



صحتِ من مهم است
(My Health Matters)

تهیه شده توسط شورای معلولان ذهنی (Council for Intellectual Disability)

راجع به این لفاف

این لفافی برای تمامی معلومات راجع به صحتِ شما است.



شما از آن برای نوشته کردن هر چیزی که شایق هستید تا دیگران راجع به صحتِ شما بدانند، استفاده کرده می‌توانید.



وقتی به داکتر یا مددکار صحتی خود مراجعه می‌کنید می‌توانید آن را همراه با خود ببرید.



این کار به مددکاران صحتی شما کمک می‌کند تا راجع به شما و صحت شما، معلومات بیشتری کسب کنند.



با حوصله این لفاف را خانه پُری کنید.



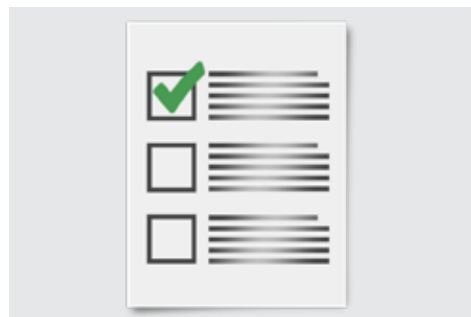
می‌توانید از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید در این کار به شما کمک کند.



می‌توانید انتخاب کنید که چه معلوماتی را می‌خواهید به اشتراک بگذارید.



ضرورتی نیست که به تمام سوالات این لفاف جواب بدهید.



معلوماتِ شخصی بسیاری در این لفاف وجود دارد.



لفاف را در مکانی امن نگهداری کنید که کدام شخص دیگری نتواند آن را ببیند.



یک مکان مصئون ممکن یکی از جاهای ذیل باشد

- کشویی در اتاق خواب شما
- کابینتی در منزل شما.



این معلومات را صرف با افرادی که به آنها اعتماد دارید مانند داکترتان، به اشتراک بگذارید.





بخش 1 راجع به من

از این قسمت برای گفتن همه موارد راجع به خودتان به دیگران استفاده کنید.

فرم‌هایی مانند موارد ذیل را در آن قرار داده می‌توانید

- چطور از من حمایت کنید
- آنچه که دوست دارم
- آنچه را که دوست ندارم.



بخش 2 معلومات طبي من

از این قسمت برای اطلاع رسانی معلومات طبي تان به دیگران استفاده کنید.

فرم‌هایی مانند موارد ذیل را در آن قرار داده می‌توانید

- معلومات مهم صحي من
- مخاطبين مهم من
- انتخاب های صحي تان.



بخش 3 مواردی برای قرارهای ملاقات من

از این قسمت برای نشان دادن احساس خود به مددکاران صحي تان استفاده کرده می‌توانید.

مواردی مانند ذیل را در آن قرار داده می‌توانید

- امروز چقدر حالم بد است
- امروز این احساس را دارم



بخش 1 راجع به من

- معلوماتِ شخصی من
- چطور این موارد را به دیگران می‌گویم
- چطور این موارد به من گفته شود
- چطور از من حمایت کنید
- آنچه که من دوست دارم
- آنچه را که دوست ندارم
- چطور زندگی می‌کنم
- راجع به معلولیتِ من

معلوماتِ شخصی من

نام من این است



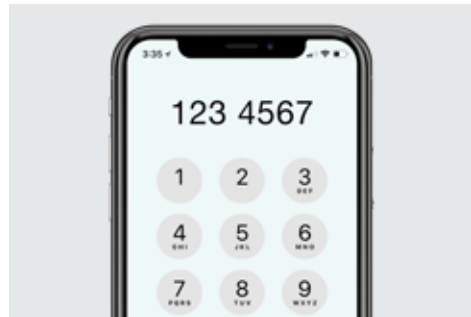
من در این تاریخ متولد شدم



آدرس من این است



نمبر تلیفون من این است



ایمیل من این است



مذهب من این است



مذهب یعنی شما درباره زندگی و خدا یا خدایان
چطور فکر می کنید.

لسانی که من به آن صحبت می کنم

انگلیسی

لسان دیگری که به آن صحبت می کنم این
است



چطور این موارد را به دیگران می‌گوییم

مددکاران صحتی باید بدانند که شما چطور این موارد را به دیگران می‌گویید

- آنچه شما می‌خواهید
- آنچه به آن ضرورت دارید
- اگر مشکلی وجود دارد.



این موارد به آنها کمک می‌کند تا بدانند چطور با شما صحبت کنند.



بخش بعدی در مورد نحوه بیان این مطالب به دیگران است.



مواردی که برای شما مناسب است را علامت بزنید.



