مجموعة
"بطاقاتي الصحية"
(My Health Cards)

بطاقات محادثة للحديث عن صحتك

يعمل مجلس CID على أراضي شعوب الكاديغال والويراجوري والعديد من الأراضي الأخرى في نيو ساوث ويلز.

نعرب عن احترامنا لجميع شعوب الأمم الأولى، ويمكننا أن نتعلم الكثير من الأشياء معًا.

من الجدير أن يعلم شعوب الأمم الأولى أنّ هذه البطاقات قد تتضمن صورًا لأشخاص فارقوا الحياة.

كيفية استخدام الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية لهذه البطاقات

كيفية استخدام الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية لهذه البطاقات

مجموعة "بطاقاتي الصحية" مخصصة للأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية.

تساعدك هذه البطاقات على

- التحدث إلى العاملين في المجال الصحي
- الاستعداد للمواعيد الصحية.

كيفية استخدام الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية لهذه البطاقات

كيفية استخدام الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية لهذه البطاقات

يمكنك استخدام هذه البطاقات للحديث عن

- الأشياء التي تعجبك
- صحتك البدنية
- الأشياء التي قد تُشعرك بالتوتر أو الإعياء.

كيفية استخدام العاملين في المجال الصحي لهذه البطاقات

نبذة عن هذه البطاقات

تساعد مجموعة "بطاقاتي الصحية" المتخصصين في المجال الصحي على التواصل مع البالغين المصابين بإعاقة ذهنية بطريقة أكثر شمولاً.

ويمكن استخدامها من قبل أي متخصص في المجال الصحي. على سبيل المثال، الأطباء العامون والاختصاصيون الطبيون الآخرون والاختصاصيون النفسيون واختصاصيو النطق واختصاصيو العلاج الوظيفي واختصاصيو العلاج الطبيعي والاختصاصيون الاجتماعيون وما إلى ذلك.

كيفية استخدام الداعمين لهذه البطاقات

نبذة عن هذه البطاقات

يمكن لهذه البطاقات أن تساعد أفراد العائلة والعاملين في مجال الدعم على إجراء محادثات صحية مع الشخص المصاب بإعاقة ذهنية.

تعمل مجموعة "بطاقاتي الصحية" على تمكين البالغين المصابين بإعاقة ذهنية من إقامة روابط مع العاملين في المجال الصحي والتحدث عن مواضيع حساسة أو تصعب مناقشتها، والاستعداد للمواعيد الصحية.

الفقرة 1 **بطاقات بدء التواصل**

8 بطاقات

الفقرة 2 **الصحة الجسدية**

6 بطاقات

الفقرة 3 **الصحة العقلية**

9 بطاقات

هناك 23 بطاقة.

لستَ مضطرًا لاستخدام جميع البطاقات.

يمكنك استخدام البطاقات التي تريدها.

استخدم بطاقة واحدة في كل مرة.

بطاقات بدء التواصل

كيفية استخدام هذه البطاقات

استخدم هذه البطاقات للتحدث عن نفسك حتى يتمكن الأشخاص من التعرف عليك.

يمكن أن تساعدك هذه البطاقات على قول الأشياء التي تهمك.

التواصل مع الناس مهم لصحتك.

ما هي الأشياء التي تحب القيام بها؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

روينا تحب الاستماع إلى الموسيقى.

ما هي الأشياء التي تحب القيام بها؟

ما هي الأشياء التي تجيدها؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

تُجيد مينه الرسم.

ما هي الأشياء التي تجيدها؟

ما هو أهم شيء بالنسبة لصحتك اليوم؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

النظام الغذائي الصحي مهم جدًا لصحة ماريا اليوم.

ما هو أهم شيء بالنسبة لصحتك اليوم؟

ماذا تخطط للتمتع بصحة جيدة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يريد جورج أن يتمشى مع صديقه في كل يوم من أيام الأسبوع.

كيف تخطط للتمتع بصحة جيدة؟

إذا كنت حيواناً، فأيّ الحيوانات ستكون؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

قالت مينه إنها مثل الجرو لأنها ودودة للغاية.

إذا كنت حيواناً، فأيّ الحيوانات ستكون؟

هل لديك من يدعمك للمحافظة على صحتك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

قال دانيال أنّ والدته تدعمه من خلال طهي وجبات صحية.

هل لديك من يدعمك للمحافظة على صحتك؟

هل لديك من يدعمك لتشعر بالأمان؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

قالت فالنتينا أنّ عائلتها تدعمها لتشعر بالأمان عندما تستمع إليها.

هل لديك من يدعمك لتشعر بالأمان؟

كيف تبقى على تواصل مع الأشخاص المقربين منك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يتحدث براد إلى صديقه عبر الهاتف كل يوم ثلاثاء.

كيف تبقى على تواصل مع الأشخاص المقربين منك؟

الصحة الجسدية

كيفية استخدام هذه البطاقات

استخدم هذه البطاقات للتحدث عن صحتك البدنية.

من المهم أن تفكر في الطعام الذي تتناوله والنشاط الذي تقوم به من أجل صحتك.

يمكن لهذه البطاقات أن تساعدك على التحدث عن الأنشطة التي تفضلها وما الذي ترغب في البدء في القيام به.

ما هو النشاط الصحي المفضل لديك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

تحب باتريشيا التدرب على الملاكمة.

