Council for Intellectual Disability

Tessere della salute (My Health Cards)

Tessere con spunti per conversazioni sulla salute

Il CID opera nelle terre Gadigal e Wiradjuri e in molte altre zone del NSW.

Rendiamo omaggio a tutti i membri delle Prime nazioni. Insieme possiamo imparare molto.

Si segnala a chi appartiene alle Prime nazioni che queste tessere possono contenere immagini di persone decedute.

Istruzioni per l’uso per persone con disabilità intellettive

Istruzioni per l’uso per persone con disabilità intellettive

Queste tessere della salute sono state pensate per le persone con disabilità intellettive.

Queste tessere sono di aiuto per

- Parlare con gli operatori sanitari
- Prepararsi agli appuntamenti medici.

Istruzioni per l’uso per persone con disabilità intellettive

Istruzioni per l’uso per persone con disabilità intellettive

Puoi usare queste tessere per parlare di

- Cose che ti piacciono
- La tua salute fisica
- Cose che possono causarti stress o malessere.

Istruzioni per l’uso per gli operatori sanitari

Informazioni sulle tessere

Queste tessere della salute agevolano una comunicazione più inclusiva tra gli operatori sanitari e gli adulti con disabilità intellettive.

Possono essere utilizzate da qualsiasi operatore sanitario, per esempio medici di base, altri specialisti medici, psicologi, logopedisti, terapisti occupazionali, fisioterapisti, assistenti sociali ecc.

Istruzioni per l’uso per i prestatori di assistenza

Informazioni sulle tessere

Le tessere possono essere utili a famigliari e altri prestatori di assistenza per parlare di temi legati alla salute con persone con disabilità intellettive.

Consentono alle persone adulte con disabilità intellettive di stabilire legami con gli operatori sanitari, di parlare di temi che possono causare stress o essere difficili da affrontare e di prepararsi agli appuntamenti sanitari.

Sezione 1 **Creare un legame**
8 tessere

Sezione 2 **Salute fisica**
6 tessere

Sezione 3 **Salute mentale**
9 tessere

In totale ci sono 23 tessere.

Non è obbligatorio usare tutte le tessere.

Puoi usare le tessere che preferisci.

Usa una tessera alla volta.

Creare un legame

Come usare le tessere

Usa le tessere per parlare di te, in modo che gli altri possano imparare a conoscerti.

Le tessere possono esserti di aiuto per dire cose che ritieni importanti.

Creare legami con altre persone è importante per la salute.

Cosa ti piace fare?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

A Rowena piace ascoltare la musica.

Cosa ti piace fare?

In cosa sei bravo/a?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Minh è brava a dipingere.

In cosa sei bravo/a?

Qual è la cosa più importante per la tua salute oggi?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Un’alimentazione sana è importantissima per la salute di Maria oggi.

Qual è la cosa più importante per la tua salute oggi?

In che modo vuoi mantenerti in salute?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Jorge vuole andare a fare una passeggiata con un amico ogni giorno lavorativo.

In che modo vuoi mantenerti in salute?

Se fossi un animale, che animale saresti?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Minh pensa che sarebbe un cagnolino perché è molto simpatica.

Se fossi un animale, che animale saresti?

Chi ti aiuta a restare in salute?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

La mamma di Daniel lo aiuta preparando pasti sani.

Chi ti aiuta a restare in salute?

Chi ti aiuta a farti sentire al sicuro?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Valentina si sente al sicuro quando i suoi famigliari la ascoltano.

Chi ti aiuta a farti sentire al sicuro?

In che modo mantieni i rapporti con le persone cui sei affezionato/a?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Brad parla con un amico al telefono ogni martedì.

In che modo mantieni i rapporti con le persone a cui sei affezionato/a?

Salute fisica

Come usare le tessere

Usa le tessere per parlare della tua salute fisica.

Pensare al cibo che mangi e alle attività che fai è importante per la salute.

Le tessere possono esserti di aiuto per parlare delle attività che ti piacciono e delle cose che vorresti iniziare a fare.

Qual è la tua attività sana preferita?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

A Patricia piace fare pugilato.

Qual è la tua attività sana preferita?

Qual è il tuo cibo sano preferito?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Ad Amy piace mangiare il sushi ogni venerdì sera.

