Council for Intellectual Disability

Thẻ Sức khỏe của Tôi (My Health Cards)

Thẻ hội thoại để nói về sức khỏe của bạn

CID hoạt động trên vùng đất Gadigal và Wiradjuri cũng như nhiều vùng đất khác ở NSW.

Chúng ta bày tỏ lòng tôn trọng đối với tất cả những người thuộc Xứ sở Bản địa (First Nations). Chúng ta có thể học được nhiều điều cùng nhau.

Người dân Xứ sở Bản địa nên biết những thẻ này có thể có hình ảnh những người đã khuất.

Cách sử dụng những thẻ này dành cho người khuyết tật trí tuệ

Cách sử dụng những thẻ này dành cho người khuyết tật trí tuệ

Thẻ Sức khỏe của Tôi dành cho người khuyết tật trí tuệ.

Những thẻ này hỗ trợ bạn

- Trò chuyện với nhân viên y tế
- Sẵn sàng cho các cuộc hẹn khám sức khỏe.

Cách sử dụng những thẻ này dành cho người khuyết tật trí tuệ

Cách sử dụng những thẻ này dành cho người khuyết tật trí tuệ

Bạn có thể hãy sử dụng những thẻ này để nói về

- Những điều bạn thích
- Sức khỏe thể chất của bạn
- Những điều có thể khiến bạn cảm thấy bị căng thẳng hoặc không khỏe.

Cách sử dụng những thẻ này dành cho nhân viên y tế

Sơ lược về những thẻ này

Thẻ Sức khỏe của Tôi giúp các chuyên gia y tế giao tiếp với người lớn khuyết tật trí tuệ theo cách hòa đồng hơn.

Bất kỳ chuyên gia y tế nào cũng có thể hãy sử dụng những thẻ này. Ví dụ: bác sĩ gia đình (GP), các chuyên gia y tế khác, chuyên gia tâm lý, chuyên gia âm ngữ trị liệu, chuyên gia phục hoạt trị liệu, chuyên gia vật lý trị liệu, nhân viên xã hội, v.v.

Cách sử dụng những thẻ này dành cho người hỗ trợ

Sơ lược về những thẻ này

Những thẻ này có thể giúp thân nhân và nhân viên hỗ trợ trò chuyện về sức khỏe với người khuyết tật trí tuệ.

Thẻ Sức khỏe của Tôi tạo điều kiện cho người lớn khuyết tật trí tuệ có thể xây dựng mối quan hệ với nhân viên y tế của họ, nói về các đề tài có thể gây căng thẳng hoặc khó thảo luận cũng như chuẩn bị cho các cuộc hẹn khám sức khỏe.

Phần 1 **Phần Khởi động Kết nối**

8 thẻ

Phần 2 **Sức khỏe Thể chất**

6 thẻ

Phần 3 **Sức khỏe Tâm thần**

9 thẻ

Có 23 thẻ.

Bạn không cần phải sử dụng tất cả những thẻ này.

Bạn có thể sử dụng những thẻ bạn thích.

Mỗi lần sử dụng một thẻ.

Phần Khởi động Kết nối

Cách sử dụng những thẻ này

Hãy sử dụng những thẻ này để nói về bản thân bạn để mọi người có thể biết về bạn.

Những thẻ có thể hỗ trợ bạn nói ra những điều quan trọng đối với mình.

Kết nối với mọi người là điều quan trọng cho sức khỏe của bạn.

Một số điều bạn thích làm là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Rowena thích nghe nhạc.

Một số điều bạn thích làm là gì?

Một số điều bạn giỏi là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Minh vẽ tranh giỏi.

Một số điều bạn giỏi là gì?

Điều quan trọng nhất về sức khỏe của bạn ngày hôm nay là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe rất quan trọng đối với sức khỏe của Maria hiện nay.

Điều quan trọng nhất về sức khỏe của bạn ngày hôm nay là gì?

Bạn muốn khỏe mạnh như thế nào?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Jorge muốn đi dạo mỗi ngày trong tuần với bạn anh ấy.

Bạn muốn khỏe mạnh như thế nào?

Nếu bạn là một con thú thì bạn sẽ là con thú gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Minh nói con chó này giống như con chó con vì nó rất thân thiện.

Nếu bạn là một con thú thì bạn sẽ là con thú gì?

Bạn có những người hỗ trợ bạn luôn khỏe mạnh không?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Daniel nói mẹ anh hỗ trợ anh bằng cách nấu những bữa ăn có lợi cho sức khỏe.

Bạn có những người hỗ trợ bạn luôn khỏe mạnh không?

Bạn có người hỗ trợ để bạn cảm thấy an toàn không?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Valentina nói gia đình hỗ trợ cô ta để cô cảm thấy an toàn khi họ lắng nghe cô.

Bạn có người hỗ trợ để bạn cảm thấy an toàn không?

Làm thế nào để bạn giữ liên lạc với những người bạn thân thiết?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Brad nói chuyện điện thoại với bạn anh ấy trên điện thoại vào mỗi thứ Ba.

Làm thế nào để bạn giữ liên lạc với những người bạn thân thiết?

Sức khỏe thể chất

Cách sử dụng những thẻ này

Hãy sử dụng những thẻ này để nói về sức khỏe thể chất của bạn.

Điều quan trọng đối với sức khỏe của bạn là phải suy nghĩ về thức ăn bạn ăn và hoạt động bạn thực hiện.

Những thẻ có thể hỗ trợ bạn nói về các hoạt động bạn thích và những gì bạn muốn bắt đầu thực hiện.

Hoạt động lành mạnh mà bạn ưa thích là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Patricia thích tập đánh bốc.

Hoạt động lành mạnh mà bạn ưa thích là gì?

