کارت‌های صحتِ من
(My Health Cards)

کارت‌هایی ارتباطی برای صحبت راجع به
صحتِ شما

CID در سرزمین‌های گدیگال و ویرادجوری و بسیاری از سرزمین‌های دیگر در استان نیوساوت ولز (NSW) فعالیت می‌کند.

ما برای همه مردمانِ اولیه (First Nations) این سرزمین احترام قائل میشویم. می‌توانیم در کنار هم، موارد بسیاری را یاد بگیریم.

مردمانِ اولیه باید متوجه باشند که این کارت‌ها ممکن است بشمولِ عکسهایی از افرادی که فوت کرده‌اند باشند.

چی‌طور از این کارت‌ها برای افراد دارای معلولیت ذهنی استفاده کرده می‌توانیم

چی‌طور از این کارت‌ها برای افراد دارای معلولیت ذهنی استفاده کرده می‌توانیم

کارت‌های صحتِ من، برای افراد دارای معلولیت ذهنی است.

این کارت‌ها به شما در موارد ذیل کمک می‌کنند

- با مددکارانِ صحی صحبت کنید
- برای قرار ملاقات‌های طبی‌تان آماده باشید.

چی‌طور از این کارت‌ها برای افراد دارای معلولیت ذهنی استفاده کرده می‌توانیم

چی‌طور از این کارت‌ها برای افراد دارای معلولیت ذهنی استفاده کرده می‌توانیم

می‌توانید از این کارت‌ها برای گپ زدن درباره موارد ذیل استفاده کنید

- چیزهایی که دوست دارید
- صحت جسمِ شما
- چیزهایی که ممکن است باعث تشویش یا ناراحتی شما شود.

چی‌طور این کارت‌ها را برای مددکاران صحی استفاده کنم

راجع به این کارت‌ها

کارت‌های صحتِ من، به مددکارانِ صحی کمک می‌کنند تا با کلانسالان دارای معلولیت ذهنی به قسمی همه شمول ارتباط برقرار کنند.

هر مددکار صحی می‌تواند از آنها استفاده کند. طرز مثال داکترهای عمومی، سایر مسلکی‌های طبی، روانشناسان، تداوی‌کننده‌های گفتار، تداوی‌کننده‌های وظیفوی، فیزیولوژیست‌ها، مددکاران اجتماعی و غیره.

چی‌طور این کارت‌ها را برای حمایت کنندگان استفاده کنیم

راجع به این کارت‌ها

این کارت‌ها می‌توانند به اعضای فامیل و حمایت کنندگان کمک کنند تا با فرد دارای معلولیت ذهنی صحبت‌های طبی را انجام دهند.

کارت‌های صحتِ من به کلانسالان دارای معلولیت ذهنی قدرت می‌دهد تا با مددکاران صحی خود ارتباط برقرار کنند، درباره موضوعاتی که می‌تواند باعث تشویش یا دشوار ی شود گپ بزنند و برای قرار ملاقات‌های طبی شان آماده شوند.

قسمت 1 **شروع کننده‌های ارتباط**

8 کارت

قسمت 2 **صحتِ جسمی**

6 کارت

قسمت 3 **صحتِ روحی**

9 کارت

در مجموع 23 کارت وجود دارد.

ضرورتی نیست که از همه کارت‌ها استفاده کنید.

می‌توانید از کارت‌هایی که دوست دارید استفاده کنید.

در عین زمان، از یک کارت استفاده کنید.

شروع کننده‌های ارتباط

طریقه استفاده از این کارت‌ها

از این کارت‌ها برای صحبت کردن راجع به خودتان استفاده کنید تا دیگران بتوانند شما را بشناسند.

این کارت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا چیزهایی را که برای شما مهم هستند را بگویید.

ارتباط با دیگران برای صحت شما اهمیت دارد.

چند کاری که شما شایق به انجام آنها هستید کدام است؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

روینا دوست دارد به موزیک گوش دهد.

چند کاری که شما شایق به انجام آنها هستید کدام است؟

شما در چه مواردی خوب هستید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

نقاشی کشیدنِ مینه خوب است.

چند کاری که شما شایق به انجام آنها هستید کدام است؟

امروز مهم ترین مورد راجع به صحت شما کدام است؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

رژیم غذایی صحتمند برای صحتِ ماریا، امروز بسیار اهمیت دارد.

