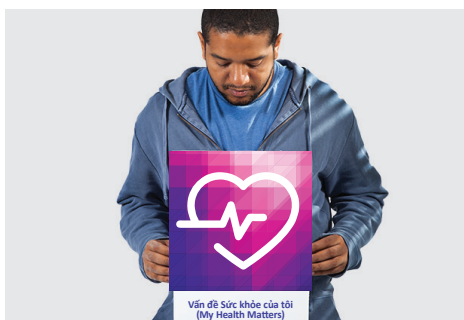




Vấn đề Sức khỏe của tôi (My Health Matters)

Do Hội đồng Đặc trách Khuyết tật Trí tuệ
(Council for Intellectual Disability - CID) thực hiện

Sơ lược về thư mục này



Đây là thư mục dành cho tất cả thông tin sức khỏe của bạn.



Bạn có thể sử dụng thư mục này để viết những gì bạn muốn mọi người biết về sức khỏe của mình.



Bạn có thể mang theo thư mục này khi đi gặp bác sĩ hoặc nhân viên y tế.



Thư mục này sẽ giúp nhân viên y tế biết thêm về bản thân bạn và sức khỏe của bạn.



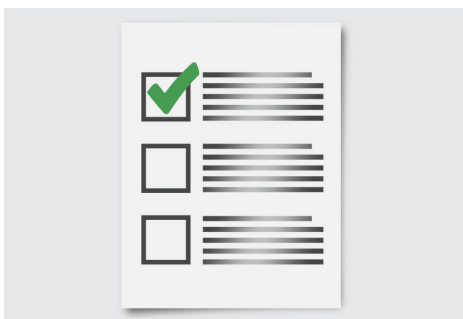
Hãy thư thả viết vào thư mục này.



Bạn có thể nhờ người nào bạn tin tưởng giúp bạn thực hiện việc đó.



Bạn có thể chọn thông tin nào bạn muốn chia sẻ.



Bạn không cần phải trả lời tất cả các câu hỏi trong thư mục này.



Trong thư mục này có rất nhiều thông tin cá nhân.



Hãy cất giữ thư mục này ở nơi an toàn mà không ai khác có thể nhìn thấy.



Một nơi an toàn có thể là

- Ngăn kéo trong phòng ngủ
- Tủ trong nhà của bạn.



Chỉ chia sẻ thông tin với những người bạn tin tưởng, chẳng hạn như bác sĩ.

Mục lục



Phần 1 Sơ lược về bản thân tôi

Hãy sử dụng phần này để nói với mọi người tất cả về bản thân bạn.

Bạn có thể điền các biểu mẫu như

- Hỗ trợ tôi bằng cách nào
- Điều tôi thích
- Điều tôi không thích.



Phần 2 Thông tin y tế của tôi

Hãy sử dụng phần này để cho mọi người biết về thông tin y tế của bạn.

Bạn có thể điền các biểu mẫu như

- Thông tin sức khỏe quan trọng của tôi
- Những người quan trọng để liên lạc của tôi
- Những lựa chọn về sức khỏe.



Phần 3 Các công cụ liên quan đến cuộc hẹn của tôi

Hãy sử dụng phần này để cho nhân viên y tế thấy bạn cảm thấy thế nào.

Bạn có thể sử dụng các công cụ như

- Hôm nay tôi cảm thấy không khỏe như thế nào
- Hôm nay tôi có những cảm giác này

Mục lục



Phần 1 Sơ lược về bản thân tôi

- Thông tin cá nhân của tôi
- Cách tôi nói với mọi người mọi điều
- Cách nói với tôi những điều muốn nói với tôi
- Cách hỗ trợ tôi
- Điều tôi thích
- Điều tôi không thích
- Tôi sống như thế nào
- Sơ lược tình trạng khuyết tật của tôi

Thông tin cá nhân của tôi



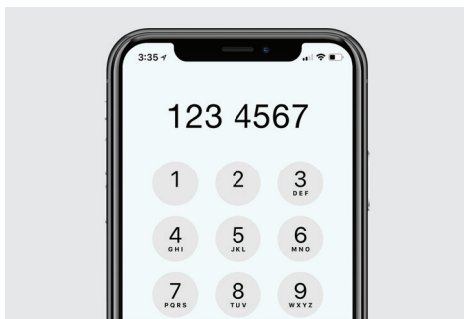
Tên tôi là



Tôi sinh vào ngày này



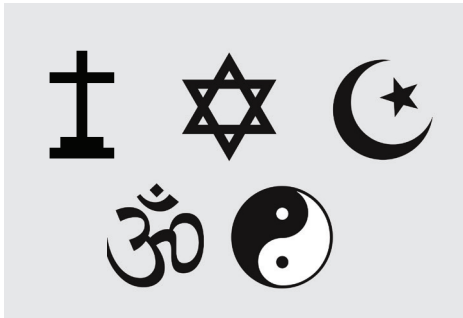
Địa chỉ của tôi là



Số điện thoại của tôi là



Địa chỉ email của tôi là



Tôn giáo của tôi là

Tôn giáo có nghĩa là các ý tưởng về cuộc sống và Chúa/Phật hoặc các Vị thần thánh.



Tôi nói

Tiếng Anh

Một ngôn ngữ khác là

Cách tôi nói với mọi người mọi điều



Nhân viên y tế cần biết bạn nói với mọi người như thế nào

- Điều bạn muốn
- Điều bạn cần
- Nếu có điều gì đó không ổn.



Điều này sẽ giúp họ biết cách nói chuyện với bạn.



Phần tiếp theo là về cách bạn nói với mọi người mọi điều.



Đánh dấu vào những ô phù hợp với bạn.

