Council for Intellectual Disability

Mga Card ng Aking Kalusugan (My Health Cards)

Mga Card ng Pag-uusap
para pag-usapan ang iyong kalusugan

Ang CID ay nagtatrabaho sa mga lupang Gadigal at Wiradjuri at marami pang ibang lupain sa NSW.

Nagbibigay-galang tayo sa lahat ng Mga Unang Tao (First Nations). Marami tayong maaaring matutunan sa isa't isa.

Dapat malaman ng mga tao ng First Nations na ang mga card na ito ay maaaring maglaman ng mga larawan ng mga taong pumanaw na.

Paano gagamitin ang mga card na ito para sa mga taong may kapansanang intelektwal

Paano gagamitin ang mga card na ito para sa mga taong may kapansanang intelektwal

Ang mga My Health Card ay para sa mga taong may kapansanang intelektwal.

Ang mga card na ito ay tutulong sa iyo na:

- Makipag-usap sa mga tagapag-alaga ng kalusugan (health workers)
- Maging handa sa mga appointment para sa kalusugan.

Paano gagamitin ang mga card na Ito para sa mga taong may kapansanang intelektwal

Paano gagamitin ang mga card na ito para sa mga taong may kapansanang intelektwal

Maaari mong gamitin ang mga card na ito para pag-usapan ang

- Mga bagay na gusto mo
- Ang kalusugan ng iyong katawan
- Mga bagay na maaaring magpa-stress sa iyo o magpasama ng iyong pakiramdam.

Paano gagamitin ang mga card na ito para sa mga health worker

Tungkol sa mga card na ito

Ang mga My Health Card ay tumutulong sa mga health worker na makipag-usap sa mga taong nasa hustong gulang (adult) na may kapansanang intelektwal sa paraang mas inklusibo.

Maaari itong gamitin ng sinumang propesyonal sa kalusugan. Halimbawa, mga GP, iba't ibang mga espesyalista sa paggamot, mga psychologist, mga speech therapist, mga occupational therapist, mga physio, mga social worker, atbp.

Paano gagamitin ang mga card na ito para sa mga sumusuporta

Tungkol sa mga card na Ito

Ang mga card na ito ay maaaring makatulong sa mga miyembro ng pamilya at mga support worker na makipag-usap sa taong may kapansanang intelektwal tungkol sa kalusugan.

Ang mga My Health Card ay nagbibigay ng kapangyarihan sa mga adult na may kapansanang intelektwal na makipag-ugnayan sa kanilang mga health worker para pag-usapan ang mga paksa na maaaring nakaka-stress o mahirap talakayin, at maghanda para sa mga appointment sa kalusugan.

Bahag 1 **Mga Pagsisimula ng Ugnayan**

8 card

Bahag 2 **Kalusugan ng Katawan**

6 na card

Bahag 3 **Kalusugan ng Isip**

9 na card

May 23 card.

Hindi mo kailangang gamitin lahat ng mga card.

Maaari mong gamitin ang mga card na gusto mo.

Gamitin nang paisa-isa ang isang card.

Mga Pagsisimula ng Ugnayan

Paano gagamitin ang mga card na ito

Gamitin ang mga card na ito para pag-usapan ang iyong sarili upang makilala ka ng ibang tao.

Matutulungan ka ng mga card na sabihin ang mga bagay na mahalaga sa iyo.

Ang pakikipag-ugnayan sa mga tao ay mahalaga para sa iyong kalusugan.

Ano ang ilang bagay na gusto mong gawin?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Rowena ay mahilig makinig ng musika.

Ano ang ilang bagay na gusto mong gawin?

Ano ang ilang bagay na magaling ka?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Minh ay magaling magpinta.

Ano ang ilang bagay na magaling ka?

Ano ang pinakamahalaga para sa iyong kalusugan sa ngayon?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Ang malusog na diyeta ay napakahalaga para sa kalusugan ni Maria sa ngayon.

Ano ang pinakamahalaga para sa iyong kalusugan sa ngayon?

