माई हेल्थ कार्ड्स (My Health Cards)

आपके स्वास्थ्य के बारे में बातचीत करने के लिए वार्तालाप कार्ड

NSW में CID गाडिगल (Gadigal) और विराडजुरी (Wiradjuri) भूमियों और कई अन्य भूमियों पर कार्य करती है।

हम प्रथम राष्ट्र (First Nations) के सभी लोगों के प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हैं। हम कई चीजों को एक साथ सीख सकते हैं।

प्रथम राष्ट्र के लोगों को इस बारे में पता होना चाहिए कि इन कार्ड्स में उन लोगों की तस्वीरें हो सकती हैं, जिनकी मृत्यु हो चुकी है।

बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

माई हेल्थ कार्ड्स बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए हैं।

ये कार्ड्स निम्न में आपकी सहायता करते हैं:

- स्वास्थ्य कर्मियों से बातचीत करने में
- स्वास्थ्य अपॉइंटमेंट्स के लिए तैयार रहने में।

बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

आप निम्न के बारे में बातचीत के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कर सकते/ती हैं

- अपनी पसंद की चीज़ों के बारे में
- अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में
- आपको तनावग्रस्त या अस्वस्थ महसूस कराने वाली चीज़ों के बारे में।

स्वास्थ्य कर्मियों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

इन कार्ड्स के बारे में

माई हेल्थ कार्ड्स से स्वास्थ्य पेशेवरों को बौद्धिक विकलांगता वाले वयस्कों के साथ अधिक बेहतर तरीके से बातचीत करने में मदद मिलती है।

ये किसी भी स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा उपयोग किये जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, GPs, अन्य चिकित्सा विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक, स्पीच थेरेपिस्ट, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, फिजियो, समाज सेवी इत्यादि।

सहायक कर्मियों के लिए इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

इन कार्ड्स के बारे में

ये कार्ड्स परिवार के सदस्यों और सहायक कर्मियों को बौद्धिक विकलांगता वाले व्यक्ति के साथ स्वास्थ्य संबंधी बातचीत करने में मदद कर सकते हैं।

माई हेल्थ कार्ड्स बौद्धिक विकलांगता वाले वयस्कों को अपने स्वास्थ्य कर्मियों के साथ संबंध बनाने, तनावपूर्ण या चर्चा करने के लिए कठिन विषयों पर बातचीत करने, और स्वास्थ्य अपॉइंटमेंट्स के लिए तैयारी करने में सशक्त बनाते हैं।

भाग 1 **संबंध प्रारंभक**

8 कार्ड

भाग 2 **शारीरिक स्वास्थ्य**

6 कार्ड

भाग 3 **मानसिक स्वास्थ्य**

9 कार्ड

यहाँ 23 कार्ड हैं।

आपको सभी कार्ड्स का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

आप अपनी पसंद के कार्ड्स का उपयोग कर सकते/ती हैं।

एक समय में एक ही कार्ड का प्रयोग करें।

संबंध
प्रारंभक

इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

इन कार्ड्स का उपयोग अपने बारे में बात करने के लिए करें ताकि लोग आपको जान सकें।

कार्ड्स आपको अपने लिए महत्वपूर्ण बातें बताने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

आपके स्वास्थ्य के लिए लोगों से जुड़ना महत्वपूर्ण है।

ऐसी कौन-सी कुछ चीज़ें हैं जिन्हें आप करना पसंद करते/ती हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

रोवेना को संगीत सुनना पसंद है।

ऐसी कौन-सी कुछ चीज़ें हैं जिन्हें आप करना पसंद करते/ती हैं?

ऐसी कौन-सी कुछ चीज़ें हैं जिनमें आप कुशल हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

मिन पेंटिंग में कुशल है।

ऐसी कौन-सी कुछ चीज़ें हैं जिनमें आप कुशल हैं?

आज आपके स्वास्थ्य के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात क्या है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

स्वस्थ आहार वर्तमान में मारिया के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

आज आपके स्वास्थ्य के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात क्या है?