ما هو النشاط الصحي المفضل لديك؟

ما هو الطعام الصحي المفضل لديك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

تحب إيمي تناول السوشي على العشاء كل يوم جمعة.

ما هو الطعام الصحي المفضل لديك؟

أين تشعر بالصحة في جسمك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

ساقا روينا تُشعرها بالصحة عندما تركض.

أين تشعر بالصحة في جسمك؟

ما هي الأشياء التي تُشعرك بأنّ حالتك البدنية جيدة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يشعر تشارلي بشعور جيد عندما يكون لديه وقت هادئ للاسترخاء.

ما هي الأشياء التي تُشعرك بأنّ حالتك البدنية جيدة؟

ما الأشياء التي تفعلها فتشعر بتراجع صحتك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يصاب جورج بالصداع عندما يشاهد التلفاز لفترة طويلة.

ما الأشياء التي تفعلها فتشعر بتراجع صحتك؟

ماذا تفعل لتحافظ على صحتك في العمل أو المدرسة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يذهب ويليام وفريقه للتمشية أثناء استراحة الغداء في العمل.

ماذا تفعل لتحافظ على صحتك في العمل أو المدرسة؟

الصحة العقلية

كيفية استخدام هذه البطاقات

من المهم لصحتك العقلية أن تتحدث عما تشعر به.

استخدم هذه البطاقات للحديث عن صحتك العقلية.

من المهم أن تعبّر عن كيفية شعورك جسديًا عندما تنتابك مشاعر مختلفة.

من المهم لصحتك أن تفكر في الأماكن التي تشعر فيها بالأمان.

ما الذي يجعلك في حالة مزاجية جيدة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يشعر جون بأنّه في حالة مزاجية جيدة
عندما يذهب إلى المكتبة لقراءة الكتب.

ما الذي يجعلك في حالة مزاجية جيدة؟

ما الذي يجعلك في حالة مزاجية سيئة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يشعر جورج بأنّه في حالة مزاجية سيئة عندما يقضي الكثير من الوقت بمفرده.

ما الذي يجعلك في حالة مزاجية سيئة؟

ما النشاط الذي يساعدك على البقاء هادئًا؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

عندما تشعر دانييلي بالتوتر فإنها تتنفس ببطء لتشعر بالهدوء.

ما النشاط الذي يساعدك على البقاء هادئًا؟

ما هي الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها لتشعر بالأمان؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يشعر كالِب بالأمان عندما يذهب إلى حديقته ليشم رائحة أوراق الليمون.

ما هي الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها لتشعر بالأمان؟

فكر في شعور ما.
أين تشعر به في جسمك؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

- عندما يشعر فيليب بالحماس فإنه يشعر برغبة في تحريك يديه.
- عندما يكون غاضباً، يشعر فيليب بأنّ قلبه يخفق بشكل أسرع.

فكر في شعور ما.
أين تشعر به في جسمك؟

ما الذي يساعدك على الشعور بالارتياح عندما لا تكون على ما يرام؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

قال تشارلي أنّه يشعر بالارتياح عندما يتحدث إلى الأشخاص الذين يثق بهم مثل أصدقائه أو مرشديه.

ما الذي يساعدك على الشعور بالارتياح عندما لا تكون على ما يرام؟

ما هو شعورك عندما تطلب الدعم فيما يتعلّق بالصحة العقلية؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

- تشعر فالنتينا بالخجل من طلب الدعم من الآخرين في بعض الأحيان.
- لا ترى فالنتينا مانعًا من طلب الدعم عندما يكون موظف الدعم مصغيًا لها.

ما هو شعورك عندما تطلب الدعم فيما يتعلّق بالصحة العقلية؟

ما هي آمالك للعيش حياة كريمة؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

يأمل سام في الحصول على الدعم للعيش بمفرده.

ما هي آمالك للعيش حياة كريمة؟

كيف يساعد عملك أو مدرستك على الاعتناء بصحتك العقلية؟

اقلب الصفحة

إليك هذه الفكرة.

توجد خدمة استشارة مجانية في مكان عمل دانييلي في حال احتاجت إليها.

كيف يساعد عملك أو مدرستك على الاعتناء بصحتك العقلية؟

عمل فني من مجموعة يندیمارا

الأعمال الفنية على هذه البطاقات من إنجاز ميليسا كوكس.

ميليسا هي فنانة من الأمم الأولى من بلدة ويرادجوري في باثورست، نيو ساوث ويلز.

تعلمت الرسم لدعم صحتها العقلية والارتباط بثقافة السكان الأصليين.

العمل الفني يدور حول **يندیمارا (Yindyamarra)**.

يندیمارا هي كلمة من لغة الويرادجوري وتعني الاحترام، وتظهر ارتباطنا بكل من يدعمنا.

قام مجلس شؤون الإعاقة الذهنية (Council for Intellectual Disability)، والذي يُشار إليه اختصارًا بـ "CID"، بإعداد هذه البطاقات في عام 2023. وقد أعددناها بالتعاون مع الأشخاص المصابين بإعاقة ذهنية والعاملين في المجال الصحي.

حصلنا على المال من الحكومة الأسترالية لإعداد هذه البطاقات. هذا المال هو في إطار برنامج يُعرف ببرنامج المعلومات والروابط وبناء القدرات (Information Linkages and Capacity Building).

يتعيّن عليك الاستفسار من مجلس CID عما إذا كنت ترغب في استخدام أي صور في هذه البطاقات. يمكنك التواصل مع المجلس عبر **health@cid.org.au**