Thức ăn có lợi cho sức khỏe mà bạn thích là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Amy thích ăn sushi vào bữa tối mỗi thứ Sáu.

Thức ăn có lợi cho sức khỏe mà bạn thích là gì?

Bạn cảm thấy khỏe mạnh ở đâu trong cơ thể mình?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Đôi chân của Rowena khiến cô cảm thấy khỏe mạnh khi chạy bộ.

Bạn cảm thấy khỏe mạnh ở đâu trong cơ thể mình?

Điều gì khiến cơ thể bạn cảm thấy dễ chịu?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Charlie cảm thấy dễ chịu khi có thời gian yên tĩnh để thư giãn.

Điều gì khiến cơ thể bạn cảm thấy dễ chịu?

Bạn làm gì khiến bạn cảm thấy kém khỏe mạnh?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Jorge bị nhức đầu khi xem TV quá lâu.

Bạn làm gì khiến bạn cảm thấy kém khỏe mạnh?

Bạn làm gì để giữ sức khỏe ở nơi làm việc hoặc trường học?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

William và nhóm anh ấy đi dạo vào giờ nghỉ ăn trưa tại nơi làm việc.

Bạn làm gì để giữ sức khỏe ở nơi làm việc hoặc trường học?

Sức khỏe tâm thần

Cách sử dụng những thẻ này

Điều quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của bạn là nói về cảm giác của mình.

Hãy sử dụng những thẻ này để nói về sức khỏe tâm thần của bạn.

Điều quan trọng là phải nói rõ cơ thể bạn cảm thấy thế nào khi bạn có những cảm xúc khác nhau.

Điều quan trọng đối với sức khỏe của bạn là phải suy nghĩ về những nơi chốn mà bạn cảm thấy an toàn.

Điều gì làm cho tâm trí của bạn cảm thấy thoải mái?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Jon cảm thấy tâm trí thoải mái khi đến thư viện đọc sách.

Điều gì làm cho tâm trí của bạn cảm thấy tốt?

Điều gì khiến tâm trí bạn cảm thấy tệ?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Jorge cảm thấy tệ trong tâm trí khi ở một mình trong thời gian dài.

Điều gì khiến tâm trí bạn cảm thấy tệ?

Hoạt động nào giúp bạn giữ bình tĩnh?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Khi Danielle cảm thấy căng thẳng, cô ấy thở chậm để cảm thấy bình tĩnh hơn.

Hoạt động nào giúp bạn giữ bình tĩnh?

Bạn có thể đến những nơi nào để cảm thấy an toàn?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Kaleb cảm thấy an toàn khi ra vườn ngửi mùi lá chanh.

Bạn có thể đến những nơi nào để cảm thấy an toàn?

Hãy nghĩ về một cảm giác. Bạn cảm thấy cảm giác này ở đâu trong cơ thể mình?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

- Khi Philip cảm thấy phấn khích, anh ấy cảm thấy muốn cử động tay.
- Khi tức giận, Philip cảm thấy tim đập nhanh hơn.

Hãy nghĩ về một cảm giác. Bạn cảm thấy cảm giác này ở đâu trong cơ thể mình?

Điều gì giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn khi bạn không ổn?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Charlie nói anh cảm thấy dễ chịu hơn khi nói chuyện với những người anh tin tưởng như bạn bè hoặc nhân viên tư vấn.

Điều gì giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn khi bạn không ổn?

Bạn cảm thấy thế nào khi yêu cầu hỗ trợ về sức khỏe tâm thần?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

- Đôi khi Valentina cảm thấy ngại ngùng khi nhờ người khác giúp đỡ.
- Valentina cảm thấy ổn khi yêu cầu hỗ trợ, khi nhân viên hỗ trợ của cô ấy lắng nghe.

Bạn cảm thấy thế nào khi yêu cầu hỗ trợ về sức khỏe tâm thần?

Hy vọng của bạn về cuộc sống tốt đẹp là gì?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Sam hy vọng được hỗ trợ để có thể sống tự lập.

Hy vọng của bạn về cuộc sống tốt đẹp là gì?

Nơi làm việc hoặc trường học của bạn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần của bạn như thế nào?

Lật sang mặt kia

Đây là một ý tưởng.

Nơi làm việc của Danielle có dịch vụ tư vấn miễn phí nếu cô ấy cần.

Nơi làm việc hoặc trường học của bạn hỗ trợ về sức khỏe tâm thần của bạn như thế nào?

Tác phẩm nghệ thuật Yindyamarra

Meleisa Cox đã tạo nên tác phẩm nghệ thuật trên những thẻ này.

Meleisa là nghệ sĩ Xứ sở Bản địa đến từ Đất nước Wiradjuri ở Bathurst, NSW.

Cô học vẽ để hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và kết nối với nền văn hóa Thổ dân của mình.

Tác phẩm nghệ thuật nói về **Yindyamarra**.

Yindyamarra là từ ngữ Wiradjuri có nghĩa là tôn trọng. Từ ngữ này cho thấy sự kết nối của chúng tôi với tất cả những người hỗ trợ chúng tôi.

Hội đồng Đặc trách Khuyết tật Trí tuệ (Council for Intellectual Disability) đã làm những thẻ này vào năm 2023. Viết tắt là CID. Chúng tôi đã làm được điều đó cùng với những người khuyết tật trí tuệ và nhân viên y tế.

Chúng tôi được Chính phủ Úc tài trợ để làm những thẻ này. Số tiền này là một phần của chương trình có tên là Liên kết Thông tin và Xây dựng Năng lực (Information Linkages and Capacity Building).

Bạn cần hỏi CID nếu muốn sử dụng bất kỳ hình ảnh nào trong những thẻ này. Bạn có thể liên lạc với CID tại **health@cid.org.au**