Tôi nói với mọi người những điều tôi muốn nói bằng



Từ ngữ



Ảnh chụp



Bảng giao tiếp



Máy tính bảng hoặc máy tính



Ngôn ngữ cử chỉ



Ánh mắt của tôi



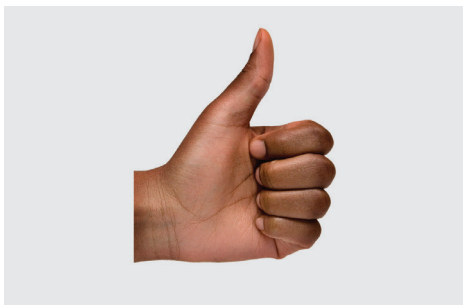
Theo những cách khác như



Một số người không dùng lời nói để diễn tả với người khác những điều họ muốn nói.



Nhân viên y tế cần biết cách bạn trả lời các câu hỏi mà không dùng lời nói.



Viết ra cách bạn nói đồng ý



Viết ra cách bạn nói không



Viết ra cách bạn nói tôi không biết

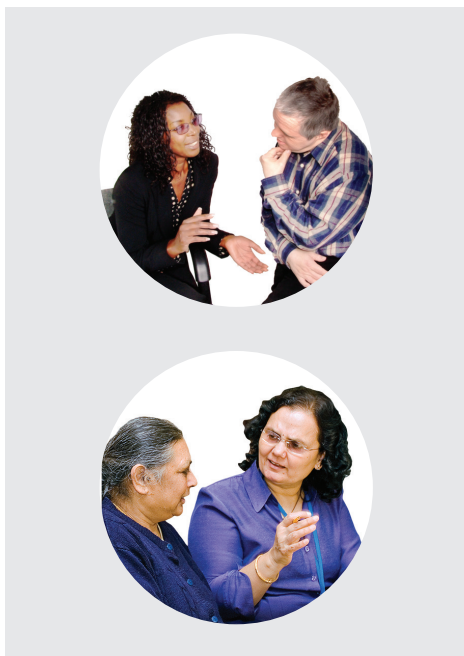
Cách nói với tôi những điều các bạn muốn nói



Phần này hướng dẫn nhân viên y tế cách nói chuyện với bạn về mọi điều.



Hãy đánh dấu vào các ô phù hợp với bạn.



Tôi có thể hiểu mọi người rõ hơn khi họ

Nói rõ ràng

Nói **1** điều một lúc



Sử dụng những từ dễ hiểu

Viết mọi thứ xuống

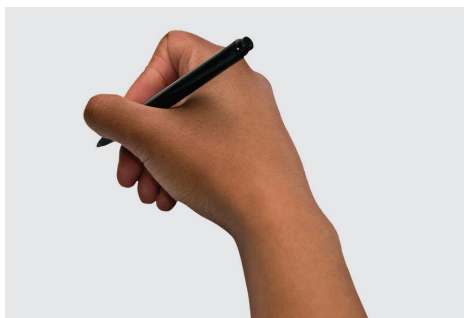
Cho tôi xem ảnh chụp

Cho tôi thời gian để suy nghĩ

Cho tôi thời gian để nói

Theo những cách khác như

Hỗ trợ tôi bằng cách nào



Hãy viết ra cách mọi người có thể hỗ trợ bạn.

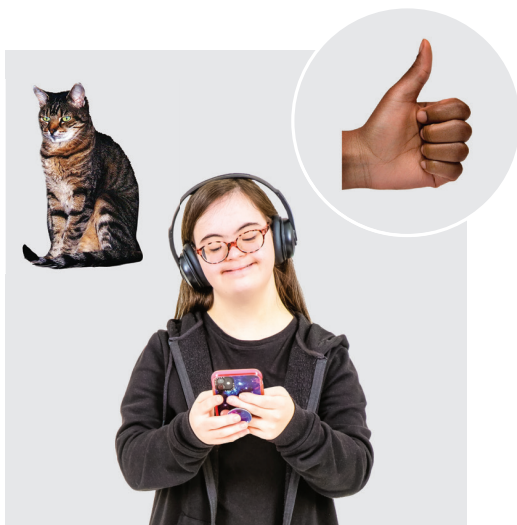


Đây có thể là những điều như

- Cung cấp cho tôi thông tin ở dạng Đọc Dễ hiểu (Easy Read)
- Nói với tôi về những điều tôi thích khi tôi sợ hãi
- Nhắc tôi về **các cuộc hẹn**.

Các cuộc hẹn là cuộc gặp với nhân viên y tế để nói chuyện về sức khỏe của bạn.

Điều tôi thích



Hãy sử dụng trang này để viết ra những gì bạn thích.

Đây có thể là

- Những việc bạn thích làm
- Những người hoặc thú cưng bạn thích
- Bộ phim hoặc bản nhạc bạn ưa thích.



Bạn có thể viết, vẽ hoặc dán ảnh chụp.

Những gì tôi không thích



Viết ra những điều bạn không thích.

Đây có thể là đồ vật hoặc con người

- Bạn không thích
- Làm bạn khó chịu
- Làm bạn sợ hãi.



Bạn có thể viết, vẽ hoặc dán ảnh chụp.

A large rectangular area with a purple border, containing eight horizontal lines for writing or drawing.

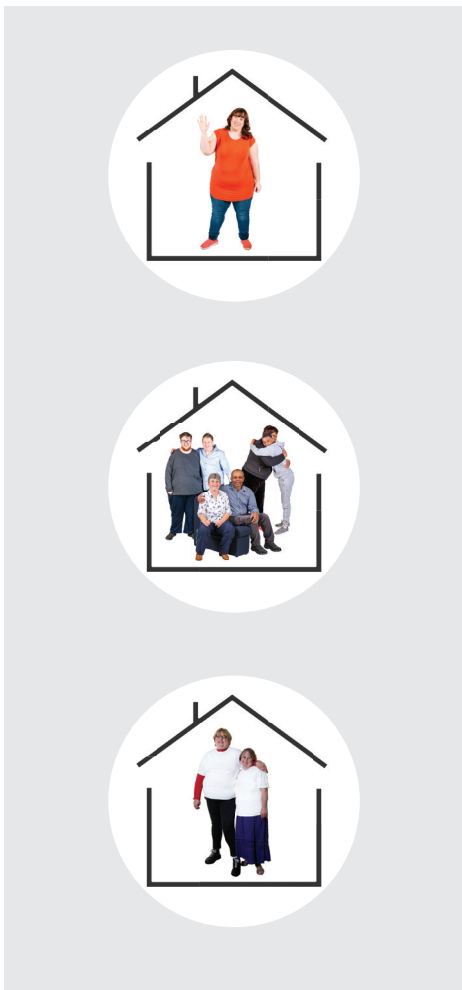
Tôi sống thế nào



Hãy sử dụng phần này để nói cho người khác biết bạn sống chung với ai.