आप स्वस्थ कैसे रहना चाहते/ती हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जॉर्ज हर सप्ताह दिवस को अपने मित्र के साथ सैर पर जाना चाहता है।

आप स्वस्थ कैसे रहना चाहते/ती हैं?

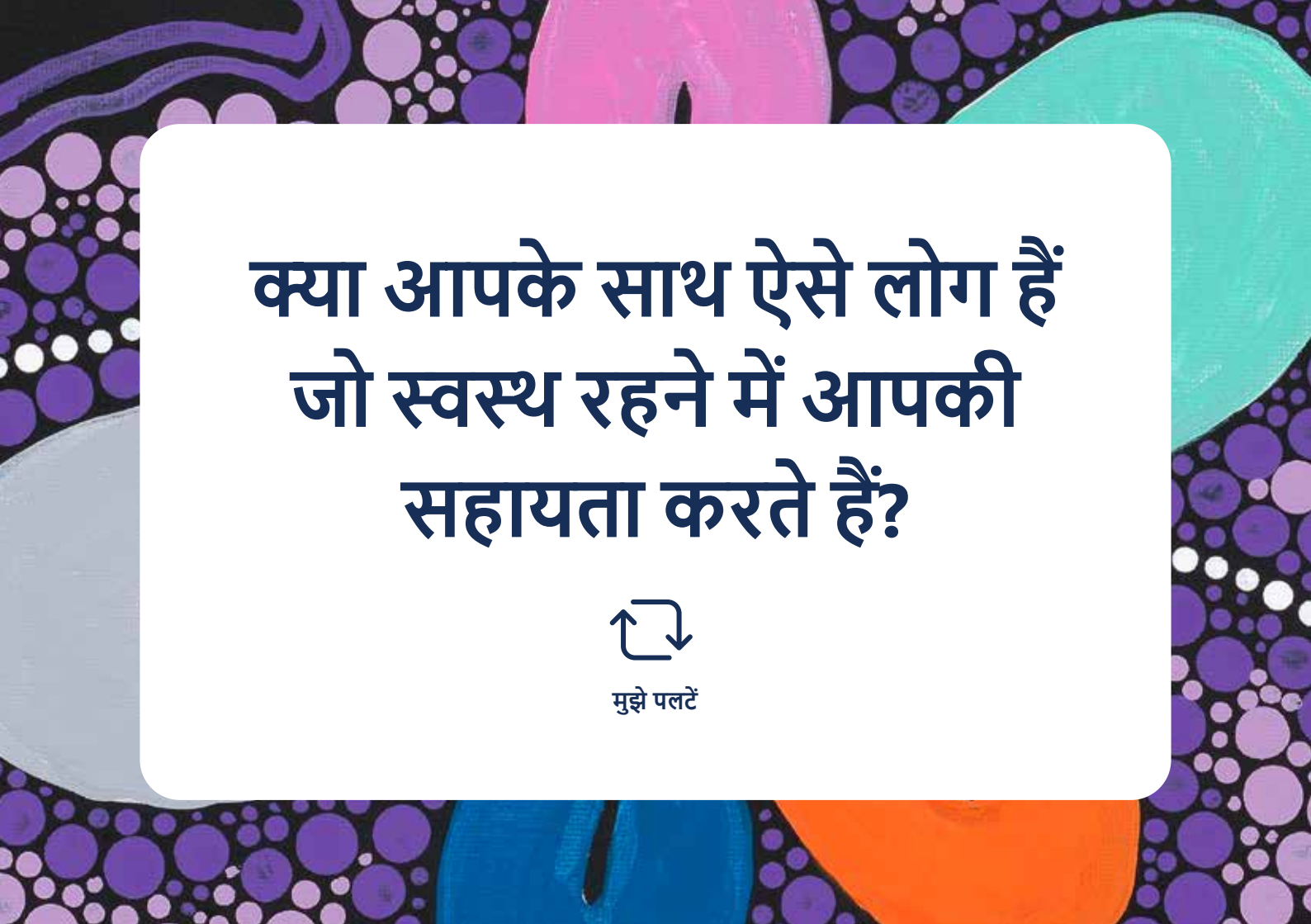
यदि आप कोई जानवर होते, तो आप कौन-सा जानवर होना पसंद करते?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

मिन का कहना है कि वह पिल्ले की तरह है क्योंकि वह बहुत मिलनसार है।

यदि आप कोई जानवर होते तो आप कौन-सा जानवर होना पसंद करते?