Paano mo gustong maging malusog?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Jorge ay gustong maglakad-lakad tuwing weekday kasama ang kanyang kaibigan.

Paano mo gustong maging malusog?

Kung ikaw ay isang hayop, anong hayop ka?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Sabi ni Minh, para siyang isang tuta dahil napakagiliw niya.

Kung ikaw ay isang hayop, anong hayop ka?

Mayroon ka bang mga taong sumusuporta sa iyo para manatiling malusog?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Sabi ni Daniel, sinusuportahan siya ng kanyang ina sa pamamagitan ng pagluluto ng mga masustansyang pagkain.

Mayroon bang mga taong sumusuporta sa iyo para manatiling malusog?

Mayroon bang mga taong sumusuporta sa iyo para makaramdaman ka na ligtas?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Sabi ni Valentina, ang kanyang pamilya ay sumusuporta sa kanya para maging ligtas ang pakiramdam niya kapag sila ay nakikinig sa kanya.

Mayroon bang mga taong sumusuporta sa iyo para maramdaman mo na ikaw ay ligtas?

Paano ka nananatiling may ugnayan sa mga taong malapit sa iyo?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Brad ay nakikipag-usap sa kanyang kaibigan sa telepono tuwing Martes.

Paano ka nananatiling may ugnayan sa mga taong malapit sa iyo?

Kalusugan ng Katawan

Paano gagamitin ang mga card na ito

Gamitin ang mga card na ito para pag-usapan ang kalusugan ng iyong katawan.

Mahalaga para sa iyong kalusugan na pag-isipan ang pagkain na iyong kinakain at ang aktibidad na iyong ginagawa.

Matutulungan ka ng mga card na pag-usapan ang mga aktibidad na gusto mo at ang mga bagay na gusto mong simulan.

Ano ang paborito mong aktibidad na mabuti sa kalusugan?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Patricia ay gustong mag-boksing.

Ano ang paborito mong aktibidad na mabuti sa kalusugan?

Ano ang paborito mong masustansyang pagkain?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Amy ay kumakain ng sushi sa hapunan tuwing Biyernes.

Ano ang paborito mong masustansyang pagkain?

Saang bahagi ng katawan mo nararamdaman na malusog ka?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Ang mga binti ni Rowena ay nagpaparamdam sa kanya ng kalusugan kapag siya ay tumatakbo.

Saang bahagi ng katawan mo nararamdaman na malusog ka?

Anong mga bagay ang nagpapabuti ng pakiramdam ng iyong katawan?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Charlie ay masaya kapag siya ay may oras na tahimik para mag-relax.

Anong mga bagay ang nagpapabuti ng pakiramdam ng iyong katawan?

Ano ang iyong ginagawa na nagpaparamdam sa iyo na hindi ka gaanong malusog?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Sumasakit ang ulo ni Jorge kapag masyado siyang matagal manood ng TV.

Ano ang iyong ginagawa na nagpaparamdam sa iyo na hindi ka gaanong malusog?

Ano ang iyong ginagawa para manatiling malusog sa trabaho o sa paaralan?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si William at ang kanyang pangkat ay naglalakad-lakad sa kanilang lunch break sa trabaho.

Ano ang iyong ginagawa para manatiling malusog sa trabaho o sa paaralan?