Bạn có thể đánh dấu vào những ô phù hợp với mình.



Tôi sống

Một mình

Với gia đình tôi

Chung với bạn đời của tôi



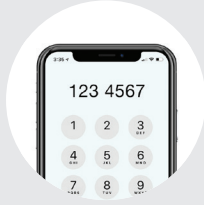
Với những người khác như bạn bè hoặc bạn cùng căn hộ



Ở nhà tập thể



Tên của người chính hỗ trợ tôi trong nhà tập thể của tôi



Số điện thoại

Sơ lược về khuyết tật của tôi



Bạn có thể nói với nhân viên y tế về tình trạng khuyết tật của mình.



Điều đó sẽ giúp họ hiểu rõ hơn nhu cầu sức khỏe của bạn.



Bạn có thể không muốn chia sẻ thông tin về tình trạng khuyết tật của mình. Không sao cả.



Bạn có thể viết thông tin mà bạn muốn chia sẻ ở đây.

Đây có thể là những điều như

- Loại khuyết tật của bạn
- Bạn bị khuyết tật bao lâu rồi.

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

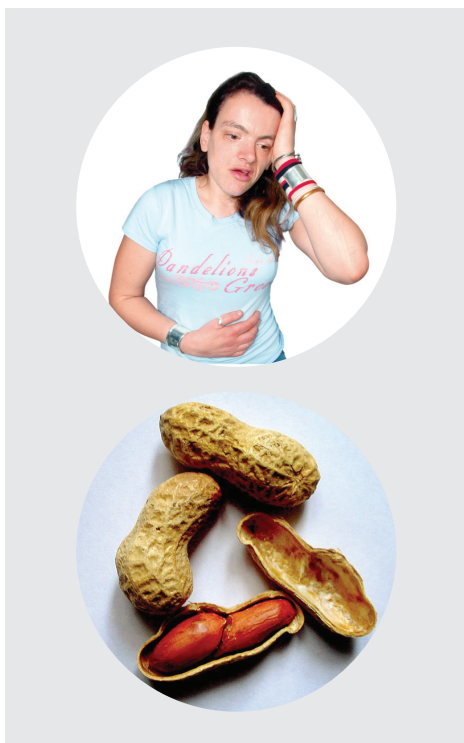
Mục lục



Phần 2 Thông tin y tế của tôi

- Thông tin sức khỏe quan trọng của tôi
- Những người quan trọng để liên lạc của tôi
- Số thẻ của tôi
- Bảo hiểm sức khỏe tư của tôi
- Kế hoạch Chương trình Bảo hiểm Người Khuyết tật Toàn quốc (National Disability Insurance Scheme - NDIS) của tôi
- Lên tiếng với các nhân viên y tế của tôi
- Các lựa chọn về sức khỏe
- Những người hỗ trợ tôi chọn lựa về sức khỏe
- Bệnh sử của tôi
- Thuốc men của tôi
- Nhân viên y tế của tôi
- Các kế hoạch chăm sóc sức khỏe của tôi

Thông tin sức khỏe quan trọng của tôi



Hãy sử dụng trang này để cho chúng tôi biết về thông tin sức khỏe quan trọng của bạn.

Đây có thể là

- Vấn đề sức khỏe hiện tại của bạn
- Những gì bạn bị **dị ứng**.

Dị ứng có nghĩa là bạn có thể bị bệnh rất nặng do một số thứ như thuốc, các loại hạt hoặc ong gây ra.



Bạn có thể viết, vẽ hoặc dán ảnh chụp.

Những người quan trọng để liên lạc của tôi



Nhân viên y tế có thể cần nói chuyện với những người quan trọng trong cuộc đời bạn.



Bạn có thể viết ra tên của những người quan trọng trong cuộc đời bạn.

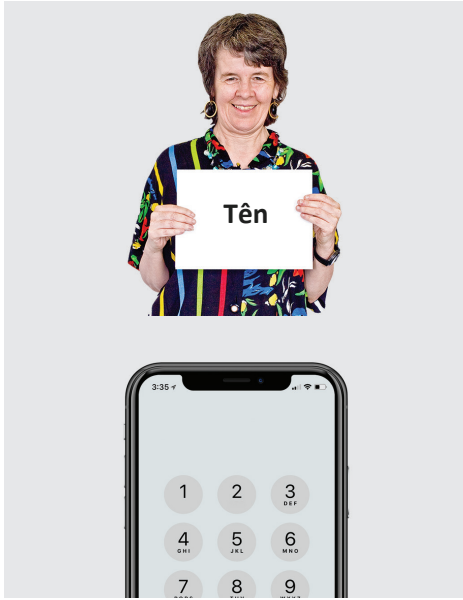


Đây có thể là

- Bạn đời hoặc thân nhân
- Bạn bè
- Nhân viên hỗ trợ
- **Người giám hộ.**



Người giám hộ là người có thể quyết định giúp cho bạn.