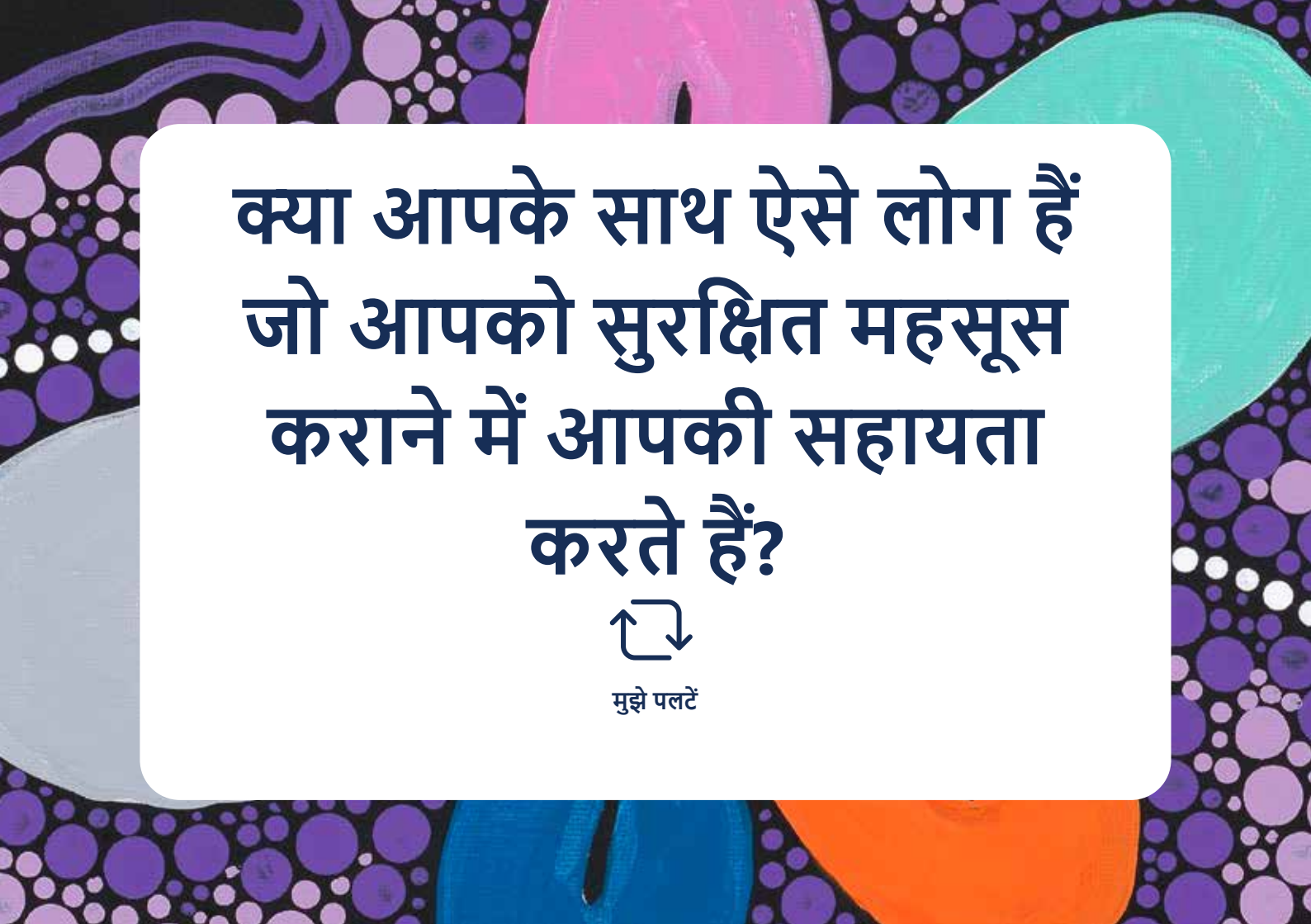
क्या आपके साथ ऐसे लोग हैं जो स्वस्थ रहने में आपकी सहायता करते हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

डैनियल का कहना है कि उसकी माँ स्वास्थ्यप्रद भोजन बनाकर उसकी सहायता करती है।

क्या आपके साथ ऐसे लोग हैं जो स्वस्थ रहने में आपकी सहायता करते हैं?