من به وسیله موارد ذیل حرفم را به دیگران
می‌گویم

کلمات

عکس‌ها

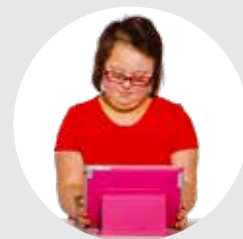
یک تابلوی ارتباطی

تبلت یا کامپیوتر

زبان اشاره

با چشمانم

به روش‌های دیگر مانند این موارد



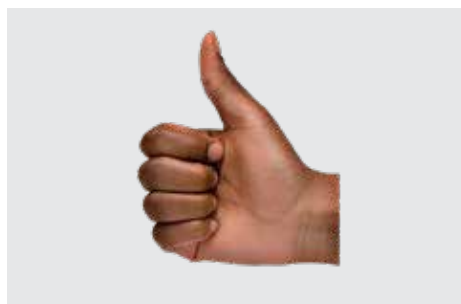
بعضی از افراد از لغات برای گفتن مسائل به دیگران استفاده نمی‌کنند.



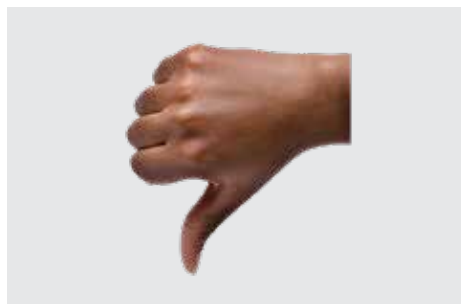
مددکاران صحتی باید بدانند که شما چگونه به سوالات بدون کلام پاسخ می‌دهید.



نحوه بله گفتن خود را نوشته کنید



نحوه نه گفتن خود را نوشته کنید



اینکه چگونه می‌گویید نمی‌دانم را نوشته کنید



چطور این موارد به من گفته شود

این بخش به مددکاران صحتی می گوید که چطور راجع به مسائل با شما صحبت کنند.



مواردی که برای شما مناسب است را علامت بزنید.



من اینطور دیگران را بهتر می فهمم
 آنجایی که واضح صحبت می کنند



آنجایی که هر بار **1** چیز را می گویند



از لغات آسان استفاده کنید

مسائل را نوشته کنید

عکس ها را به من نشان بدهید

به من وقت بدهید تا فکر کنم

به من وقت بدهید تا صحبت کنم

به روش های دیگر مانند این موارد



چطور از من حمایت کنید

نحوه حمایت دیگران از خود را نوشته کنید.



این ممکن است مواردی مانند ذیل باشد

- معلومات را در خواندن آسان (Easy Read) به من
 - در مورد مواردی که وقتی می‌ترسم مایلم به من گفته شود، صحبت کنید
 - قرار ملاقات‌هایم را به من یادآوری کنید.
- قرار ملاقات** جلساتی با مددکاران صحتی برای صحبت راجع به صحت شما است.

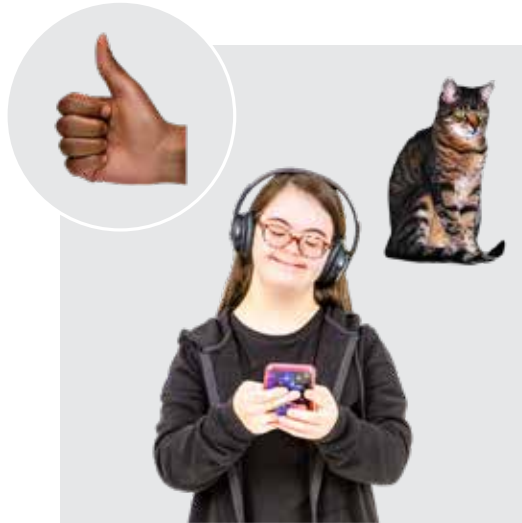


آنچه که دوست دارم

از این ورقه برای نوشتن آنچه دوست دارید استفاده کنید.

ممکن است موارد ذیل باشد

- کارهایی که دوست دارید انجام دهید
- افراد یا حیوانات خانگی که دوست دارید
- فیلم یا موسیقی مورد علاقه شما.



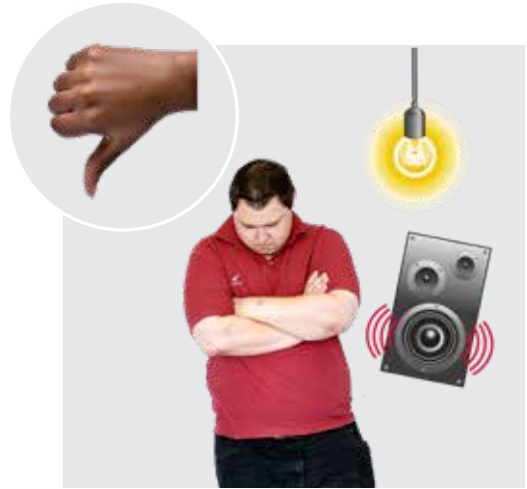
می‌توانید نوشته کنید، آن را بکشید یا عکسی بچسبانید.