Kalusugan ng Isip

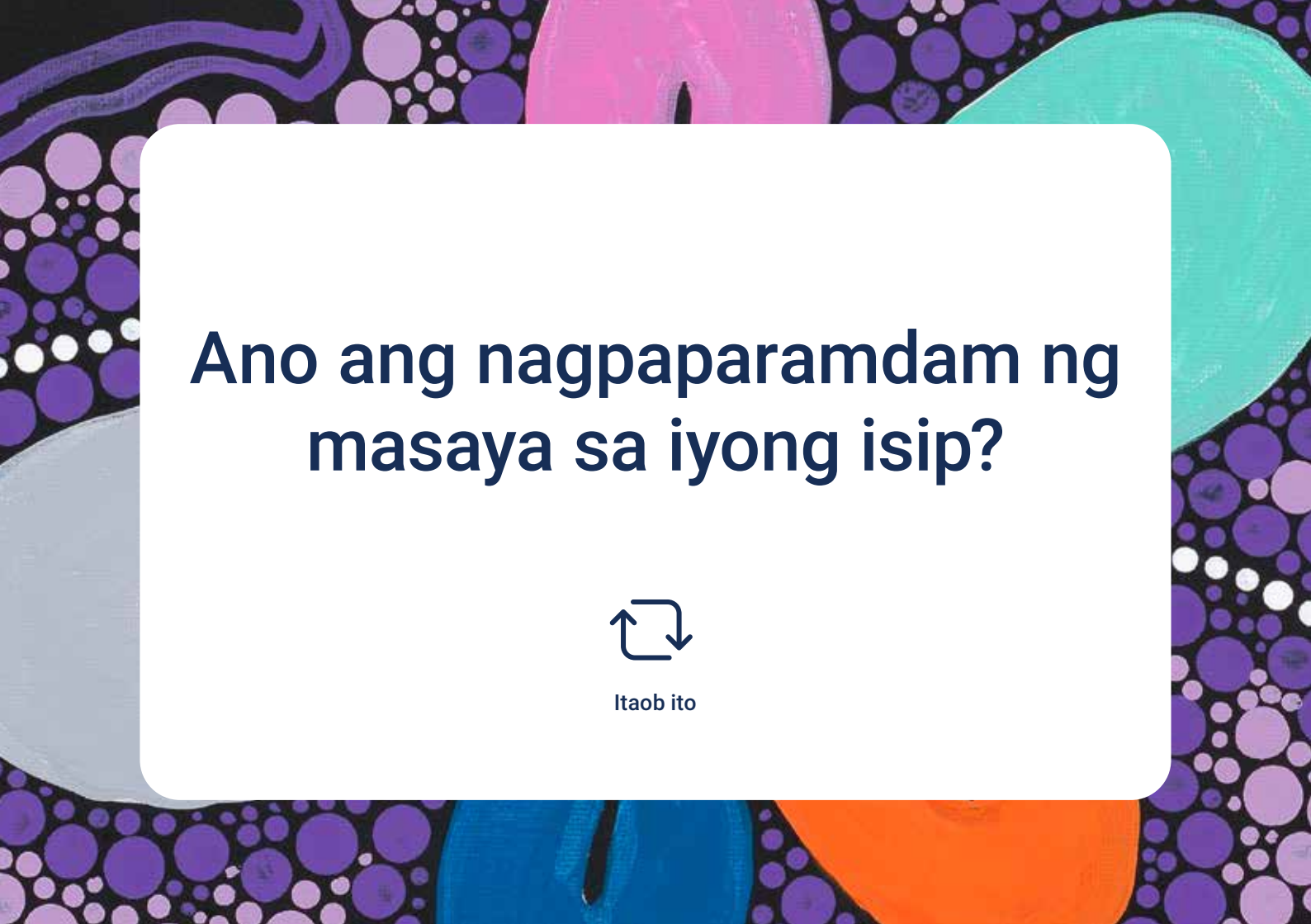
Paano gagamitin ang mga card na ito

Mahalaga para sa kalusugan ng iyong isip na pag-usapan kung ano ang iyong nararamdaman.

Gamitin ang mga card na ito para pag-usapan ang kalusugan ng iyong isip.

Mahalagang sabihin kung ano ang nararamdaman ng iyong katawan sa iba't ibang mga damdamin.

Mahalaga para sa iyong kalusugan na isipin kung ano ang mga lugar na nagbibigay sa iyo ng pakiramdam na ligtas.



Ano ang nagpaparamdam ng masaya sa iyong isip?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Jon ay masaya sa kanyang isip kapag siya ay pumupunta sa aklatan para magbasa ng libro.