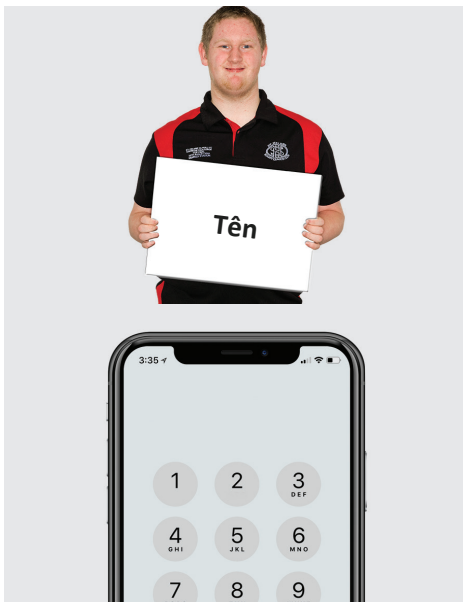


Tên

Số điện thoại

Gọi cho người này khi tôi sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Đúng Không

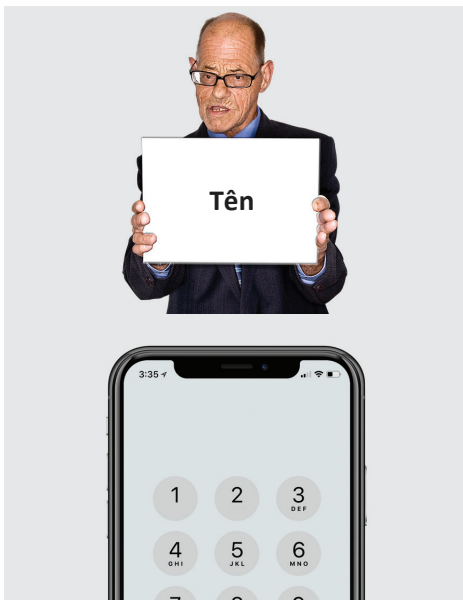


Tên

Số điện thoại

Gọi cho người này khi tôi sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Đúng Không



Tên

Số điện thoại

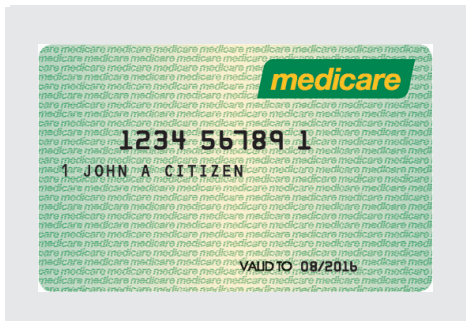
Gọi cho người này khi tôi sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Đúng Không

Số thẻ của tôi



Trên trang này bạn có thể điền tất cả số thẻ của mình.



Số Medicare của tôi là



Số thẻ Chăm sóc Sức khỏe (Health Care) của tôi là



Số thẻ giảm giá người lãnh tiền cấp dưỡng (pensioner concession card) của tôi là

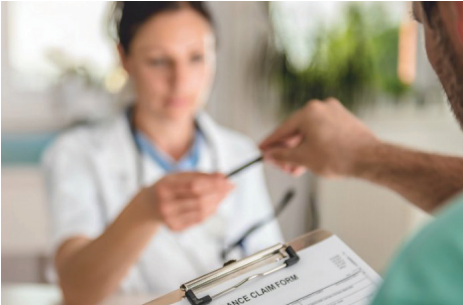
Bảo hiểm sức khỏe tư của tôi



Một số người có bảo hiểm sức khỏe tư.



Điều đó có nghĩa là họ phải trả tiền để được chăm sóc sức khỏe thêm nữa.



Tôi có bảo hiểm sức khỏe tư.

- Có
- Không



Công ty bảo hiểm sức khỏe tư của tôi gọi là



Số thẻ bảo hiểm sức khỏe tư của tôi là

Kế hoạch NDIS của tôi



Tôi có kế hoạch NDIS.

Có

Không



Số NDIS của tôi là



Cuộc họp tái duyệt kế hoạch tiếp theo của tôi diễn ra vào ngày này

Cuộc họp tái duyệt kế hoạch là khi bạn xem xét kế hoạch NDIS của mình với nhân viên NDIS.



Kế hoạch NDIS của tôi kết thúc vào ngày này

Lên tiếng với nhân viên y tế của tôi

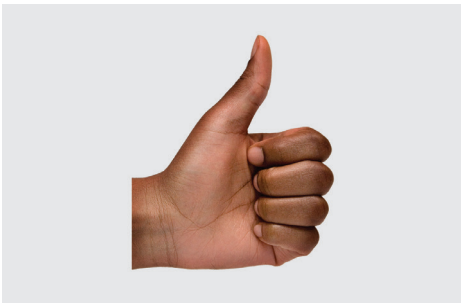


Nhân viên y tế đôi khi sẽ làm những việc như

- Kiểm tra xem bạn có bị sốt không
- Yêu cầu bạn thử máu.



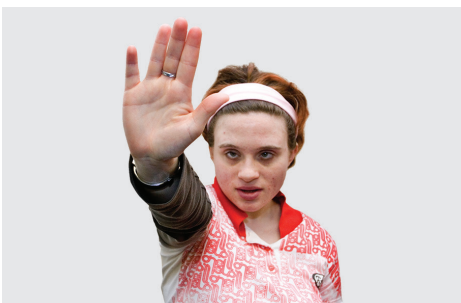
Nhân viên y tế nên hỏi xem bạn có hiểu họ muốn làm gì không.



Họ nên hỏi bạn xem điều đó có được không.



Họ nên kiểm tra xem bạn vẫn đồng ý khi họ làm điều đó.



Bạn có thể yêu cầu họ dừng lại bất cứ lúc nào.

