



我的健康很重要 (My Health Matters)

由智力障礙理事會 (Council for Intellectual Disability) 製作

關於本資料冊



本資料冊包含您需要了解的所有健康資訊。



您可以在這裡寫下希望他人了解您哪些健康狀況。



您可以在看醫生或者見其他醫護人員時帶上本資料冊。



這有助於醫護人員詳細了解您和您的健康。



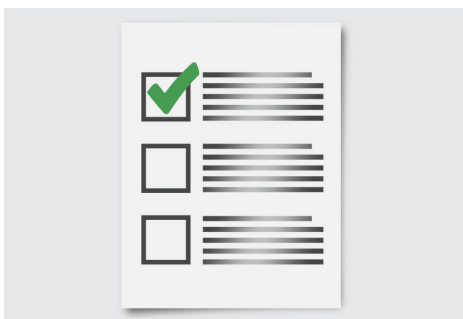
慢慢填寫，不必著急。



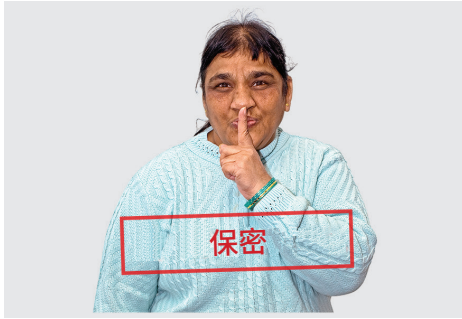
您可以請自己信任的人幫忙填寫。



您希望分享哪些資訊，由您說了算。



您不必回答資料冊內的全部問題。



本資料冊包含許多個人資訊。



把資料冊保存在安全、別人看不見的地方。



安全的地方可以是

- 您睡房裡的抽屜
- 您家裡的衣櫃。



除了醫生等信得過的人外，不要和別人分享這些資訊。

目錄



第1部分 關於我

在這部分您可以告訴別人自己的所有情況。
您可以填寫下列表格

- 如何支持我
- 我喜歡什麼
- 我不喜歡什麼。



第2部分 我的醫療資訊

在這部分您可以告訴別人自己的醫療資訊。
您可以填寫下列表格

- 我的重要健康資訊
- 我的重要聯絡人
- 健康方面的選擇。



第3部分 看診輔助材料

在這部分您可以告訴醫護人員自己的感覺。
您可以使用下列輔助材料

- 我今天有多麼不舒服
- 我今天的心情

目錄



第1部分 關於我

- 我的個人資訊
- 我如何告訴別人事情
- 如何告訴我事情
- 如何支持我
- 我喜歡什麼
- 我不喜歡什麼
- 我如何生活
- 關於我的殘障情況

我的個人資訊



