Council for Intellectual Disability

Οι Κάρτες Υγείας μου (My Health Cards)

Κάρτες Συνομιλίας για να μιλήσετε σχετικά με την υγεία σας

Το CID δραστηριοποιείται στη γη των Gadigal και Wiradjuri και σε πολλές άλλες περιοχές της ΝΝΟ.

Εκφράζουμε τον σεβασμό μας σε όλους τους Πρώτους Λαούς (First Nations). Μπορούμε να μάθουμε πολλά μαζί.

Οι Πρώτοι Λαοί πρέπει να γνωρίζουν ότι αυτές οι κάρτες μπορεί να περιλαμβάνουν εικόνες ατόμων που έχουν πεθάνει.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για άτομα με διανοητική αναπηρία

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για άτομα με διανοητική αναπηρία

Αυτές οι Κάρτες Υγείας μου, προορίζονται για άτομα με διανοητική αναπηρία.

Αυτές οι κάρτες σας υποστηρίζουν για να

• Συνομιλήσετε με επαγγελματίες στον τομέα υγείας

• Ετοιμαστείτε για ένα ραντεβού υγείας.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για άτομα με διανοητική αναπηρία

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για άτομα με διανοητική αναπηρία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για να μιλήσετε για.

- Πράγματα που σας αρέσουν
- Τη σωματική σας υγεία
- Πράγματα που ίσως σας κάνουν να νιώθετε άγχος ή άβολα.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για επαγγελματίες στον τομέα υγείας

Σχετικά με αυτές τις κάρτες

Οι Κάρτες Υγείας μου, βοηθούν τους επαγγελματίες στον τομέα υγείας να επικοινωνούν με ενήλικες με διανοητική αναπηρία με πιο συμπεριληπτικό τρόπο.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε επαγγελματία στον τομέα υγείας. Για παράδειγμα, Παθολόγους ιατρούς, άλλους ειδικούς γιατρούς, ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς κ.ά.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες για υποστηρικτές

Σχετικά με αυτές τις κάρτες

Αυτές οι κάρτες μπορούν να βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειας και τους εργαζόμενους υποστήριξης να συζητήσουν για την υγεία με το άτομο με διανοητική αναπηρία.

Οι Κάρτες Υγείας μου, δίνουν τη δυνατότητα στους ενήλικες με διανοητική αναπηρία να συνδεθούν με τους επαγγελματίες υγείας τους, να μιλήσουν για θέματα που μπορεί να δημιουργούν άγχος ή για τα οποία δυσκολεύονται να συζητήσουν και να προετοιμαστούν για τα ραντεβού υγείας.

Μέρος 1 **Εκκινητές σύνδεσης**

8 κάρτες

Μέρος 2 **Σωματική υγεία**

6 κάρτες

Μέρος 3 **Ψυχική υγεία**

9 κάρτες

Υπάρχουν 23 κάρτες.

Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε όλες τις κάρτες.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες που σας αρέσουν.

Χρησιμοποιήστε μια κάρτα κάθε φορά.

Εκκινητές σύνδεσης

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες για να μιλήσετε για τον εαυτό σας, έτσι ώστε οι άνθρωποι να σας γνωρίσουν καλύτερα.

Οι κάρτες μπορούν να σας υποστηρίξουν για να μιλήσετε για τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς.

Η σύνδεση με ανθρώπους είναι σημαντική για την υγεία σας.

Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που σας αρέσει να κάνετε;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η Ροβίνα αγαπάει να ακούει μουσική.

Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που σας αρέσει να κάνετε;

Ποια είναι μερικά από τα πράγματα στα οποία είστε καλός/ή;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η Μιν είναι καλή στη ζωγραφική.

Ποια είναι μερικά από τα πράγματα στα οποία είστε καλός/ή;

Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα για την υγεία σας σήμερα;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Μια υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την υγεία της Μαρίας σήμερα.

Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα για την υγεία σας σήμερα;

Με πιο τρόπο θέλετε να παραμείνετε υγιείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Χορχέ θέλει να πηγαίνει βόλτες κάθε μέρα με τον φίλο του.

Με πιο τρόπο θέλετε να παραμείνετε υγιείς;

Αν ήσασταν ένα ζώο, ποιο ζώο θα θέλατε να είσαστε;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η Μιν λέει ότι είναι σαν ένα κουτάβι επειδή είναι πολύ φιλική.