Các lựa chọn về sức khỏe

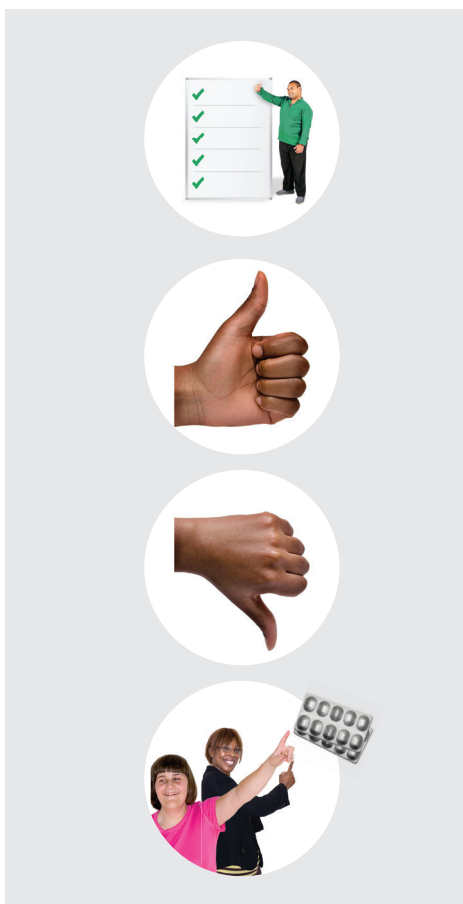


Bạn có thể đưa ra **những lựa chọn về sức khỏe** về những điều như

- Làm xét nghiệm như thử máu
- Uống thuốc.



Bạn có thể nói với nhân viên y tế của mình nếu bạn cần hỗ trợ về **các lựa chọn về sức khỏe của mình**.



Đánh dấu vào ô phù hợp với bạn.

Tôi đưa ra lựa chọn về sức khỏe của riêng mình.

Có

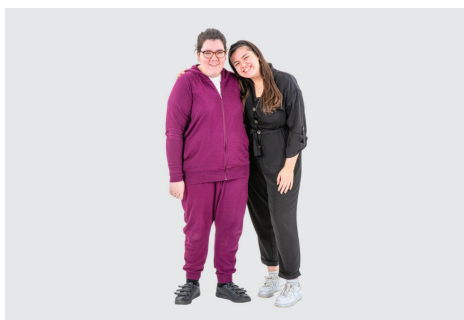
Không

Thỉnh thoảng

Mọi người ủng hộ tôi đưa ra lựa chọn về sức khỏe

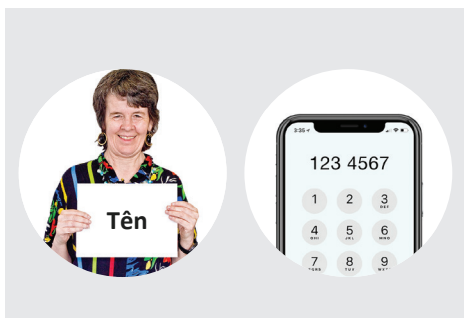


Viết ra những người hỗ trợ bạn đưa ra những lựa chọn về sức khỏe.



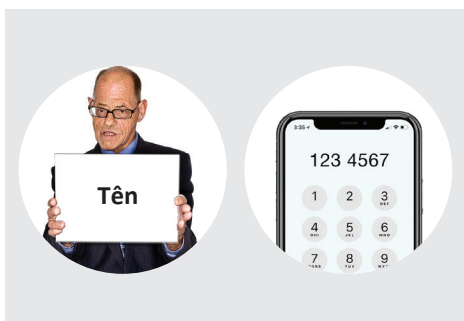
Đây có thể là

- Bạn đời hoặc thân nhân
- Bạn bè
- Nhân viên hỗ trợ
- Người giám hộ.



Tên

Số điện thoại



Tên

Số điện thoại

Bệnh sử của tôi

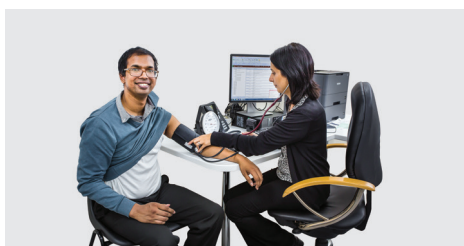


Bạn có thể yêu cầu bác sĩ ghi lại **bệnh sử** của mình.



Bệnh sử của bạn có nghĩa là

- Các vấn đề sức khỏe của bạn
- Những lúc bạn đi bác sĩ hoặc bệnh viện
- Thuốc men của bạn.

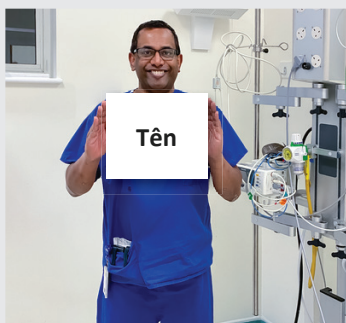


Nên **kiểm tra sức khỏe hàng năm** mỗi năm.

Kiểm tra sức khỏe hàng năm, đôi khi, gọi là khám sức khỏe.



Tôi đã khám sức khỏe lần sau cùng vào ngày này



Tên của bác sĩ đã khám sức khỏe lần sau cùng cho tôi



Bạn có thể yêu cầu bác sĩ hoặc người quản lý nhà viết bệnh sử của bạn tại đây.

Blank lined area for writing a medical history.

📅 Phần này đã được điền vào ngày này _____

👤 Tên người điền _____

Thuốc men của tôi



Điều quan trọng là phải nói với bác sĩ về tất cả các loại thuốc bạn uống.



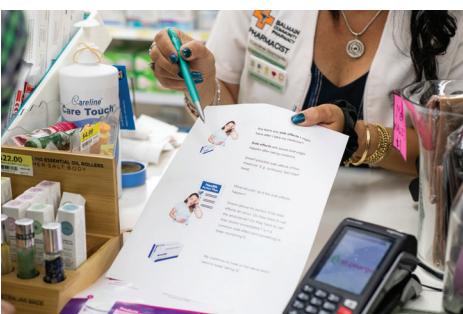
Bạn có thể mang theo tất cả các loại thuốc khi đi bác sĩ.



Bạn có thể sử dụng hộp như Webster-pak để đựng thuốc.



Yêu cầu dược sĩ của bạn điền Thư Thuốc Đọc Dễ Hiểu Có thể Điều chỉnh CID (CID Tailorable Easy Read Medicine Letter).



Bức thư này sẽ cho biết thuốc men của bạn dùng để làm gì và uống thuốc như thế nào.

