Council for Intellectual Disability

मेरा स्वास्थ्य कार्डहरू (My Health Cards)

तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नका लागि कुराकानी कार्डहरू

CID ले गाडिगल (Gadigal) र विराद्जुरी (Wiradjuri) तथा NSW का थप धेरै ठाउँहरुमा काम गर्दछ।

हामी राष्ट्रका आदिवासी (First Nations) मानिसहरूप्रति सम्मान दर्शाउँछौं। हामी एक-आपसको साथमा धेरै कुराहरू सिक्न सक्छौं।

आदिवासी मानिसहरूलाई यी कार्डहरूमा मृत्यु भएका मानिसहरूका तस्विरहरू हुन सक्छन् भन्ने कुरा थाहा हुनुपर्छ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

मेरो स्वास्थ्य कार्डहरू बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि हो।

यी कार्डहरूले तपाईंलाई निम्न कार्य गर्न सहायता गर्छन्

- स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग कुरा गर्न,
- स्वास्थ्य अपोइन्टमेन्टका लागि तयार रहन।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

तपाईं यी कार्डहरू निम्न कुराकानी गर्नका लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ :

- तपाईंलाई मनपर्ने कुराहरू
- तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य
- तपाईंलाई तनाव वा अस्वस्थ महसुस गराउन सक्ने कुराहरू।

स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

यी कार्डहरूका बारेमा

मेरा स्वास्थ्य कार्डहरू ले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएका वयस्कहरूसँग बृहत समावेशी तरिकामा कुराकानी गर्न मद्दत गर्दछ।

यी कार्ड कुनै पनि स्वास्थ्यकर्मीद्वारा प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, GPs, अन्य चिकित्सा विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक, भाषण चिकित्सक, व्यावसायिक चिकित्सक, फिजियो, सामाजिक कार्यकर्ताहरू आदि।

सहयोगीहरूका लागि यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

यी कार्डहरूका बारेमा

यी कार्डहरूले परिवारका सदस्यहरू तथा सहयोगीहरूलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिसँग स्वास्थ्यसम्बन्धी कुराकानी गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

मेरा स्वास्थ्य कार्डहरूले बौद्धिक अपाङ्गता भएका वयस्क व्यक्तिहरूलाई आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग सम्बन्ध निर्माण गर्न, तनावपूर्ण वा छलफल गर्न गाह्रो हुन सक्ने विषयहरूको बारेमा बोल्न तथा स्वास्थ्य अपोइन्टमेन्टहरूका लागि तयारी गर्न सशक्त बनाउँछ।

Part 1 **सम्बन्ध सुरुवातकर्ताहरु**

8 कार्डहरू

Part 2 **शारीरिक स्वास्थ्य**

6 कार्डहरू

Part 3 **मानसिक स्वास्थ्य**

9 कार्डहरू

त्यहाँ 23 कार्डहरू छन्।

तपाईंले सबै कार्डहरू प्रयोग गर्नुपर्दैन।

तपाईंले आफूलाई मनपर्ने कार्डहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

एक पटकमा एउटा कार्ड प्रयोग गर्नुहोस्।

सम्बन्ध सुरुवातकर्ता

यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

मानिसहरूले तपाईंलाई चिन्न सकून् भन्नका लागि यी कार्डहरू तपाईंले आफ्नो बारेमा बताउनका लागि प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंलाई यी कार्डहरूले तपाईंका लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरू भन्न मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको स्वास्थ्यका लागि मानिसहरूसँग सम्बन्ध विस्तार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंलाई गर्न मनपर्ने चीजहरू के हुन्?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

रोवेनालाई संगीत सुन्न मनपर्छ।

तपाईंलाई गर्न मनपर्ने चीजहरू के हुन्?

तपाईं कुन कुराहरूमा राम्रो हुनुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

मिन्ह चित्रकलामा राम्रोहुनुहुन्छ।

तपाईं कुन कुराहरूमा राम्रो हुनुहुन्छ?

आजका लागि तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

मारियाको स्वास्थ्यको लागि आज स्वस्थ आहार धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

आजका लागि तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो?