Ano ang nagpaparamdam ng masaya sa iyong isip?

Ano ang nagpaparamdam ng hindi mabuti sa iyong isip?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Jorge ay nakakaramdam ng hindi mabuti sa kanyang isip kapag maraming oras siyang nag-iisa.

Ano ang nagpaparamdam ng hindi mabuti sa iyong isip?

Anong aktibidad ang tumutulong sa iyo na manatiling kalmado?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Kapag si Danielle ay nai-stress, binabagalan niya ang kanyang paghinga para maging mas kalmado.

Anong aktibidad ang tumutulong sa iyo na manatiling kalmado?

Ano ang mga lugar na maaari mong puntahan para makaramdaman ka na ligtas?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Kaleb ay nakakaramdam na ligtas kapag siya ay pumupunta sa kanyang hardin para amuyin ang mga dahon ng lemon.

Ano ang mga lugar na maaari mong puntahan para makaramdaman ka na ligtas?

Isipin ang isang damdamin. Saan mo nararamdaman ito sa iyong katawan?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

- Kapag si Philip ay nasasabik, parang gusto niyang igalaw ang kanyang mga kamay.
- Kapag siya ay galit, nararamdaman ni Philip na mabilis ang tibok ng kanyang puso.

Isipin ang isang damdamin. Saan mo nararamdaman ito sa iyong katawan?

Ano ang tumutulong sa iyo para bumuti ang nararamdaman kapag hindi ka OK?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Sabi ni Charlie, mas bumubuti ang kanyang nararamdaman kapag siya ay nakikipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan niya tulad ng kanyang mga kaibigan o ng tagapayo.

Ano ang tumutulong sa iyo para bumuti ang nararamdaman kapag hindi ka OK?

Ano ang pakiramdam mo kapag humihingi ka ng suporta para sa kalusugan ng isip?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

- Kung minsan, si Valentina ay nahihiyang humingi ng suporta sa iba.
- OK lang kay Valentina na humingi ng suporta kapag ang kanyang support worker ay nakikinig.

Ano ang pakiramdam mo kapag humihingi ka ng suporta para sa kalusugan ng isip?

Ano ang mga pangarap mo para sa magandang buhay?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Si Sam ay umaasa na masusuportahan na mabuhay nang nagsasarili.

Ano ang mga pangarap mo para sa magandang buhay?