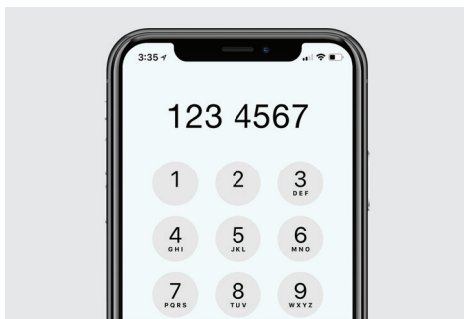
我叫



我在這個日期出生



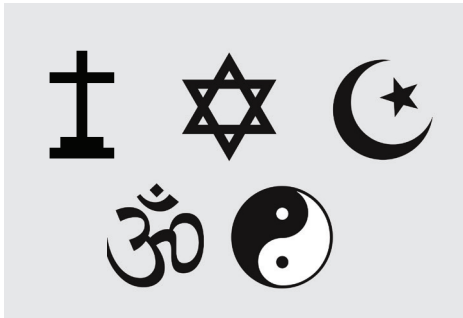
我的地址是



我的電話號碼是



我的電郵地址是



我的宗教信仰是

宗教信仰指關於人生和一神或多神的思想。



我說

英語

另一門語言是

我如何告訴別人事情



醫護人員需要知道您如何告訴別人

- 您想要什麼
- 您需要什麼
- 是否出了問題。



這有助於別人明白如何與您溝通。



下一部分會介紹您如何告訴別人事情。



在您認為對的方框裡打勾。

我透過以下方式告訴別人事情



言語



照片



通訊板



平板電腦或電腦



打手勢



雙眼



其他方式，例如



有些人不會透過言語告訴別人事
情。



醫護人員需要了解您如何不透過言
語回答問題。



寫下您如何表達肯定



寫下您如何表達否定



寫下您如何表達我不知道

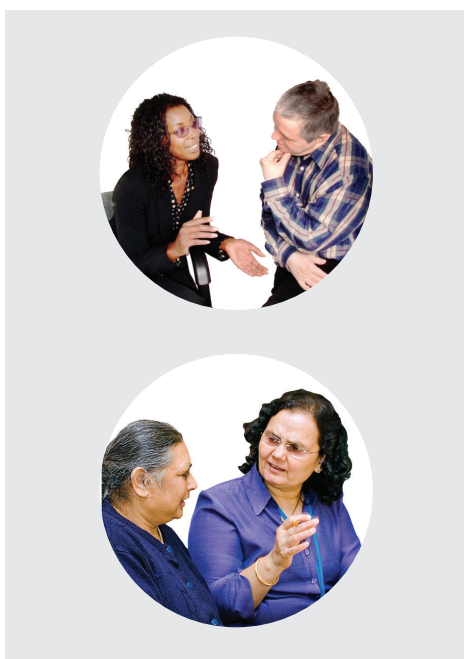
如何告訴我事情



這部分會講解醫護人員如何告訴您事情。



在您認為對的方框裡打勾。



當別人用以下表達方式時，能更有助於我理解

清楚地說話

一次說一件事



用簡單的言語



把事情寫下來



給我看照片



給我時間思考

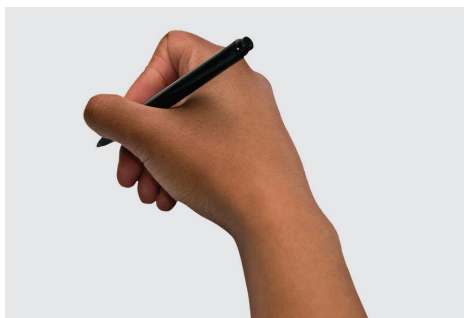


給我時間說話



其他方式，例如

如何支持我



寫下別人該如何支持您。



例如

- 透過Easy Read告訴我資訊
- 當我害怕時跟我說我喜歡的事情
- 提醒我各種**預約診療**。

預約診療指和醫護人員見面探討您的健康狀況。

我喜歡什麼



在這頁寫下您喜歡什麼。