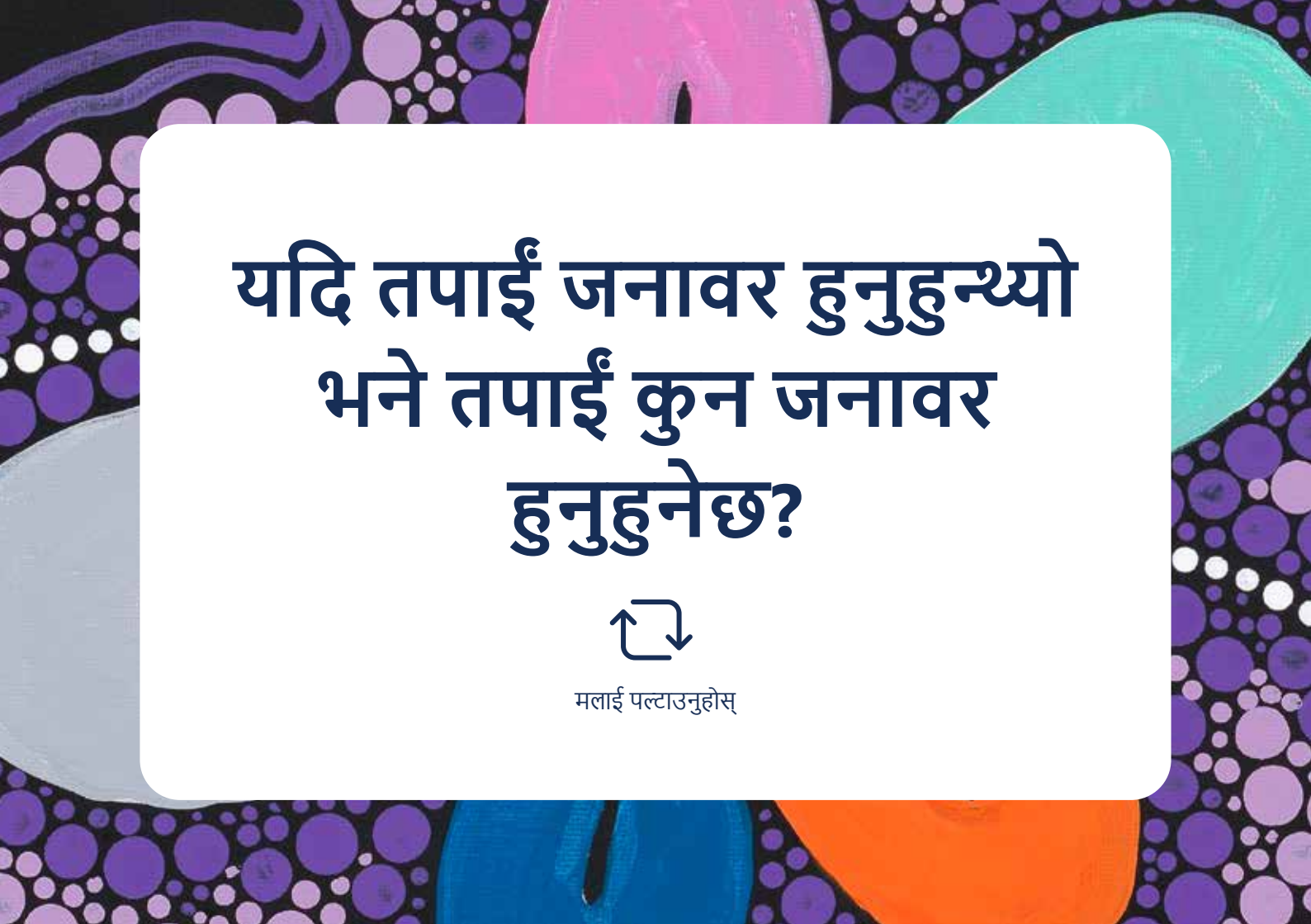
तपाईं कसरी स्वस्थ हुन चाहनुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

जर्ज हरेक हप्ताको दिन आफ्नो साथीसँग घुम्न जान चाहन्छ।

तपाईं कसरी स्वस्थ हुन चाहनुहुन्छ?