Bạn có thể tìm thấy bức thư này ở đây cid.org.au/resource/easy-read-health-letters




Bạn có thể yêu cầu dược sĩ viết danh sách thuốc men của bạn trên trang này.



Tên dược sĩ của tôi

Số điện thoại

 Phần này đã được điền vào ngày này _____

Nhân viên y tế của tôi



Trong phần này bạn có thể viết ra tất cả các bác sĩ và nhân viên y tế mà bạn đi gặp.



Tên của **bác sĩ** hoặc **bác sĩ gia đình (GP)** của tôi

Số điện thoại



Tên **nha sĩ** chăm sóc răng của tôi

Số điện thoại



Tên **chuyên gia tâm lý** hoặc **bác sĩ tâm thần** hỗ trợ sức khỏe tâm thần của tôi

Số điện thoại



Đánh dấu vào ô của các bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác mà bạn đi gặp.

Nếu bạn đi gặp những nhân viên y tế khác không có tên trên các trang này cũng không sao.



Chuyên viên Hỗ trợ
Hành vi



Bác sĩ Nhãn khoa



Chuyên gia Thính lực



Chuyên gia Âm ngữ
Trị liệu



Chuyên gia Phục hoạt
Trị liệu



Chuyên gia Chăm sóc
Bàn chân



Bác sĩ chuyên khoa hệ
thần kinh



Chuyên gia Dinh dưỡng



Nhân viên Xã hội



Đánh dấu vào ô của các bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác mà bạn đi gặp.

Nếu bạn đi gặp những nhân viên y tế khác không có tên trên các trang này cũng không sao.

Bạn có thể viết chi tiết về tất cả nhân viên y tế của bạn ở trang tiếp theo.



Chuyên gia vật lý trị liệu



Chuyên gia Thể dục Thể chất



Nhân viên Liên lạc Người khuyết tật



Nhân viên Y tế Thảo dân



Y tá



Chuyên gia khác



Tài liệu Hướng dẫn dành cho Nhân viên Y tế của Tôi của CID (CID My Health Worker Guide) nói nhiều hơn về các nhân viên y tế khác nhau và những gì họ làm.

Bạn có thể tìm thấy tài liệu đó ở đây cid.org.au/resource-category/health



Bạn có thể viết chi tiết của tất cả nhân viên y tế của bạn ở đây.



Tên của của tôi

Số điện thoại



Tên của của tôi

Số điện thoại



Tên của của tôi

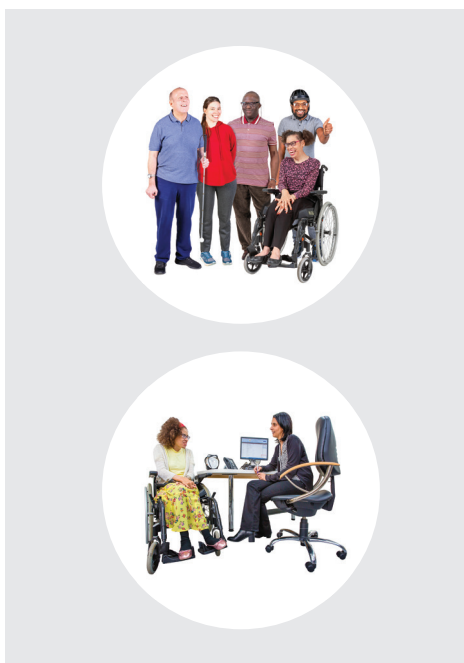
Số điện thoại



Tên của của tôi

Số điện thoại

Các kế hoạch chăm sóc sức khỏe của tôi



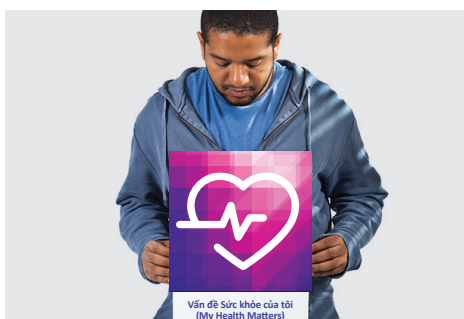
Một số người có **kế hoạch chăm sóc sức khỏe**.

Kế hoạch chăm sóc sức khỏe giúp bạn

- Chăm sóc sức khỏe của mình
- Cung cấp thông tin cho nhân viên y tế của bạn



Bạn có thể nói với nhân viên y tế về các kế hoạch chăm sóc sức khỏe của mình.



Bạn cũng có thể đặt bản sao các kế hoạch chăm sóc sức khỏe của mình vào thư mục này.



Đánh dấu có hoặc không cho mỗi kế hoạch chăm sóc sức khỏe.



Kế hoạch giờ ăn cho biết

- ăn gì và uống gì
- cách ăn uống an toàn.



Tôi có **kế hoạch giờ ăn**.



Có



Không



Kế hoạch cho ăn dành cho những nhận thức ăn bằng ống truyền thức ăn.



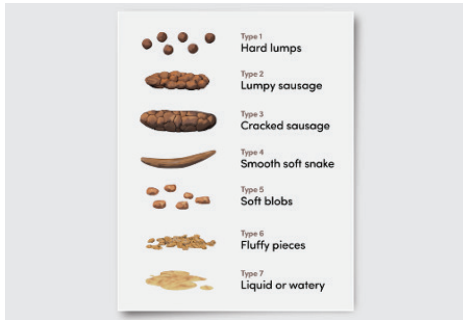
Tôi có **kế hoạch cho ăn**.



Có



Không



Kế hoạch chăm sóc đại tiện cho biết

- Phân của bạn trông như thế nào
- Cách hỗ trợ bạn nếu phân của bạn thay đổi



Tôi có **kế hoạch chăm sóc đại tiện**.



Có



Không



Kế hoạch ứng phó với động kinh sẽ cho người khác biết phải làm gì khi bạn bị **động kinh**.

Động kinh có nghĩa là có điều gì đó trong não làm thay đổi cách bạn di chuyển và cảm nhận.