例如

- 您喜歡做的事情
- 您喜歡的人或寵物
- 您最喜歡的電影或音樂。



您可以寫字、畫圖或貼照片。

我不喜歡什麼



寫下您不喜歡什麼。

例如

- 您不喜歡的人或事
- 讓您心煩的人或事
- 讓您害怕的人或事。



您可以寫字、畫圖或貼照片。

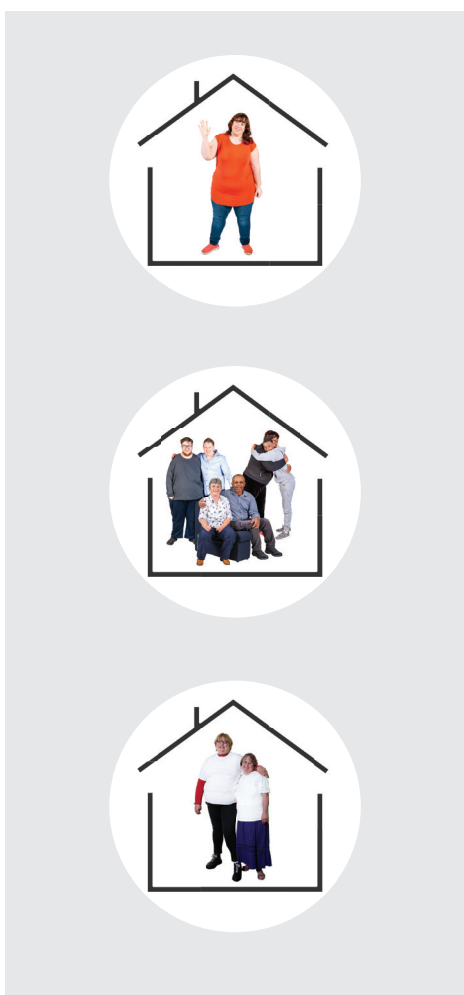
我如何生活



在這部分告訴他人您和誰一起住。



您可以在您認為對的方框裡打勾。



我的居住狀況

自己住

和家人住

和伴侶住



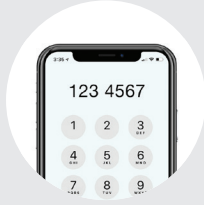
和朋友或室友等一起住



在群居舍

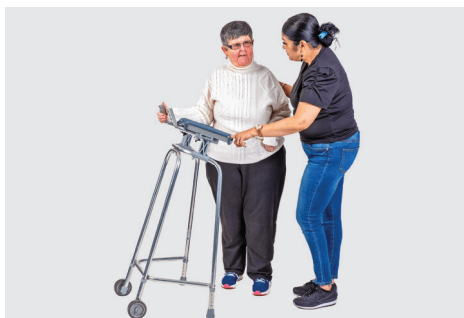


群居舍裡支持我的主要人員姓名



電話號碼

關於我的殘障情況



您可以告訴醫護人員您的殘障情況。



這有助於他們更好地了解您的健康。



如果您不想告訴他人您的殘障情況，也沒關係。



您可以在此寫下希望告訴他人的資訊。

例如

- 您的殘障類別
- 您出現殘障多長時間了。

A large, rounded rectangular box with a purple border, containing ten horizontal lines for writing.

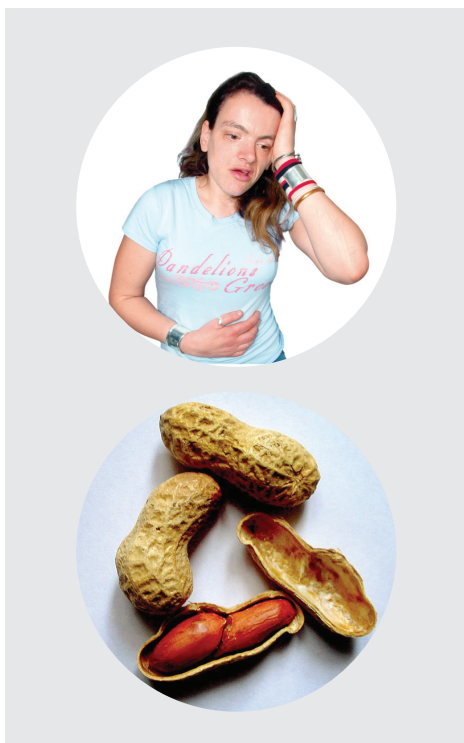
目錄



第2部分 我的醫療資訊

- 我的重要健康資訊
- 我的重要聯絡人
- 我的卡號
- 我的私人醫療保險
- 我的NDIS計劃
- 與醫護人員交談
- 健康方面的選擇
- 支持我在健康方面做出選擇的人員
- 我過往的醫療情況
- 我的藥物
- 我的醫護人員
- 我的健康計劃