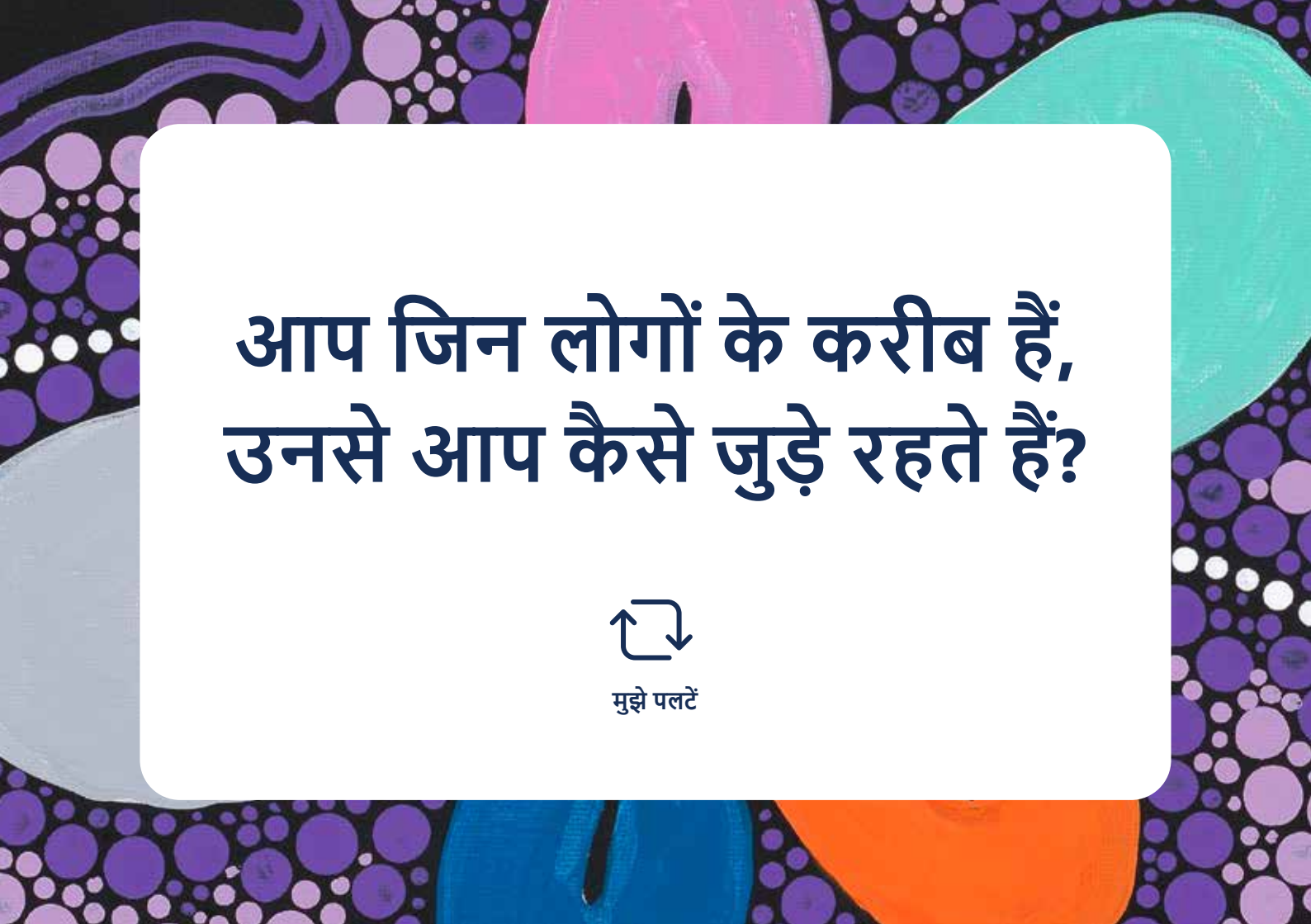
क्या आपके साथ ऐसे लोग हैं जो आपको सुरक्षित महसूस कराने में आपकी सहायता करते हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

वेलेंटीना का कहना है कि उसका परिवार उसकी बातें सुनकर उसे सुरक्षित महसूस कराने में उसकी सहायता करता है।

क्या आपके साथ ऐसे लोग हैं जो आपको सुरक्षित महसूस कराने में आपकी सहायता करते हैं?