امروز مهم ترین چیز راجع به صحت شما کدام است؟

چی‌طور می‌خواهید صحتمند باشید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

خورخه می‌خواهد هر روزِ هفته با دوستش پیاده‌روی کند.

چی‌طور می‌خواهید صحتمند باشید؟

اگر شما یک حیوان بودید، چه قسم حیوانی می‌شدید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

مینه میگوید که او ممکن بود یک حیوان خانگی یا پاپی باشد چرا که او بسیار رفتار دوستانه دارد.

اگر شما یک حیوان بودید، چه قسم حیوانی می‌شدید؟

آیا افرادی را در کنارتان دارید که از شما حمایت کنند تا صحتمند بمانید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

دانیال میگوید که مادرش با پختن غذاهای صحی در این را از او حمایت میکند.

آیا افرادی را در کنارتان دارید که از شما حمایت کنند تا صحتمند بمانید؟

آیا افرادی را در کنارتان دارید که از شما حمایت کنند تا در امنیت بمانید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

والنتینا می‌گوید فامیلش از او حمایت می‌کنند و وقتی به حرف‌هایش گوش می‌دهند او احساس امنیت کنند.

آیا افرادی را درکنارتان دارید که از شما حمایت کنند تا در امنیت بمانید؟

چی‌طور با افرادی که به آنها نزدیک هستید ارتباط برقرار می‌کنید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

براد هر سه شنبه با دوستش تلیفونی گپ می‌زند.

چی‌طور با افرادی که به آنها نزدیک هستید ارتباط برقرار می‌کنید؟

صحتِ جسمی

طریقه استفاده از این کارت‌ها

از این کارت‌ها برای صحبت راجع به صحتِ جسمی خود استفاده کنید.

برای صحتِ شما مهم است که به غذایی که می‌خورید و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید فکر کنید.

این کارت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا در مورد فعالیت‌هایی که دوست دارید و آنچه شایق به شروع کردن آن هستید، گپ بزنید.

فعالیت صحی مورد علاقه شما کدام است؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

پاتریشیا بوکس را دوست دارد.

فعالیت صحی مورد علاقه شما کدام است؟

غذای صحی مورد علاقه شما کدام است؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

ایمی شایق است هر جمعه برای شام سوشی بخورد.

غذای صحی مورد علاقه شما کدام است؟

در کدام قسمت از جسمتان بیشتر احساس صحت می‌کنید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

پاهای روینا باعث می‌شود او در زمانِ دویدن احساس صحت داشته باشد.

در کدام قسمت از جسمتان بیشتر احساس صحت می‌کنید؟

کدام چیزهایی باعث می‌شود جسمِ شما احساس خوبی داشته باشد؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

چارلی در زمانی که برای سکوت و
استراحت دارد احساس خوشی دارد.

کدام چیزهایی باعث می‌شود جسمِ شما احساس خوبی داشته باشد؟

کدام کاری را انجام می‌دهید که باعث می‌شود احساس صحت کمتری داشته باشید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

خورخه وقتی برای مدت طولانی تلویزیون تماشا می‌کند سردرد می‌گیرد.

کدام کاری را انجام می‌دهید که باعث می‌شود احساس صحتِ کمتری داشته باشید؟

کدام کاری را برای صحتمند ماندن در محل کار یا مکتب انجام می‌دهید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

ویلیام و تیمش در طول استراحت ناهار شان در محل کار به پیاده روی می‌روند.

کدام کاری را برای صحتمند ماندن در محل کار یا مکتب انجام می‌دهید؟

صحتِ روحی

طریقه استفاده از این کارت‌ها

برای صحت روحی شما مهم است که راجع به احساس خود گپ بزنید.

از این کارت‌ها برای صحبت کردن راجع به صحت روح تان استفاده کنید.

این مهم است که بگویید جسم شما وقتی احساسات متفاوتی دارید چی‌طور رفتار میکند.

برای صحتِ شما مهم است که به مکان‌هایی که در آنجا احساس امنیت می‌کنند فکر کنید.

کدام چیزی باعث می‌شود ذهن شما احساس خوبی داشته باشد؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

جان وقتی برای خواندن کتاب به کتابخانه می‌رود احساس خوبی در خود دارد.

