我的健康卡 (My Health Cards)

对话用卡，助您探讨健康状况

CID 在 Gadigal 族和 Wiradjuri 族的土地以及新州境内其他许多土地上开展事业。

我们向所有原住民表达敬意。我们可以一同学习许多知识。

原住民应了解这些卡片可能包含死者的图片。

智力障碍人士如何使用这些卡片

智力障碍人士如何使用这些卡片

我的健康卡面向智力障碍人士。

这些卡片能帮助您

- 与医护人员交谈
- 为看诊做好准备

智力障碍人士如何使用这些卡片

智力障碍人士如何使用这些卡片

您可以使用这些卡片探讨

- 您喜欢的事物
- 您的身体健康状况
- 可能让您感到紧张或不舒服的事物。

医护人员如何使用这些卡片

卡片介绍

我的健康卡有助于医护人员以更加包容的方式与智力障碍的成年人沟通。

任何医护人员都可以使用这些卡片。例如，家庭医生、其他专科医生、心理学家、言语治疗师、职业治疗师、理疗师、社工等等。

支持人员如何使用这些卡片

卡片介绍

这些卡片可以帮助家庭成员和辅助人员与智力障碍人士进行有关健康的对话。

我的健康卡让智力障碍的成年人得以和医护人员建立联系，探讨可能令人紧张或难以启齿的话题，并为预约看诊做好准备。

第 1 部分 **关系的建立**

8 张卡片

第 2 部分 **身体健康**

6 张卡片

第 3 部分 **精神健康**

9 张卡片

有23张卡片。

您不必使用全部卡片。

您可以随心使用这些卡片。

一次用一张。

关系的建立

如何使用这些卡片

借助这些卡片介绍自己，让别人认识您。

这些卡片可以帮助您说出对自己的重要事情。

与他人保持联系，对您的健康很重要。

您喜欢做什么?

翻过来

给您一个提示。

Rowena 喜欢听音乐。

您喜欢做什么?

您擅长做什么?

翻过来

给您一个提示。

Minh 擅长画画。

您擅长做什么?

现在什么事情对您的健康最重要?

翻过来

给您一个提示。

现在健康的饮食对 Maria 的健康非常重要。

现在什么事情对您的健康最重要?

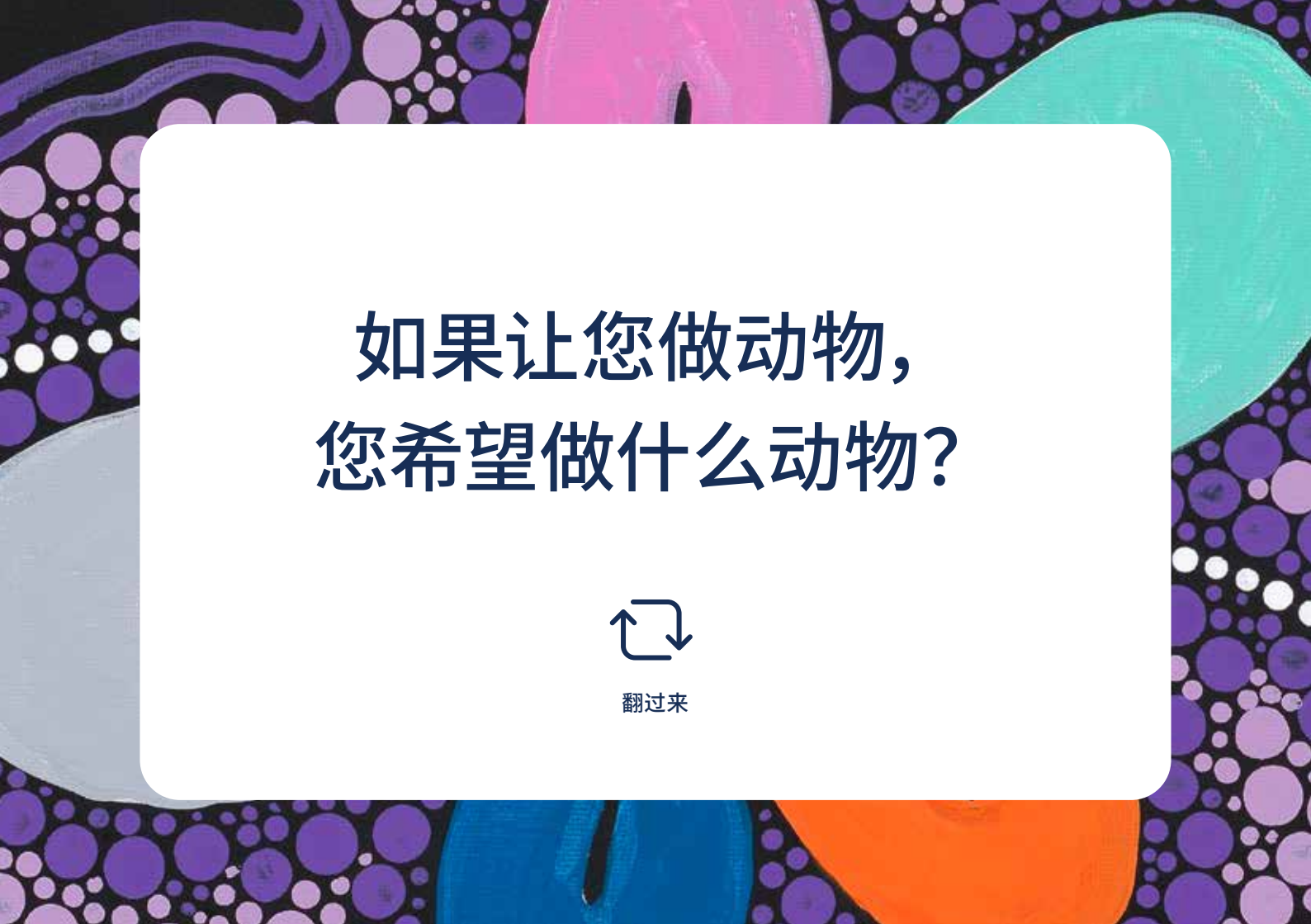
您希望如何保持健康?