आप जिन लोगों के करीब हैं, उनसे आप कैसे जुड़े रहते हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

ब्रैड हर मंगलवार को अपने मित्र से फोन पर बात करता है।

आप जिन लोगों के करीब हैं, उनसे आप कैसे जुड़े रहते हैं?

शारीरिक स्वास्थ्य

इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

इन कार्ड्स का उपयोग अपने शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत करने के लिए करें।

आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन और आपके द्वारा की जाने वाली गतिविधि के बारे में सोचना आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

कार्ड्स आपको उन गतिविधियों के बारे में बातचीत करने में मदद कर सकते हैं जो आपको पसंद हैं और जिन्हें आप शुरू करना चाहते हैं।

आपकी पसंदीदा स्वास्थ्यप्रद गतिविधि कौन-सी है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

पेट्रिशिया को बॉक्सिंग करना पसंद है।

आपकी पसंदीदा स्वास्थ्यप्रद गतिविधि कौन-सी है?

आपका पसंदीदा स्वास्थ्यप्रद भोजन कौन-सा है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

एमी हर शुक्रवार को रात के खाने में सुशी खाना पसंद करती है।

आपका पसंदीदा स्वास्थ्यप्रद भोजन कौन-सा है?

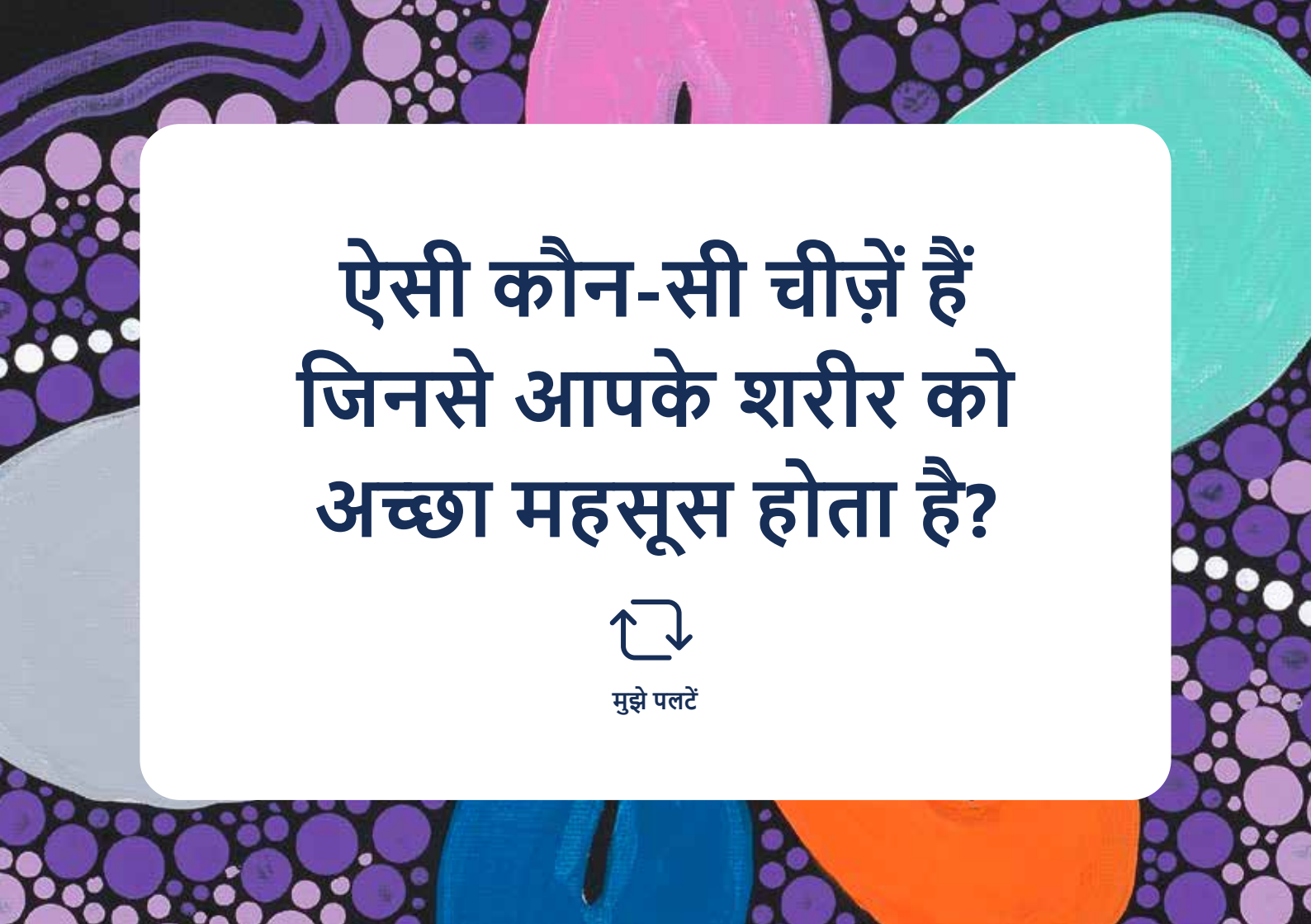
आप अपने शरीर में कहाँ स्वस्थ महसूस करते हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जब रोवेना दौड़ती है, तब उसे अपनी टांगों की वजह से स्वस्थ महसूस होता है।