کدام چیزی باعث می‌شود ذهن شما احساس خوبی داشته باشد؟

کدام چیزی باعث می‌شود ذهن شما احساس بدی داشته باشد؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

خورخه وقتی زمان زیادی را به تنهایی می‌گذراند در ذهنش احساس بدی دارد.

کدام چیزی باعث می‌شود ذهن شما احساس بدی داشته باشد؟

چه فعالیتی به شما کمک می‌کند آرام بمانید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

وقتی دنیل احساس تشویش می‌کند آهسته نفس می‌کشد تا احساس آرامش بیشتری داشته باشد.

چه فعالیتی به شما کمک می‌کند آرام بمانید؟

به کدام جاهایی می‌توانید بروید تا احساس امنیت کنید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

کالب وقتی به باغش می‌رود تا برگ‌های لیمو را بو کند احساس امنیت می‌کند.

به کدام جاهایی می‌توانید بروید تا احساس امنیت کنید؟

به یک احساس فکر کنید.
آن را در کجای جسمِ خود
احساس می‌کنید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

- هر وقت فیلیپ احساس هیجان دارد، حس می‌کند که دست‌هایش را تکان می‌دهد.
- فیلیپ وقتی عصبانی میشود، احساس می‌کند قلبش سریعتر می‌تپد.

به یک احساس فکر کنید.
آن را در کجای جسمِ خود احساس می‌کنید؟

چه چیزی به شما کمک می‌کند در زمانی که خوش نیستید احساس بهتری بیابید؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

چارلی می‌گوید وقتی با افرادی که به آنها اعتماد دارد مثل دوستانش یا یک مشاور گپ میزند، احساس بهتری دارد.

چه چیزی به شما کمک می‌کند در زمانی که خوش نیستید احساس بهتری بیابید؟

درخواست حمایت از صحت روحی برای شما چی‌طور است؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

- والنتینا گاهی اوقات از دیگران درخواست حمایت می‌کند.
- والنتینا احساس می‌کند که وقتی مددکارِ حمایتی اش به حرف او گوش می‌دهد ، دارد از او حمایت می‌کند.

درخواست حمایت از صحت روحی برای شما چی‌طور است؟

امید شما برای یک داشتن یک زندگی خوب کدامست؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

سَم امیدوار است تا حمایت شود تا جایی که بتواند به تنهایی زندگی کند.

امید شما برای یک داشتن یک زندگی خوب کدامست؟

محلِ کار یا مکتبِ شما چی‌طور از صحت روحیِ شما حمایت می‌کند؟

کارت را برگردان

در اینجا یک مثال آمده است.

محلِ کار دنیل در صورت ضرورت به او مشوره مجانی میدهد.

محلِ کار یا مکتبِ شما چی‌طور از صحت روحیِ شما حمایت می‌کند؟

اثرِ هنریِ یندیامارا

«ملیسا کاکس» نقاشی‌های رو روی این کارت‌ها را کشیده است.

ملیسا یک هنرمند از مردمانِ اولیه و از کشور ویراجوری در باتورست، NSW است.

او یاد گرفته که با نقاشی کردن از صحت روحی‌اش حمایت کند و با فرهنگ بومی‌اش ارتباط برقرار کند.

آثر هنری درباره **ییندیامارا** است.

یندیامارا یک کلمه ویرادجوری است به معنی احترام. این کلمه نشان دهنده ارتباط ما با هر کسی است که از ما حمایت می‌کند.

کمیشن معلولیت ذهنی (Council for Intellectual Disability) که خلاصه آن CID است، این کارت‌ها را در سال 2023 تهیه کرده است. ما با همکاری افراد معلول ذهنی و مددکاران طبی موفق به انجام اینکار شدیم.

ما از دولت استرالیا پول دریافت کرده ایم تا این کارت ها را تهیه کنیم. این پول بخشی از پروگرامی به نام ارتباطات معلوماتی و ظرفیت سازی (Information Linkages and Capacity Building) است.

اگر می‌خواهید از هر تصویری در این کارت‌ها استفاده کنید باید از **health@cid.org.au** CID اجاره بگیرید. می‌توانید در با CID به تماس شوید.