我的重要健康資訊



在這頁告訴我們您的重要健康資訊。

例如

- 您目前的健康問題
- 讓您**過敏**的東西。

過敏指有些東西會讓您出現非常嚴重的症狀，例如藥物、堅果或蜜蜂。



您可以寫字、畫圖或貼照片。

我的重要聯絡人



醫護人員可能要和您生活中的重要人員交談。



您可以寫下生活中重要人員的姓名。



例如

- 伴侶或家庭成員
- 朋友
- 輔助人員
- 監護人。



監護人指能夠為您做決定的人員。

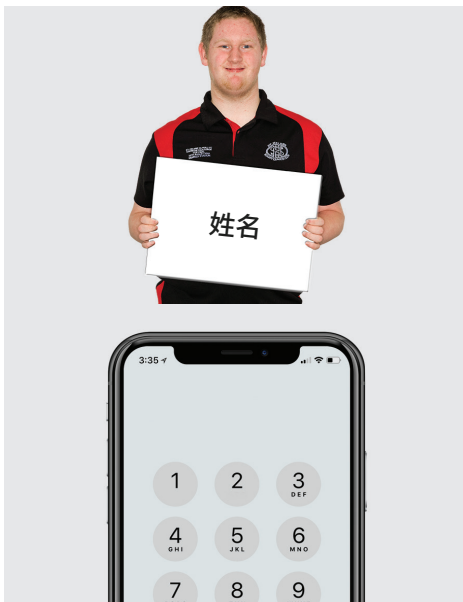


姓名 _____

電話號碼

在我接受醫療護理時，打電話給這個人

是 否



姓名 _____

電話號碼

在我接受醫療護理時，打電話給這個人

是 否



姓名 _____

電話號碼

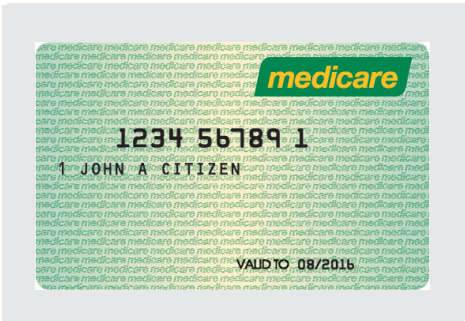
在我接受醫療護理時，打電話給這個人

是 否

我的卡號



您可以在這一頁填寫所有卡號。



我的Medicare號碼是



我的醫療保健卡號碼是



我的撫恤優惠卡號碼是

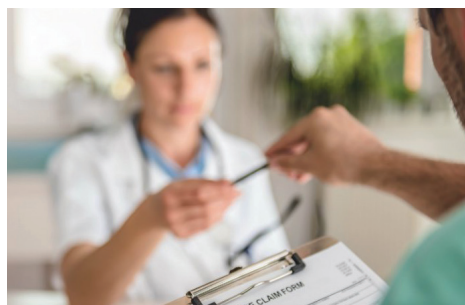
我的私人醫療保險



有些人有私人醫療保險。



這是指他們花錢獲取額外的醫療護理。



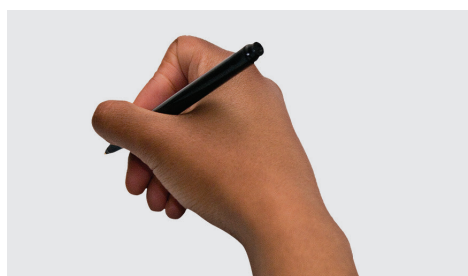
我有私人醫療保險。

是

否



我的私人醫療保險叫做



我的私人醫療保險卡號碼是

我的 NDIS 計劃



我有 NDIS 計劃。

是

否



我的 NDIS 號碼是



我的下一次**計劃再評估會議**在這個日期

透過**計劃再評估會議**，您會與 NDIS 工作人員檢查您的 NDIS 計劃。



我的 NDIS 計劃在這個日期結束

找醫護人員交談