आप अपने शरीर में कहाँ स्वस्थ महसूस करते/ती हैं?



ऐसी कौन-सी चीज़ें हैं जिनसे आपके शरीर को अच्छा महसूस होता है?

मुझे पलटें

नीचे एक विचार दिया गया है।

चार्ली को तब अच्छा महसूस होता है जब उसके पास आराम करने के लिए शांत समय होता है।

ऐसी कौन-सी चीज़ें हैं जिनसे आपके शरीर को अच्छा महसूस होता है?

आप ऐसा क्या करते हैं जिसकी वजह से आपको कम स्वस्थ महसूस होता हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जब जॉर्ज बहुत देर तक TV देखता है, तब उसे सिरदर्द होने लगता है।

आप ऐसा क्या करते हैं जिसकी वजह से आपको कम स्वस्थ महसूस होता हैं?

आप काम पर या स्कूल में स्वस्थ रहने के लिए क्या करते/ती हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

विलियम और उसकी टीम काम पर अपने लंच ब्रेक के दौरान टहलने जाते हैं।

आप काम पर या स्कूल में स्वस्थ रहने के लिए क्या करते/ती हैं?

मानसिक स्वास्थ्य

इन कार्ड्स का उपयोग कैसे करें

आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप इस बारे में बात करें कि आप कैसा महसूस करते/ती हैं।

अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करने के लिए इन कार्ड्स का उपयोग करें।

इस बारे में बताना महत्वपूर्ण है कि आपका शरीर आपकी विभिन्न भावनाओं पर कैसा महसूस करता है।

आपके स्वास्थ्य के लिए यह सोचना महत्वपूर्ण है कि आपको कौन से स्थान सुरक्षित महसूस होते हैं।

आपके मन को क्या अच्छा लगता है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जॉन जब लाइब्रेरी में किताबें पढ़ने जाता है, तब उसे अपने मन में अच्छा महसूस होता है।

आपके मन को क्या अच्छा लगता है?

आपके मन को क्या बुरा लगता है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जब जॉर्ज बहुत सारा समय अकेले बिताता है, तब उसे अपने मन में बुरा लगता है।

आपके मन को क्या बुरा लगता है?