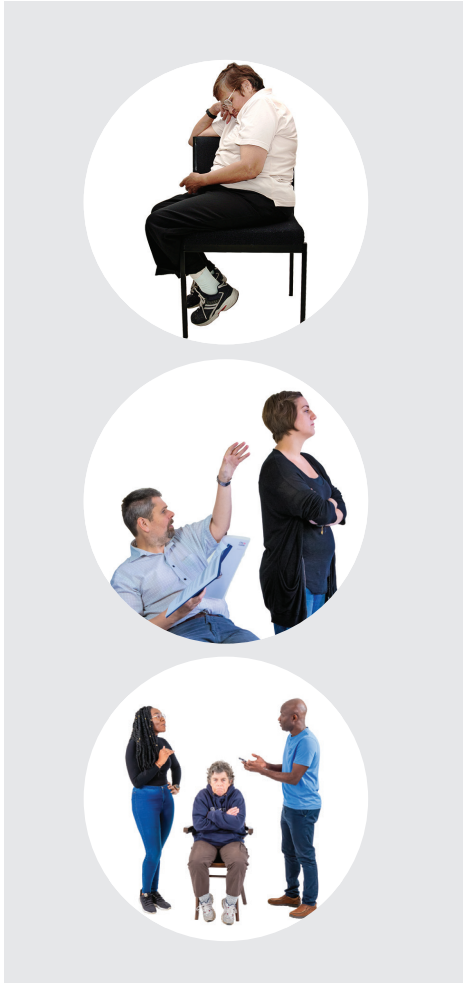
Tôi có **kế hoạch ứng phó với động kinh**.



Có



Không



Bạn có thể có **kế hoạch hỗ trợ hành vi** vì nếu mọi người khó biết bạn muốn và cần gì.

Điều này có thể xảy ra khi

- Bạn cảm thấy buồn hoặc không khỏe
- Bạn muốn hoặc cần thứ gì đó
- Bạn không có sự hỗ trợ phù hợp



Kế hoạch hỗ trợ hành vi giúp người khác biết điều gì khiến bạn cảm thấy vui và an toàn.



Tôi có **kế hoạch hỗ trợ hành vi**.



Có



Không



Kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần cho biết cách bạn chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình.

Sức khỏe tâm thần có nghĩa là cách bạn cảm nhận và đối phó với mọi việc.



Tôi có **kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần**.



Có



Không

Tôi có các kế hoạch chăm sóc sức khỏe khác như

Mục lục



Phần 3 Các công cụ cho cuộc hẹn của tôi

- Hôm nay tôi cảm thấy không khỏe như thế nào
- Hôm nay tôi cảm thấy bị đau
- Hôm nay tôi có những cảm giác này
- Cơ thể của tôi
- Những điều tôi muốn hỏi nhân viên y tế của mình
- Ghi chú

Hôm nay tôi cảm thấy không khỏe như thế nào



Hãy sử dụng trang này để nói bạn cảm thấy không khỏe như thế nào.

Bạn có thể sử dụng khuôn mặt để thể hiện cho nhân viên y tế của bạn hiểu.



Tuyệt



Ổn



Không khỏe



Không khỏe chút nào

Hôm nay tôi cảm thấy bị đau



Hãy sử dụng trang này để nói bạn bị đau ở mức độ nào.

Bạn có thể sử dụng khuôn mặt để thể hiện cho nhân viên y tế của bạn hiểu.



Không đau



Đau một chút



Đau rất nhiều



Đau chưa từng thấy

Hôm nay tôi có những cảm xúc này

Bạn có thể chỉ ra những cảm xúc phù hợp với mình ngày hôm nay.