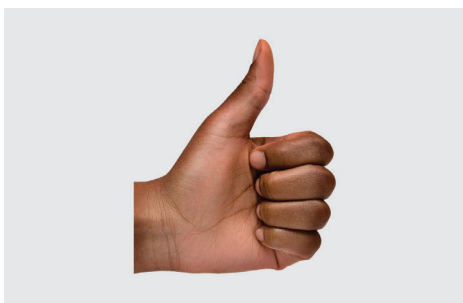


醫護人員有時會做以下事項

- 檢查您是否有發燒
- 要求您去驗血。



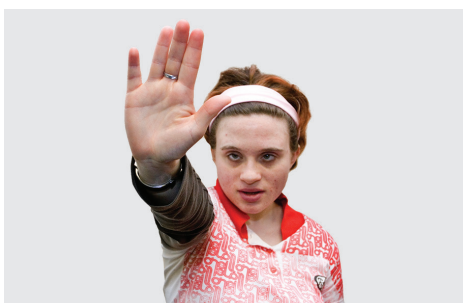
醫護人員應當詢問您是否明白他們要做的事項。



他們應當詢問您是否能接受。



在他們開展這些工作時，應當與您核實您是否依然可以接受。



您隨時可以叫他們停下來。

健康方面的選擇

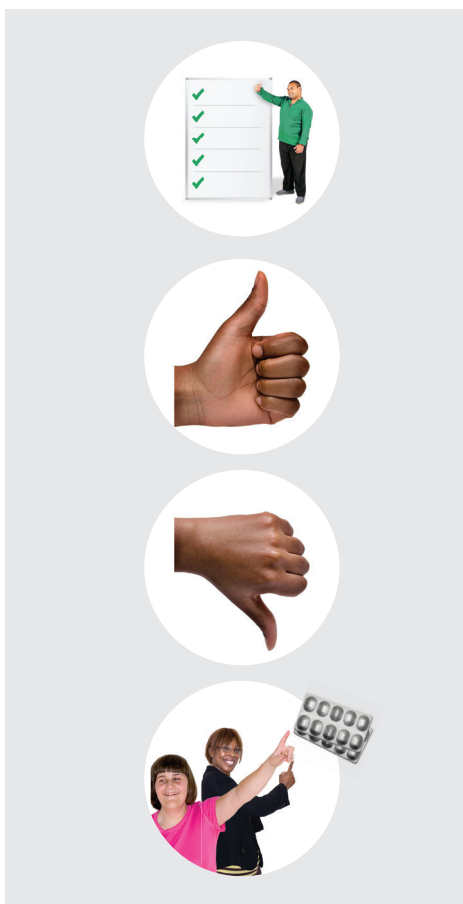


您可以針對以下事項做出**健康方面**的選擇

- 驗血等檢測
- 服藥。



如果您需要他人輔助做出**健康方面**的選擇，可以告訴醫護人員。



在您認為對的方框裡打勾。

我自己做出健康方面的選擇。

是

否

有時

輔助我做出健康方面選擇的人員

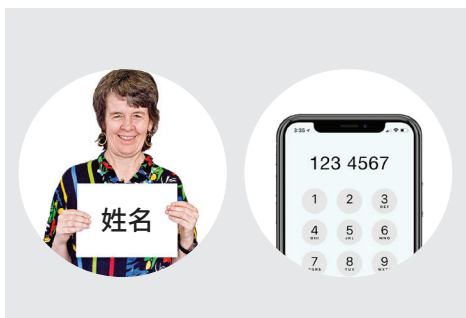


寫下輔助您做出健康方面選擇的人員。



例如

- 伴侶或家庭成員
- 朋友
- 輔助人員
- 監護人。



姓名

電話號碼



姓名

電話號碼

我過往的醫療情況

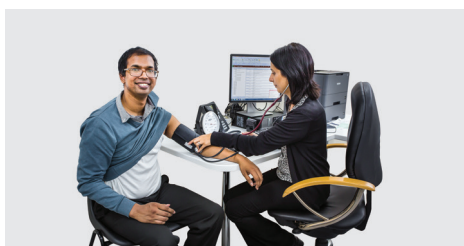


您可以叫醫生寫下您過往的醫療情況。



您過往的醫療情況指

- 您的健康問題
- 您去看醫生或上醫院的次數
- 您的藥物。



建議每年接受一次年度健康評估。

年度健康評估有時被稱為體檢。



我上次體檢是在這個日期



上次給我體檢的醫生姓名



您可以要求醫生或房舍經理在此寫下您過往的醫療情況。

A large rectangular area with a pink border and rounded corners, containing ten horizontal lines for writing.