यदि तपाईं जनावर हुनुहुन्थ्यो भने तपाईं कुन जनावर हुनुहुनेछ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

मिन्ह भन्छिन् कि उनी कुकुरको बच्चा जस्तै छिन्, किनकि उनी धेरै मिलनसार छिन्।

यदि तपाईं जनावर हुनुहुन्थ्यो भने तपाईं कुन जनावर हुनुहुनेछ?

के तपाईंसँग तपाईंलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्ने मानिसहरू छन्?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

ड्यानिल भन्छन् कि, उनकी आमाले उनका लागि स्वस्थ खाना पकाइदिएर सहयोग गर्छिन्।

के तपाईंसँग तपाईंलाई स्वस्थ रहन सहयोग गर्ने मानिसहरू छन्?

के तपाईंसंग तपाईंले आफू सुरक्षित महसुस गर्नका लागि सहयोग गर्ने मानिसहरू छन्?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

भ्यालेन्टिना भन्छिन् कि, उनको परिवारले उनलाई सुनेर सुरक्षित महसुस गर्न सहयोग गर्दछ।

के तपाईंसंग आफूलाई सुरक्षित महसुस हुन सहयोग गर्ने मानिसहरू छन्?

तपाईं आफू नजिकका मानिसहरूसँग कसरी सम्पर्कमा रहनुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

ब्राडले हरेक मंगलबार आफ्नो साथीसँग फोनमा कुरा गर्छन्।

तपाईं आफू नजिकका मानिसहरूसँग कसरी सम्पर्कमा रहनुहुन्छ?

शारीरिक स्वास्थ्य

यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नका लागि यी कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले आफूले खाने खाना र गर्ने गतिविधिबारे सोच्नु तपाईंको स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छ।

कार्डहरूले तपाईंलाई मनपर्ने गतिविधिहरू र तपाईं के गर्न सुरु गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको मनपर्ने स्वस्थ गतिविधि के हो?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

प्याट्रिसिया बक्सिङ गर्न मन पराउँछिन्।

तपाईंको मनपर्ने स्वस्थ गतिविधि के हो?

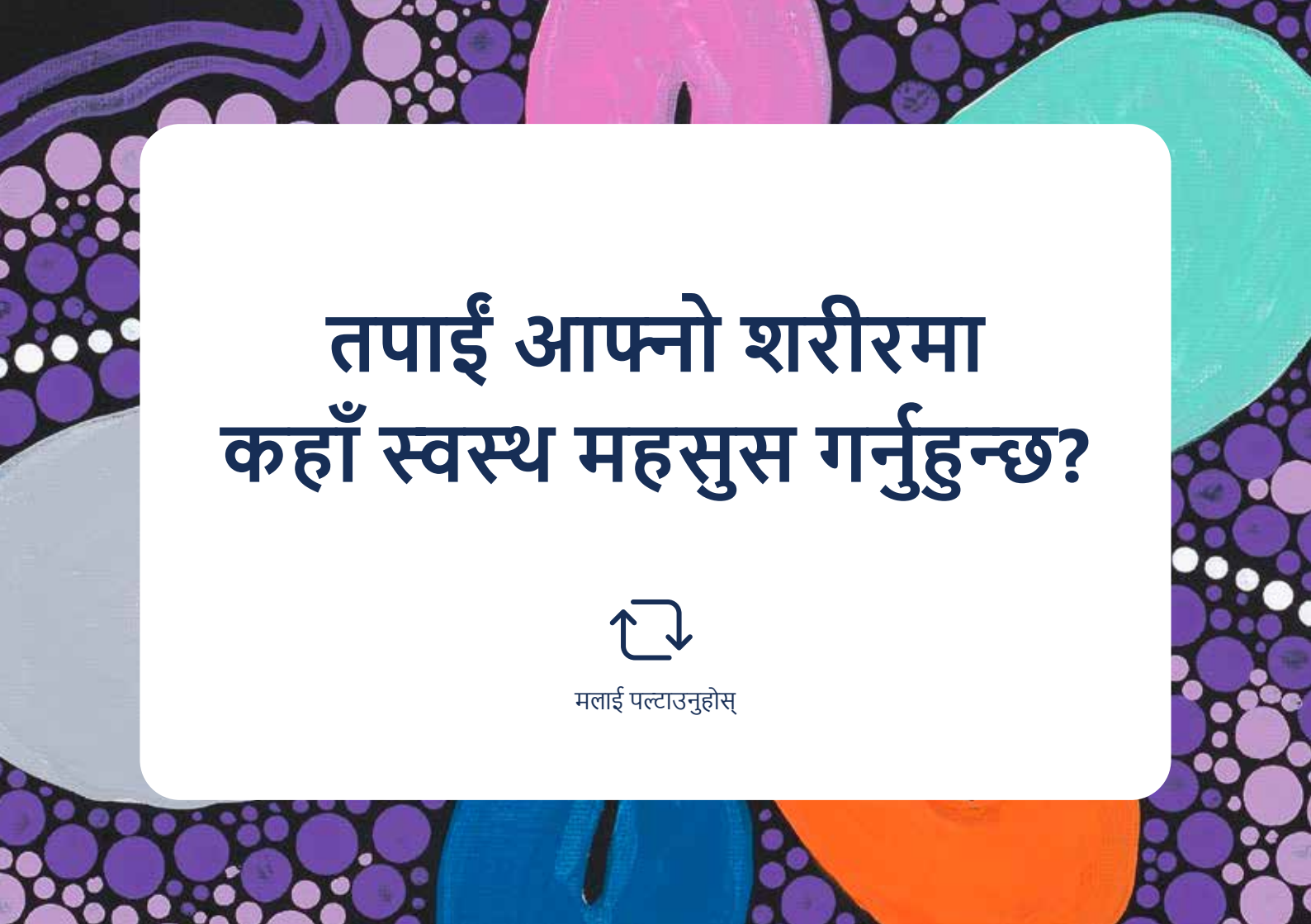
तपाईंको मनपर्ने स्वस्थ खाना के हो?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