翻过来

给您一个提示。

Jorge 希望周一至周五都和朋友一起散步。

您希望如何保持健康?


如果让您做动物，
您希望做什么动物？
翻过来

给您一个提示。

Minh说她就像一只小狗，因为她非常友善。

如果让您做动物，您希望做什么动物？

有人能帮助您保持健康吗?

翻过来

给您一个提示。

Daniel说他妈妈会通过做健康的饭菜来帮助他。

有人能帮助您保持健康吗?

有人能帮助您获得安全感吗?

翻过来

给您一个提示。

Valentina说，当家人听她说话时，她会有安全感。

有人能帮助您产生安全感吗?

您如何与关系密切的人保持联系?

翻过来

给您一个提示。

Brad 每周二都会和朋友聊电话。

您如何与关系密切的人保持联系?

身体健康

如何使用这些卡片

借助这些卡片介绍自己的身体健康状况。

为了您的健康，一定要思考吃什么食物、做什么活动。

这些卡片可以帮助您介绍自己喜欢的活动以及您想开始做的事情。

您最喜欢的健康活动是什么?

翻过来

给您一个提示。

Patricia喜欢拳击。

您最喜欢的健康活动是什么?

您最喜欢的健康食物是什么?

翻过来

给您一个提示。

Amy喜欢每周五晚餐吃寿司。

您最喜欢的健康食物是什么?

您身体哪个部位给您健康的感觉?

翻过来

给您一个提示。

Rowena跑步时，双腿给她健康的感觉。

您身体哪个部位给您健康的感觉?

什么事情让您的身体感觉良好?

翻过来

给您一个提示。

Charlie安静地放松时感觉良好。

什么事情让您的身体感觉良好?

什么事情让您感觉不太健康?

翻过来

给您一个提示。

Jorge看电视太久会头痛。

什么事情让您感觉不太健康?

上班或上学时如何保持健康?

翻过来

给您一个提示。

William和他的团队在上班午休时会去散步。

在上班或上学时如何保持健康?

精神健康

如何使用这些卡片

讲述自己的感受对精神健康非常重要。

借助这些卡片介绍自己的精神健康状况。

当您有不同的情绪时，一定要说出自己身体的感受。

想想哪些地方会让您感到安全，这对您的健康很重要。

什么事情让您的头脑感觉良好?

翻过来

给您一个提示。

Jon去图书馆读书时，他的头脑会感觉良好。

什么事情让您的思想感觉良好?

什么事情让您的头脑感觉很差?

翻过来

给您一个提示。

当Jorge独处太久时，他的头脑就会感觉很差。

什么事情让您的思想感觉很差?

哪些活动有助于您保持冷静?

翻过来

给您一个提示。

当Danielle感到紧张时，她会放慢呼吸，让自己平静一点。

哪些活动有助于您保持冷静?

哪些地方会让您感到安全?

翻过来

给您一个提示。

Kaleb去花园里闻柠檬叶时会感到安全。

哪些地方会让您感到安全?

回想一种感觉。您身体哪个部位会表达种感觉?

翻过来

给您一个提示。

- 当Philip兴奋时就想活动双手。
- 当Philip生气时会感到心跳加速。

回想一种感觉。
您身体哪个部位会表达这种感觉?

当您不舒服时，什么事情能让您感觉好些？

翻过来

给您一个提示。

Charlie说找信任的人交谈，例如朋友或辅导师，他会感觉好些。

当您不舒服时，什么事情能让您舒服些？

您觉得寻求精神健康援助怎么样?

翻过来

给您一个提示。

- Valentina在寻求他人援助时，有时会感到害羞。
- Valentina在寻求援助时，若援助人员听她讲话，她会感到舒服。

您觉得寻求精神健康援助怎么样？

您对美好生活有什么希望?

翻过来

给您一个提示。

Sam希望得到独立生活的援助。

您对美好生活有什么希望?

您上班或上学时如何获得精神健康援助?

翻过来

给您一个提示。

Danielle的工作场所能按需要提供免费辅导。

您上班或上学时如何获得精神健康援助?

Yindyamarra 插图

Meleisa Cox 为这些卡片制作了插图。

Meleisa 是原住民艺术家，来自新州 Bathurst 地区的 Wiradjuri 族领地。

她学画画是为了给自己精神健康支持并与其原住民文化建立联系。

插图展现了**Yindyamarra**。

Yindyamarra 是Wiradjuri族语词汇，意为尊重。它体现了我们与所有辅助人员的联系。

智力障碍理事会 (Council for Intellectual Disability) 于2023年制作了这些卡片。简称CID。卡片由我们和智力障碍人士及医护人员一同制作。

这些卡片的制作得到了澳大利亚政府的资助。该资助源于一个叫信息联动与能力建设 (Information Linkages and Capacity Building) 的计划。

如果您想使用这些卡片中的任何图片，请咨询CID。您可以通过 **health@cid.org.au**联系 CID。