📅 這部分在此日期填寫 _____

👤 填寫人的姓名 _____

我的藥物



務必告訴醫生您服用的所有藥物。



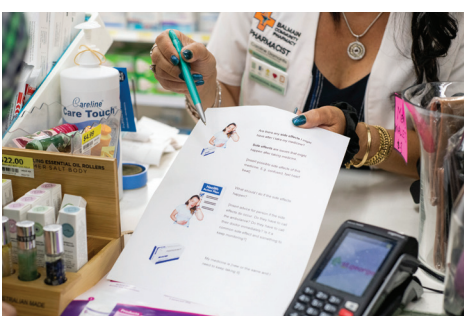
您看醫生時可以帶上所有藥物。



您可以用類似Webster-pak的盒子來裝藥。



請藥劑師填寫《CID 定制型 Easy Read 藥物函》（CID Tailorable Easy Read Medicine Letter）。



該函會說明藥物用途及用藥方式。
請查閱該網站； cid.org.au/resource/easy-read-health-letters



您可以請藥劑師在這頁上寫藥物清單。

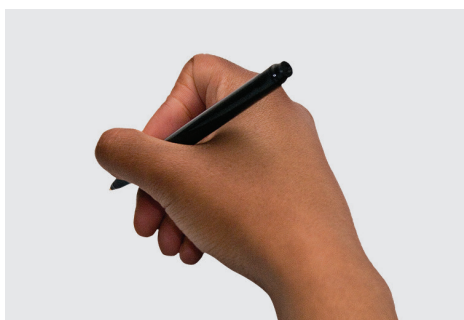


我的藥劑師姓名

電話號碼

📅 這部分在此日期填寫 _____

我的醫護人員



在這部分，您可以寫下您看過的
所有醫生和醫護人員。



我的**醫生或家庭醫生**姓名

電話號碼



負責我牙齒護理的**牙醫**姓名

電話號碼



支持我精神健康的**心理學家或精神
科醫生**的姓名

電話號碼



請勾選您看過的其他醫生或醫護人員。

即便您看過的其他醫護人員不在這幾頁上也沒關係。



行為輔助師



眼科醫生



聽覺專科醫生



言語治療師



職業治療師



足病醫生



神經科醫生



營養師



社工



請勾選您看過的其他醫生或醫護人員。

即便您看過的其他醫護人員不在這幾頁上也沒關係。
您可以在下一頁填寫所有醫護人員的詳細資訊。



理療師



運動理療師



殘障事務聯絡專員



原住民醫護人員



護士



其他專科醫生



《CID 我的醫護人員指南》（CID My Health Worker Guide）
更詳細地介紹了不同的醫護人員及其職責。