एमी हरेक शुक्रबारको डिनरमा सुशी खान मन पराउँछिन्।

तपाईंको मनपर्ने स्वस्थ खाना के हो?



तपाईं आफ्नो शरीरमा कहाँ स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

रोवेना आफ्ना खुट्टाले दौडँदा स्वस्थ महसुस गर्छिन्।

तपाईं आफ्नो शरीरमा कहाँ स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ?

कुन कुराहरूले तपाईंको शरीरलाई राम्रो महसुस गराउँछन्?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

आराम गर्नलाई शान्त समय पाउँदा चार्ली राम्रो महसुस गर्छन्।

कुन कुराहरूले तपाईंको शरीरलाई राम्रो महसुस गराउँछन्?

तपाईं के कार्य गर्दा आफूलाई कम स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

जर्जलाई धेरै लामो समयसम्म टिभी हेर्दा टाउको दुख्छ।

तपाईं के कार्य गर्दा आफूलाई कम स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ?

काम वा स्कूलमा स्वस्थ रहनका लागि तपाईं के गर्नुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

काममा खाजाको समयमा विलियम र उनको टोली घुम्न जान्छन्।

काम वा स्कूलमा स्वस्थ रहनका लागि तपाईं के गर्नुहुन्छ?

मानसिक स्वास्थ्य

यी कार्डहरू कसरी प्रयोग गर्ने

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यका लागि तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नका लागि यी कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

फरक-फरक भावनाहरू आउँदा तपाईंको शरीरले कस्तो महसुस गर्छ भन्ने बताउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंको स्वास्थ्यका लागि कुन ठाउँहरू सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारे सोच्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको दिमागलाई के कुराले राम्रो महसुस गराउँछ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

लाइब्रेरीमा पुस्तकहरू पढ्न जाँदा जोन आफ्नो दिमागमा राम्रो महसुस गर्छन्।

तपाईंको दिमागलाई के कुराले राम्रो महसुस गराउँछ?

तपाईंको दिमागलाई के कुराले नराम्रो महसुस गराउँछ ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

जर्जले एक्लै धेरै समय बिताउँदा आफ्नो दिमागमा नराम्रो महसुस गर्छ।

तपाईंको दिमागलाई के कुराले नराम्रो महसुस गराउँछ ?