Vui



Hào hứng



Căng thẳng



Hoang mang



Sợ hãi



Tức giận



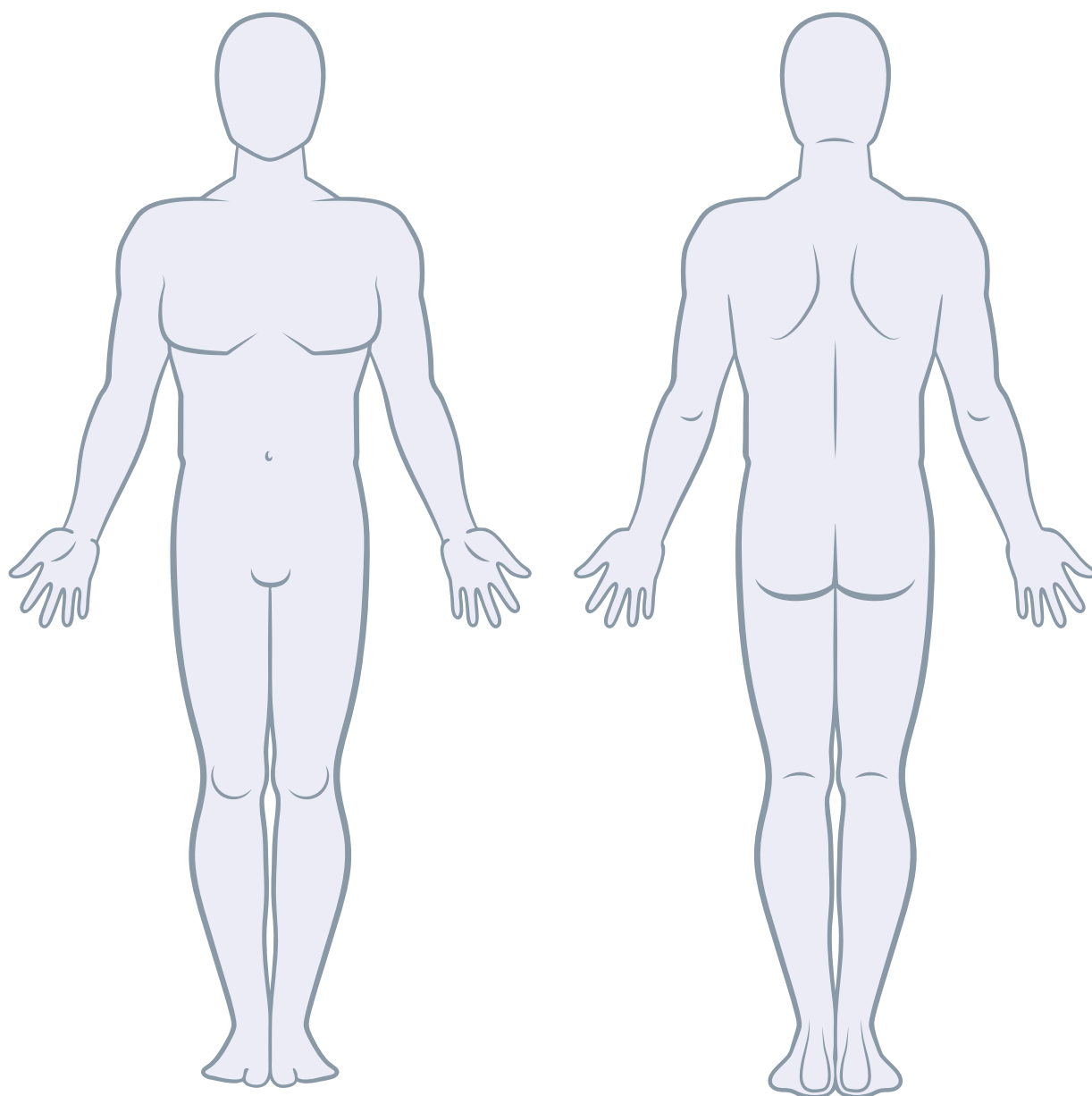
Buồn



Ổn

Cơ thể của tôi

Bạn có thể sử dụng trang này để chỉ ra điều gì đó khiến bạn bị đau hoặc khó chịu.
Nếu bạn không muốn sử dụng trang này cũng không sao.




Phía trước

Phía sau

Những điều tôi muốn hỏi nhân viên y tế của mình

 Ngày _____

Ghi chú

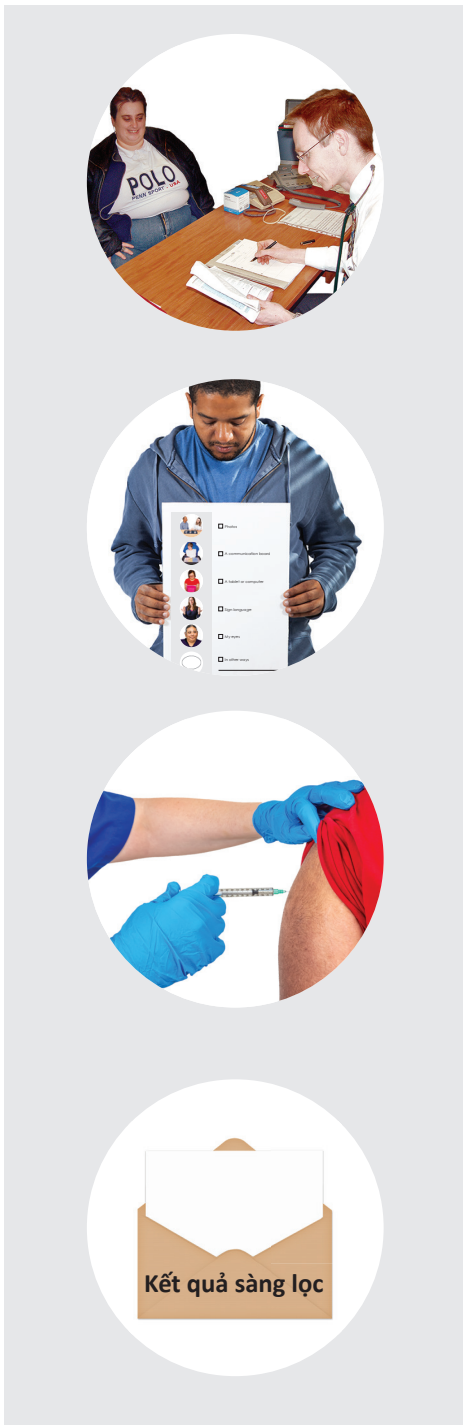
 Ngày _____



Bạn có thể in trang này nhiều lần.
Bạn có thể sử dụng trang này ở bất kỳ phần nào của thư mục nếu bạn cần có thêm chỗ để viết nhiều thứ hơn.



Đây là phần cuối Thư mục Vấn đề Sức khỏe của Tôi (My Health Matters Folder).



Bạn có thể thêm những thứ vào thư mục như

- Thư từ bác sĩ của bạn

- **Hồ sơ giao tiếp**

Hồ sơ giao tiếp là tờ giấy giúp mọi người biết bạn nói với họ mọi điều như thế nào.

- **Tiền sử tiêm chủng**

Tiền sử tiêm chủng là danh sách những ngày bạn tiêm vắc-xin.

- **Kết quả sàng lọc**

Kết quả sàng lọc là những thứ như bức thư hoặc ảnh chụp sau khi bạn rọi quét hoặc làm xét nghiệm.



Council for
Intellectual Disability



Đây là Thư mục Vấn đề Sức khỏe của Tôi (My Health Matters Folder) mới.

Council for Intellectual Disability đã thực hiện thư mục này vào năm 2023.

Chúng tôi đã thực hiện điều đó cùng với những người khuyết tật trí tuệ và nhân viên y tế.

Chúng tôi muốn cảm ơn tất cả những người đã giúp chúng tôi thực hiện điều đó.

Chúng tôi được Chính phủ Úc tài trợ để làm thư mục này.

Số tiền này là một phần của chương trình có tên là Liên kết Thông tin và Xây dựng Năng lực (Information Linkages and Capacity Building).

**Muốn biết thêm thông tin,
hãy liên lạc với CID**

 **Gọi số 1800 424 065**

 **Email health@cid.org.au**

 **Trang mạng www.cid.org.au**



HÃY RỜI
QUÉT TÔI

Hãy rời quét mã QR để biết thêm tài liệu về sức khỏe CID