Qual è il tuo cibo sano preferito?

Che parti del corpo ti fanno sentire in salute?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Per Rowena sono le gambe, la fanno sentire sana quando corre.

Che parti del corpo ti fanno sentire in salute?

Cosa ti fa sentire bene fisicamente?

Gira la tessera.

Ecco uno spunto.

Charlie si sente bene quando ha tempo per rilassarsi.

Cosa ti fa sentire bene fisicamente?

Cosa ti fa sentire meno in salute?

Gira la tessera.

Ecco uno spunto.

A Jorge viene il mal di testa se guarda la televisione troppo a lungo.

Cosa ti fa sentire meno in salute?

Cosa fai per mantenerti in salute a scuola o al lavoro?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

William va a fare una passeggiata con i colleghi durante la pausa pranzo.

Cosa fai per mantenerti in salute a scuola o al lavoro?

Salute mentale

Come usare le tessere

Parlare di come ti senti è importante per la salute mentale.

Usa le tessere per parlare della tua salute mentale.

È importante dire che sensazioni fisiche provi quando senti varie emozioni.

Riflettere sui posti in cui ti senti al sicuro è importante per la salute.

Che cosa ti fa sentire bene mentalmente?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Jon si sente bene mentalmente quando legge in biblioteca.

Che cosa ti fa sentire bene mentalmente?

Che cosa ti fa sentire male mentalmente?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Jorge si sente male mentalmente quando passa troppo tempo da solo.

Che cosa ti fa sentire male mentalmente?

Che attività ti aiutano a mantenere la calma?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Quando si sente stressata Danielle respira lentamente per calmarsi.

Che attività ti aiutano a mantenere la calma?

Dove puoi andare per sentirti al sicuro?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Kaleb si sente al sicuro quando va in giardino ad annusare le foglie dei limoni.

Dove puoi andare per sentirti al sicuro?

Pensa a un’emozione. Dove la senti nel corpo?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

- Quando si sente entusiasta a Philip piace muovere le mani.
- Quando si arrabbia Philip sente il cuore battere più velocemente.

Pensa a un’emozione. Dove la senti nel corpo?

Cosa ti fa sentire meglio quando non stai bene?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Charlie si sente meglio quando parla con persone fidate, per esempio amici o un terapista.

Cosa ti fa sentire meglio quando non stai bene?

Ti è facile chiedere aiuto per la salute mentale?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

- A volte Valentina si sente in imbarazzo a chiedere aiuto ad altri.
- Valentina non ha difficoltà a chiedere aiuto quando i prestatori di assistenza la ascoltano.

Ti è facile chiedere aiuto per la salute mentale?

Quali sono le tue speranze per il futuro?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Sam spera di ricevere assistenza per poter vivere da solo.

Quali sono le tue speranze per il futuro?

In che modo il luogo di lavoro o la scuola ti aiutano con la salute mentale?

Gira la tessera

Ecco uno spunto.

Il luogo di lavoro di Danielle mette a disposizione counselling gratuito se ne ha bisogno.

In che modo il luogo di lavoro o la scuola ti aiutano con la salute mentale?

Grafica Yindyamarra

La composizione artistica di queste tessere è stata realizzata da Meleisa Cox.

Meleisa è un'artista delle Prime nazioni originaria delle terre Wiradjuri di Bathurst nel NSW.

Ha imparato a dipingere come aiuto per la propria salute mentale e per stabilire un legame con la cultura aborigena cui appartiene.

Il tema del disegno è **Yindyamarra**.

Yindyamarra significa "rispetto" in wiradjuri. Fa riferimento al legame che abbiamo con tutti coloro che ci aiutano.

Queste tessere sono state realizzate nel 2023 dal Consiglio per le disabilità intellettive (Council for Intellectual Disability), detto CID in forma abbreviata. Sono state realizzate in collaborazione con persone con disabilità intellettive e operatori sanitari.

Abbiamo ricevuto denaro dal governo australiano per la realizzazione di queste tessere. I fondi forniti fanno parte di un programma che si chiama Information Linkages and Capacity Building (collegamenti per l'informazione e l'aumento delle capacità).

Per usare le immagini contenute nelle tessere è necessario chiedere il permesso al CID. Puoi scrivere al CID all'indirizzo **health@cid.org.au**