कुन गतिविधिले तपाईंलाई शान्त रहन मद्दत गर्दछ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

डेनियलले जब तनाव महसुस गर्छिन् तब शान्त महसुस गर्न उनले बिस्तारै सास फेर्छिन्।

कुन गतिविधिले तपाईंलाई शान्त रहन मद्दत गर्दछ?

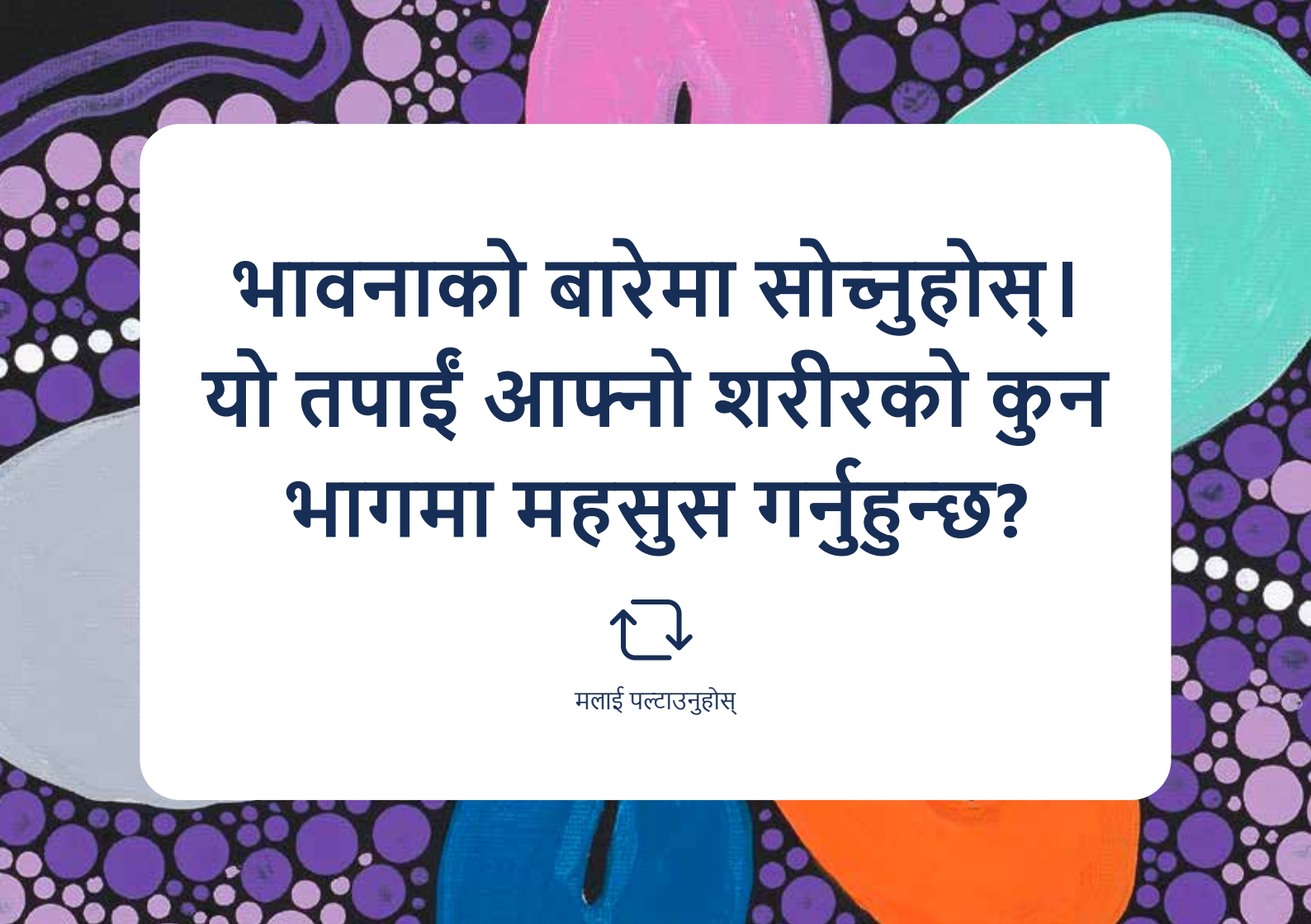
तपाईं आफू सुरक्षित महसुस गर्न कुन ठाउँहरूमा जान सक्नुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

कालेब कागतीका पातहरु सुँघ्नका लागि आफ्नो बगैंचामा जाँदा सुरक्षित महसुस गर्छन्।

तपाईं आफू सुरक्षित महसुस गर्न कुन ठाउँहरूमा जान सक्नुहुन्छ?