請查閱該網站； cid.org.au/resource-category/health



您可以在此填寫所有醫護人員的詳細資訊。



姓名

電話號碼



姓名

電話號碼



姓名

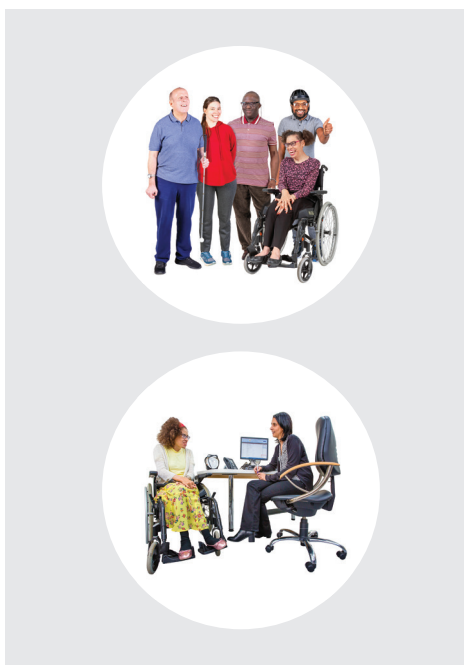
電話號碼



姓名

電話號碼

我的健康計劃



有些人有**健康計劃**。
健康計劃有助於您

- 照顧好自身健康
- 向醫護人員提供資訊



您可以告訴醫護人員您的健康計劃。



您也可以將健康計劃放進本資料冊。



請為每一項健康計劃勾選「是」或「否」。



用餐時間計劃規定了

- 吃什麼喝什麼
- 如何安全地吃喝。



我有用餐時間計劃。



是



否



餵食計劃用於借助餵食管進食的人。



我有餵食計劃。



是



否



腸道護理計劃描述了

- 大便的正常形態
- 如果大便出現變化該如何輔助您



我有腸道護理計劃。



是



否



癲癇計劃能告訴別人在您發作時該怎麼辦。

發作指大腦中的某些物質改變了您的行動和感覺。



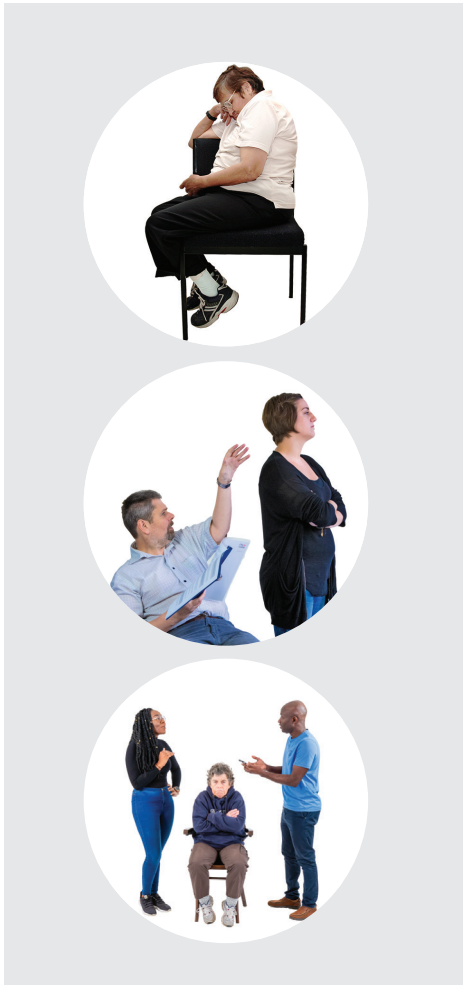
我有癲癇計劃。



是



否



如果別人不知道您想要什麼和需要什麼，您就可能需要**行為輔助計劃**。

該計劃能應對以下情況

- 您感到悲傷或不舒服
- 您想要或需要某件東西
- 您得不到合適的輔助



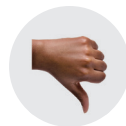
行為輔助計劃有助於別人了解是什麼讓您感到快樂與安全。



我有**行為輔助計劃**。



是



否



精神健康計劃講述了如何照顧自己的精神健康。

精神健康涉及您的感受以及如何處理事情。



我有**精神健康計劃**。



是



否

我還有其他健康計劃，例如

目錄



第3部分 看診輔助材料

- 我今天有多麼不舒服
- 我今天的痛感
- 我今天的心情