Αν ήσασταν ένα ζώο, ποιο ζώο θα θέλατε να είσαστε;

Έχετε κάποια άτομα που σας υποστηρίζουν για να παραμείνετε υγιείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Ντάνιελ λέει ότι η μητέρα του τον υποστηρίζει μαγειρεύοντας υγιεινά γεύματα.

Έχετε κάποια άτομα που σας υποστηρίζουν για να παραμείνετε υγιείς;

Έχετε κάποια άτομα που σας υποστηρίζουν για να νιώθετε ασφαλείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η Βαλεντίνα λέει ότι η οικογένειά της την υποστηρίζει για να νιώθει ασφαλής όταν την ακούν.

Έχετε κάποια άτομα που σας υποστηρίζουν για να νιώθετε ασφαλείς;

Πώς παραμένετε συνδεδεμένοι με τα κοντινά σας άτομα;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Μπραντ μιλάει με τον φίλο του στο τηλέφωνο κάθε Τρίτη.

Πώς παραμένετε συνδεδεμένοι με τα κοντινά σας άτομα;

Σωματική υγεία

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες για να μιλήσετε για τη σωματική σας υγεία.

Είναι σημαντικό για την υγεία σας να σκέφτεστε σχετικά με την τροφή που τρώτε και τις δραστηριότητες που κάνετε.

Οι κάρτες μπορούν να σας υποστηρίξουν να μιλήσετε για τις δραστηριότητες που σας αρέσουν και για το τι θα θέλατε να αρχίσετε να κάνετε.

Ποια είναι η αγαπημένη σας υγιεινή δραστηριότητα;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η Πατρίσια αγαπάει να εξασκείται στο μποξ.

Ποια είναι η αγαπημένη σας υγιεινή δραστηριότητα;

Ποια είναι η αγαπημένη σας υγιεινή τροφή;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Της Έημυ της αρέσει να τρώει σούσι για δείπνο κάθε Παρασκευή.

Ποια είναι η αγαπημένη σας υγιεινή τροφή;

Πιο μέρος του σώματός σας σας κάνει να νιώθετε υγιείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Τα πόδια της Ροβίνα την κάνουν να νιώθει υγιής όταν τρέχει.

Πιο μέρος του σώματός σας σας κάνει να νιώθετε υγιείς;

Τι πράγματα κάνουν το σώμα σας να νιώθει καλά;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Τσάρλυ νιώθει καλά όταν έχει χρόνο για ησυχία και χαλάρωση.

Τι πράγματα κάνουν το σώμα σας να νιώθει καλά;

Τι κάνετε που σας κάνει να νιώθετε λιγότερο υγιείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Χορχέ έχει πονοκέφαλο όταν παρακολουθεί την τηλεόραση για πολύ ώρα.

Τι κάνετε που σας κάνει να νιώθετε λιγότερο υγιείς;

Τι κάνετε για να παραμένετε υγιείς στη δουλειά ή στο σχολείο;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Γουίλιαμ και η ομάδα του πηγαίνουν για μια βόλτα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος στη δουλειά.

Τι κάνετε για να παραμένετε υγιείς στη δουλειά ή στο σχολείο;

Ψυχική υγεία

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις κάρτες

Είναι σημαντικό για τη ψυχική σας υγεία να μιλάτε σχετικά με το πώς αισθάνεστε.

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες για να μιλήσετε για τη ψυχική σας υγεία.

Είναι σημαντικό να λέτε πώς αισθάνεται το σώμα σας όταν έχετε διάφορα συναισθήματα.

Είναι σημαντικό για την υγεία σας να σκέφτεστε τα μέρη όπου νιώθετε ασφάλεια.

Τι σας κάνει να νιώθετε διανοητικά καλά;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Τζων νιώθει διανοητικά καλά όταν πηγαίνει στη βιβλιοθήκη για να διαβάσει βιβλία.

Τι σας κάνει να νιώθετε διανοητικά καλά;

Τι σας κάνει να νιώθετε διανοητικά άσχημα;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Χορχέ νιώθει διανοητικά άσχημα όταν περνάει πολύ χρόνο μόνος του.

