας δείξει πώς να το κάνετε.



Θα πρέπει να εξετάζετε τα μπαλάκια σας μία φορά το μήνα.

Ενημερώστε το γιατρό σας εάν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε αλλαγές.



Περισσότερες πληροφορίες για το πώς να ελέγξετε τα μπαλάκια σας θα βρείτε εδώ.

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-23345-how-to-check-your-balls-testicles.aspx>

Προ συμπτωματικός έλεγχος εντέρων (Bowel screening)



Τα έντερά σας δημιουργούν τα περιττώματα.

Your bowels make poo.



Θα πρέπει να εξετάζετε τα έντερά σας για καρκίνο αφού γίνετε 50 ετών.



Θα λάβετε ένα τεστ στο ταχυδρομείο.

Μαζεύετε ένα μικρό κομμάτι από τα περιττώματά σας.

Το στέλνετε πίσω για εξέταση.



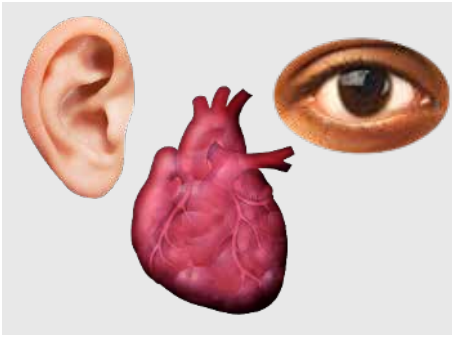
Περισσότερες πληροφορίες για τον προ-συμπτωματικό έλεγχο του εντέρου θα βρείτε εδώ

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish

Περίληψη



Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς.



Καλό είναι να εξετάζετε διάφορα σημεία του σώματός σας.

Καλό είναι να εξετάζετε συχνά την υγεία σας.



Οι εξετάσεις μπορούν να εντοπίσουν ασθένειες νωρίς.

Μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς.



Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τις εξετάσεις υγείας.

Κάντε μια εξέταση υγείας τουλάχιστον 1 φορά το χρόνο.

Ενημερωτικά φυλλάδια υγείας του CID (CID health fact sheets)



Έχουμε πληροφορίες σχετικά με τις **ετήσιες εξετάσεις υγείας** εδώ

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet



Έχουμε πληροφορίες σχετικά με το **δικαίωμά σας σε καλή υγειονομική περίθαλψη** εδώ

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet



Έχουμε πληροφορίες σχετικά με τη **φροντίδα των δοντιών** σας εδώ

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet



Έχουμε πολλά άλλα ενημερωτικά φυλλάδια υγείας.

Μπορείτε να τα λάβετε από τον ιστότοπο www.cid.org.au/resource-category/health

Άλλα ενημερωτικά δελτία υγείας



Ακολουθούν μερικά άλλα ευανάγνωστα ενημερωτικά δελτία



Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εξετάσεις καρκίνου θα βρείτε εδώ

www.fpnsw.org.au/justchecking/easyenglish



Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εξετάσεις αίματος θα βρείτε εδώ

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Περισσότερες πληροφορίες για τακτινογραφίες και άλλες εξετάσεις θα βρείτε εδώ

<https://aci.health.nsw.gov.au/resources/intellectual-disability/hospitalisation/say-less-show-more>



Επικοινωνήστε με το CID



1800 424 065



info@cid.org.au



www.cid.org.au



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



instagram.com/council_intellectualdisability

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε το 2021.

1 εικόνα στη σελίδα 11 χρησιμοποιήθηκε με άδεια από την υπηρεσία Οικογενειακού Προγραμματισμού NNO (Family Planning NSW).

Αυτές οι πληροφορίες προετοιμάστηκαν με χρηματοδότηση από το Υπουργείο Υγείας (Department of Health) της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.