कौन-सी गतिविधि आपको शांत रहने में मदद करती है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

जब डैनिएल को तनाव महसूस होता है, तब वह अधिक शांत महसूस करने के लिए धीरे-धीरे सांस लेती है।

कौन-सी गतिविधि आपको शांत रहने में मदद करती है?

सुरक्षित महसूस करने के लिए आप किन स्थानों पर जा सकते/ती हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

कालेब को तब सुरक्षित महसूस होता है जब वह नींबू की पत्तियों को सूंघने के लिए अपने बगीचे में जाता है।

सुरक्षित महसूस करने के लिए आप किन स्थानों पर जा सकते/ती हैं?

किसी भावना के बारे में सोचें। इसे आप अपने शरीर में कहाँ महसूस करते हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

- जब फिलिप उत्तेजित महसूस करता है, तब उसे अपने हाथ हिलाने का मन करता है।
- जब फिलिप को गुस्सा आता है, तब उसे महसूस होता है कि उसका दिल तेजी से धड़कता है।

किसी भावना के बारे में सोचें। इसे आप अपने शरीर में कहाँ महसूस करते/ती हैं?

जब आप ठीक नहीं होते, तब आप किस चीज़ से बेहतर महसूस करते/ती हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

चार्ली का कहना है कि उसे तब बेहतर महसूस होता है जब वह अपने भरोसेमंद लोगों जैसे अपने दोस्तों या परामर्शदाता से बातचीत करता है।

जब आप ठीक नहीं होते, तब आप किस चीज़ से बेहतर महसूस करते/ती हैं?

आपको मानसिक स्वास्थ्य सहायता माँगने में कैसा महसूस होता है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

- वेलेंटीना को कभी-कभार दूसरों से सहायता मांगने में शर्म महसूस होती है।
- वेलेंटीना को तब सहायता मांगना ठीक लगता है जब उसका सहायक कर्मी उसकी बात सुन रहा होता है।

आपको मानसिक स्वास्थ्य सहायता माँगने में कैसा महसूस होता है?

अच्छे जीवन के लिए आपकी क्या उम्मीदें हैं?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

सैम स्वयं अपने दम पर जीने के लिए सहायता मिलने की उम्मीद करता है।

अच्छे जीवन के लिए आपकी क्या उम्मीदें हैं?

आपका कार्य या स्कूल आपके मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार सहायता प्रदान करता है?

मुझे पलटें

यहाँ एक विचार दिया गया है।

यदि डैनिएल को आवश्यकता हो, तो उसके कार्यस्थल पर मुफ़्त परामर्श उपलब्ध है।

आपका कार्य या स्कूल आपके मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार सहायता प्रदान करता है?

Yindyamarra कलाकृति

मेलेइसा कॉक्स ने इन कार्ड्स पर कलाकृति बनाई।

मेलेइसा बाथर्स्ट, NSW में Wiradjuri देश की फर्स्ट नेशंस (First Nations) कलाकार हैं।

उन्होंने अपने मानसिक स्वास्थ्य में सहयोग करने और अपनी एबोरिजिनल संस्कृति से जुड़ने के लिए पेंटिंग करना सीखा।

यह कलाकृति **Yindyamarra** के बारे में है।

Yindyamarra, Wiradjuri शब्द है जिसका अर्थ सम्मान है। यह हमसे सहयोग करने वाले हर व्यक्ति से हमारा जुड़ाव प्रकट करता है।

ये कार्ड्स बौद्धिक विकलांगता परिषद् (Council for Intellectual Disability) ने 2023 में बनाए। संक्षेप में इसे CID कहते हैं। हमने इसे बौद्धिक विकलांगता वाले लोगों और स्वास्थ्य कर्मियों के साथ मिलकर बनाया है।

इन कार्ड्स को बनाने के लिए हमें ऑस्ट्रेलियाई सरकार से पैसा मिला। यह पैसा जानकारी लिंकेज और क्षमता निर्माण (Information Linkages and Capacity Building) नामक कार्यक्रम का हिस्सा है।

यदि आप इन कार्ड्स में किसी भी चित्र का उपयोग करना चाहते हैं, तो आपको CID से पूछना होगा। आप CID से **health@cid.org.au** पर संपर्क कर सकते/ती हैं।