Τι σας κάνει να νιώθετε διανοητικά άσχημα;

Ποια δραστηριότητα σας βοηθά να παραμείνετε ήρεμοι;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Όταν η Ντανιέλ αισθάνεται έντονο άγχος, αναπνέει αργά για να νιώσει πιο ήρεμη.

Ποια δραστηριότητα σας βοηθά να παραμείνετε ήρεμοι;

Σε ποια μέρη μπορείτε να πάτε για να νιώσετε ασφαλείς;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Κάλεμπ νιώθει ασφαλής όταν πηγαίνει στον κήπο του για να μυρίσει τα φύλλα της λεμονιάς.

Σε ποια μέρη μπορείτε να πάτε για να νιώσετε ασφαλείς;

Σκεφτείτε ένα συναίσθημα. Πού το νιώθετε στο σώμα σας;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

- Όταν ο Φίλιπ νιώθει ενθουσιασμένος, θέλει να κουνάει τα χέρια του.
- Όταν είναι θυμωμένος, ο Φίλιπ νιώθει ότι ο καρδιακός του παλμός είναι πιο γρήγορος.

Σκεφτείτε ένα συναίσθημα. Πού το νιώθετε στο σώμα σας;

Τι σας βοηθά να νιώθετε καλύτερα όταν δεν είστε καλά;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Τσάρλυ λέει ότι νιώθει καλύτερα όταν μιλάει με ανθρώπους που εμπιστεύεται, όπως με τους φίλους του ή ένα σύμβουλο.

Τι σας βοηθά να νιώθετε καλύτερα όταν δεν είστε καλά;

Πως αισθάνεστε με το να ζητάτε υποστήριξη για την ψυχική υγεία σας;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

- Η Βαλεντίνα ντρέπεται να ζητήσει υποστήριξη από άλλους καμιά φορά.
- Η Βαλεντίνα νιώθει καλά με το να ζητήσει υποστήριξη όταν ο εργαζόμενος υποστήριξής της την ακούει.

Πως αισθάνεστε με το να ζητάτε υποστήριξη για την ψυχική υγεία σας;

Ποιες είναι οι ελπίδες σας για μια καλή ζωή;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Ο Σαμ ελπίζει να λάβει υποστήριξη για να ζήσει μόνος του.

Ποιες είναι οι ελπίδες σας για μια καλή ζωή;

Πώς η δουλειά σας ή το σχολείο σας υποστηρίζει την ψυχική σας υγεία;

Γυρίστε με

Εδώ είναι μια ιδέα.

Η δουλειά της Ντανιέλ παρέχει δωρεάν συμβουλευτική υπηρεσία εάν την χρειαστεί.

Πώς σας υποστηρίζει η δουλειά σας ή το σχολείο σας με την ψυχική σας υγεία;

Η εικονογράφηση Yindyamarra

Η Meleisa Cox δημιούργησε τη γραφική εργασία σε αυτές τις κάρτες.

Η Meleisa είναι καλλιτέχνης από τους Πρώτους Λαούς από την γη των Wiradjuri στο Bathurst, ΝΝΟ.

Έμαθε να ζωγραφίζει για να υποστηρίξει την ψυχική της υγεία και να συνδεθεί με τον Ιθαγενή της πολιτισμό.

Το έργο τέχνης αφορά τη **Yindyamarra**.

Yindyamarra είναι μια λέξη των Wiradjuri που σημαίνει σεβασμός. Δείχνει τη σύνδεσή μας με όλους όσους μας υποστηρίζουν.

Το Συμβούλιο για Διανοητική Αναπηρία (Council for Intellectual Disability (CID)) δημιούργησε αυτές τις κάρτες το 2023. CID για συντομία. Τις δημιουργήσαμε μαζί με άτομα με διανοητική αναπηρία και εργαζόμενους στον τομέα υγείας.

Λάβαμε χρήματα από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση για να φτιάξουμε αυτές τις κάρτες. Τα χρήματα είναι μέρος ενός προγράμματος που ονομάζεται πληροφορίες, συνδέσμων και ανάπτυξης ικανοτήτων (Information Linkages and Capacity Building).

Πρέπει να ρωτήσετε το CID αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε οποιεσδήποτε εικόνες από αυτές τις κάρτες. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το CID στη διεύθυνση **health@cid.org.au**