- 我的身體
- 我想問醫護人員的問題
- 附註

我今天有多麼不舒服



在這頁描述您不舒服的程度。
您可以向醫護人員展示這些表情。



非常好



還行



不舒服



非常不舒服

我今天的痛感



在這頁表達您的疼痛程度。
您可以向醫護人員展示這些表情。



無痛



一點點痛



很痛



劇痛

我今天的心情

您可以指出符合您今天心情的選項。



快樂



興奮



焦慮



困惑



害怕



憤怒



悲傷

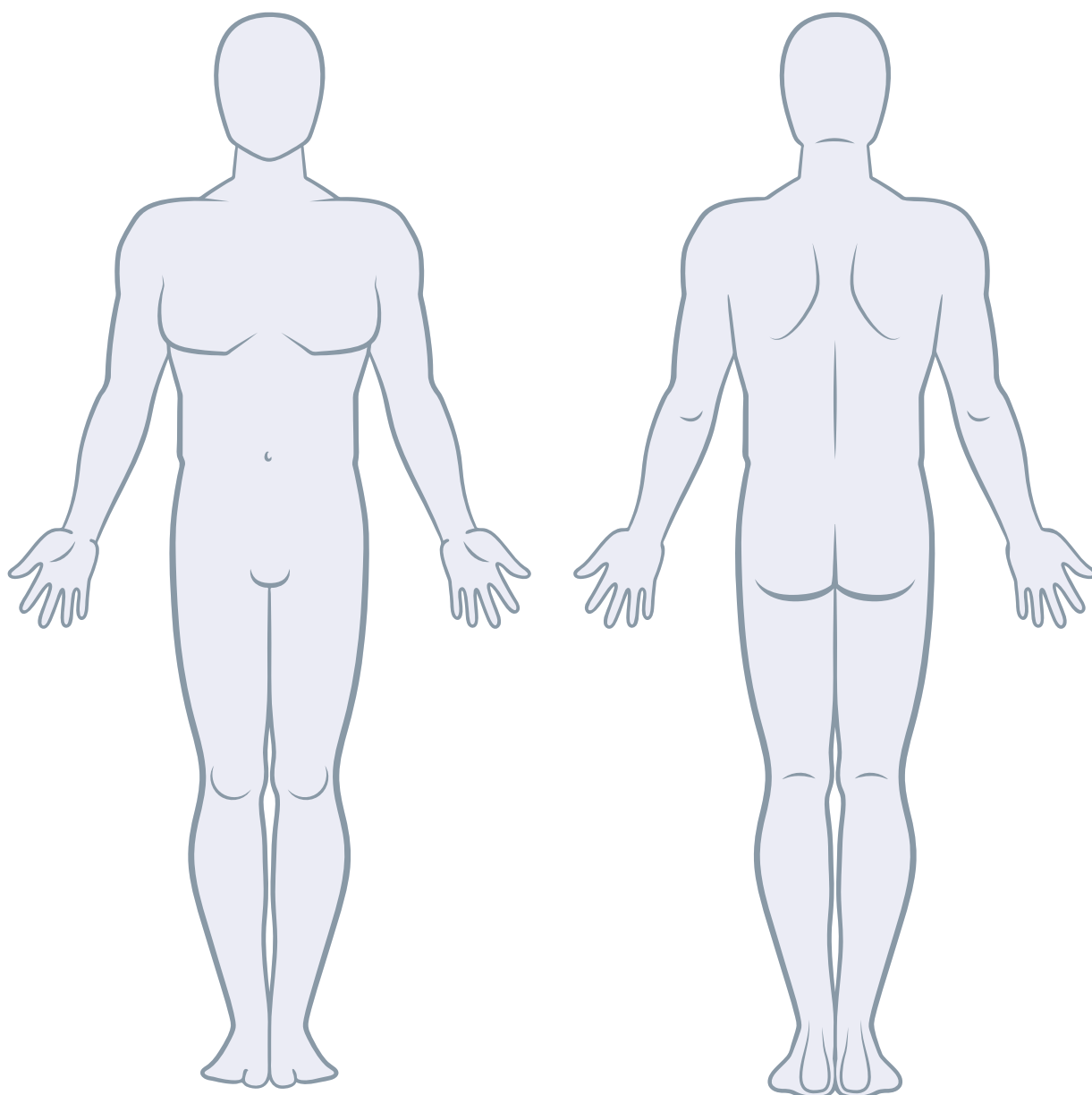


還行

我的身體

您可以在這一頁指出哪些部位會讓您感到疼痛或不舒服。

如果您不想用這頁也沒關係。



正面

背面



《「我的健康很重要」資料冊》
(My Health Matters Folder)
到此結束。

您可以在資料冊裡添加的內容包括



- 醫生函



- 溝通方式簡介

溝通方式簡介能讓別人了解您如何告訴他們事情。



- 疫苗史

疫苗史列出了您每次接種疫苗的日期。



- 篩查結果

篩查結果是您接受了掃描或檢測後的信函或照片等。



這是新版《「我的健康很重要」資料冊》
(My Health Matters Folder)。

Council for Intellectual Disability於
2023年製作了這份資料冊。

這是我們與智力障礙人士和醫護人員合
作的成果。

我們感謝所有為此付出心血的工作人員。

本資料冊的製作得到了澳洲政府的資助。

該資助源於一個叫資訊聯動與能力
建設 (Information Linkages and
Capacity Building) 的計劃。

如需詳細了解, 請聯繫CID

 電話 1800 424 065

 電郵 health@cid.org.au

 網站 www.cid.org.au



 掃我

掃描二維碼詳細了解
CID健康資源