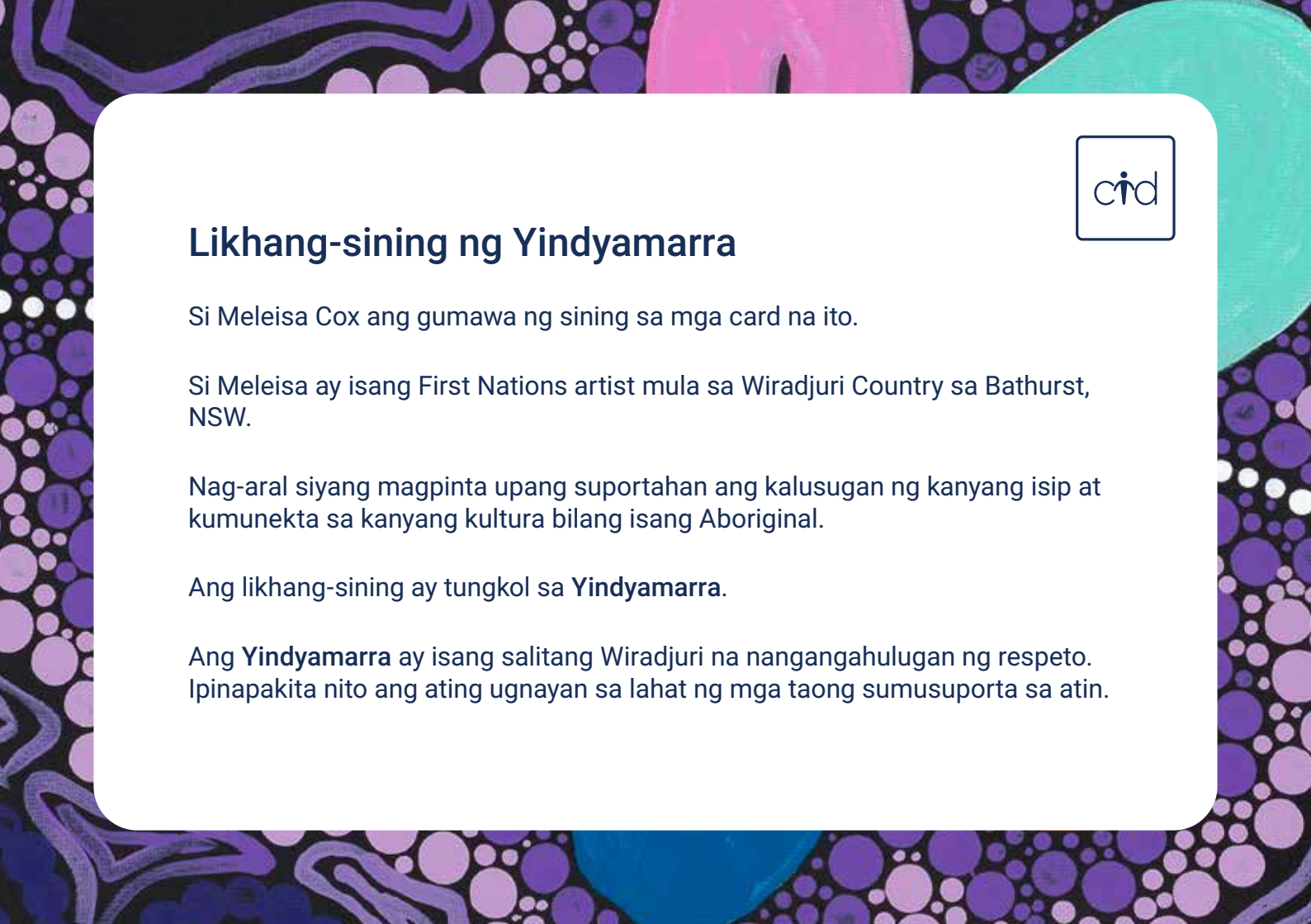
Paano sumusuporta ang iyong trabaho o paaralan sa kalusugan ng isip?

Itaob ito

Narito ang isang ideya.

Ang trabaho ni Danielle ay may libreng pagpapayo kung kailangan niya nito.

Paano sumusuporta ang iyong trabaho o paaralan sa kalusugan ng iyong isip?



Likhang-sining ng Yindyamarra

Si Meleisa Cox ang gumawa ng sining sa mga card na ito.

Si Meleisa ay isang First Nations artist mula sa Wiradjuri Country sa Bathurst, NSW.

Nag-aral siyang magpinta upang suportahan ang kalusugan ng kanyang isip at kumunekta sa kanyang kultura bilang isang Aboriginal.

Ang likhang-sining ay tungkol sa **Yindyamarra**.

Ang **Yindyamarra** ay isang salitang Wiradjuri na nangangahulugan ng respeto. Ipinapakita nito ang ating ugnayan sa lahat ng mga taong sumusuporta sa atin.

Ang Konseho para sa Kapansanang Intelektwal (Council for Intellectual Disability) ang gumawa ng mga card na ito noong 2023. CID ang maikling tawag dito. Ginawa namin ito kasama ang mga taong may kapansanang intelektwal at mga health worker.

Kami ay nakatanggap ng pera mula sa Pamahalaan ng Australya upang gawin ang mga card na ito. Ang pera ay bahagi ng isang programa na tinatawag na Mga Linkage ng Impormasyon at Pagtatatag ng Kakayahan (Information Linkages and Capacity Building).

Kailangan mong tanungin ang CID kung gusto mong gamitin ang mga larawan sa mga card na ito. Maaari mong kontakin ang CID sa **health@cid.org.au.**