भावनाको बारेमा सोच्नुहोस्। यो तपाईं आफ्नो शरीरको कुन भागमा महसुस गर्नुहुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

- जब फिलिपले उत्साहित महसुस गर्छन् तब उनी आफ्ना हातहरू हल्लाउन मन पराउँछन्।
- जब उनी रिसाउँछन् फिलिपले आफ्नो हृदय छिटो धड्किरहेको महसुस गर्छन्।

भावनाको बारेमा सोच्नुहोस्। यो तपाईं आफ्नो शरीरको कुन भागमा महसुस गर्नुहुन्छ?

तपाईं ठीक नभएको समयमा कुन कुराले तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्दछ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

चार्ली भन्छन् कि, आफ्ना साथीहरू वा सल्लाहकार जस्ता विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग कुरा गर्दा उनलाई राम्रो महसुस हुन्छ।

तपाईं ठीक नभएको समयमा कुन कुराले तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्दछ?

तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य सहायताको लागि सोध्नु कस्तो हुन्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

- भ्यालेन्टिना कहिलेकाँही अरूसंग सहयोग माग्न लाज मान्छिन्।
- आफ्नो सहायता कार्यकर्ताले सुन्दै गरेको समयमा सहयोग माग्दा भ्यालेन्टिनाले ठीक महसुस गर्छिन्।

तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य सहायताको लागि सोध्नु कस्तो हुन्छ?

असल जीवनका निम्ति तपाईंका आशाहरू के हुन्?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

सामलाई आफ्नै तरिकाले जीवन बिताउन सहयोग हुने आशा छ।

असल जीवनका निम्ति तपाईंका आशाहरू के हुन्?

तपाईंको काम वा स्कूलले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी सहयोग गर्छ?

मलाई पल्टाउनुहोस्

यहाँ एउटा उदाहरण छ।

डेनिएललाई आवश्यक परेको खण्डमा उनको काम गर्ने ठाउँमा नि: शुल्क परामर्श छ।

तपाईंको काम वा स्कूलले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई कसरी सहयोग गर्छ?

यिन्ड्यामारा (Yindyamarra) चित्रकला

मेलेसा कक्सले यी कार्डहरूमा कला बनाइन्।

मेलेसा न्यू साउथ वेल्सको बाथर्स्टको विराजजुरी देशका प्रथम मानिसहरुमध्येका कलाकार हुन्।

उनले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यमा सहयोग पुर्याउन र आफ्नो आदिवासी संस्कृतिसँग जोडिनका लागि चित्र बनाउन सिकिन्।

यो कलाकृति **यिन्ड्यामारा (Yindyamarra)** को बारेमा हो।

यिन्ड्यामारा (Yindyamarra) एक विरादजुरी शब्द हो जसको अर्थ सम्मान भन्ने हुन्छ। यसले हामीलाई सहयोग गर्ने सबैसँगको हाम्रो सम्बन्ध देखाउँछ।

यी कार्डहरू बौद्धिक अपाङ्गता परिषद (Council for Intellectual Disability) ले 2023 मा बनाएको थियो। छोटकरीमा CID। हामीले यसलाई बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग मिलेर बनायौं।

हामीले यी कार्डहरू बनाउनका लागि अष्ट्रेलिया सरकारबाट अनुदान पायौं। यो अनुदान सूचना जोडाइ (Information Linkages and Capacity Building) नामक कार्यक्रमको एक हिस्सा हो।

यदि तपाईं यी कार्डहरूमा कुनै चित्रहरू प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले CID लाई सोध्नुपर्छ। तपाईं CID लाई **health@cid.org.au** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