آنچه که دوست ندارم

آنچه را که دوست ندارید اینجا نوشته کنید.
ممکن است چیزها یا افرادی مانند ذیل باشد

- آنچه که دوست ندارید
- آنچه که شما را ناراحت می‌کند
- آنچه که شما را می‌ترساند.



می‌توانید نوشته کنید، آن را بکشید یا عکسی بچسبانید.



چطور زندگی می‌کنم

از این بخش برای اطلاع دادن به دیگران راجع به اینکه چطور زندگی می‌کنید، استفاده کنید.



می‌توانید مواردی را که برای شما مناسب است علامت بزنید.



من اینطور زندگی می‌کنم
 به تنهایی



با فامیلم



با شریک زندگی‌م

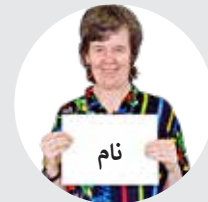


با افراد دیگری مانند دوستان یا همشهریانم

در یک خانه گروهی

نام اصلی‌ترین شخصی که در خانه گروهی‌ام از
من حمایت می‌کند

نمبر تلفون



راجع به معلولیت من

در اینجا می‌توانید راجع به معلولیت‌تان با مددکار
صحی‌تان صحبت کنید.



این کار به آنها کمک می‌کند تا ضرورت‌های
صحی شما را بهتر درک کنند.



اگر نمی‌خواهید معلوماتی راجع به معلولیت‌تان
را به اشتراک بگذارید، کدام مشکلی نیست.



می‌توانید معلوماتی را که می‌خواهید در اینجا به اشتراک بگذارید را نوشته کنید.

این ممکن است مواردی مانند ذیل باشد

- نوع معلولیت شما
- چه مدت است که این معلولیت را دارید؟



A large rectangular area with a purple border and rounded corners, containing ten horizontal black lines for writing.



بخش 2 معلومات صحی من

- معلومات مهم صحی من
- مخاطبین مهم من
- نمبر کارت من
- بیمه تداوی خصوصی من
- پلان NDIS من
- صحبت با مددکار صحی ام
- انتخاب‌های طبی
- افرادی که از من برای انتخاب‌های صحی ام حمایت می‌کنند
- سابقه طبی من
- ادویه من
- مددکاران صحی من
- پلان‌های صحی من

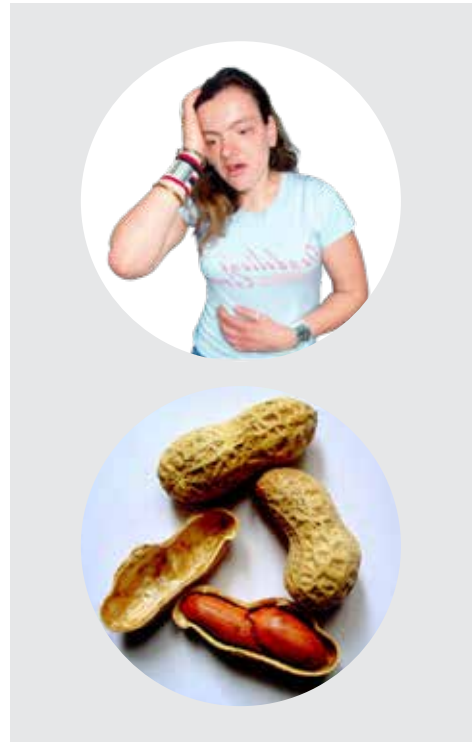
معلومات مهم صحی من

از این ورقه استفاده کنید تا معلومات مهم صحی تان را به ما بگویید.

این ممکن است بشمول موارد ذیل باشد

- تکالیف صحی که اکنون دارید
- مواردی که به آنها **حساسیت** دارید.

حساسیت به این معنی است که ممکن است از برخی چیزها مانند ادویه، آجیل یا نیش زنبور، بسیار شما را مریض کنند.



می توانید نوشته کنید، آن را بکشید یا عکسی بچسبانید.



A large rectangular area with a rounded border, containing seven horizontal lines for writing.

مخاطبین مهم من

مددکاران صحتی ممکن است ضرورت به آن داشته باشند که با افراد مهم در زندگی تان صحبت کنند.



می‌توانید نام افراد مهم در زندگی تان را نوشته کنید.



این افراد می‌توانند بشمول موارد ذیل باشند

- شریک زندگی یا عضوی از فامیل
- یک دوست
- مددکار صحتی
- **قیم**



قیم کسی است که می‌تواند برای شما تصمیم بگیرد.

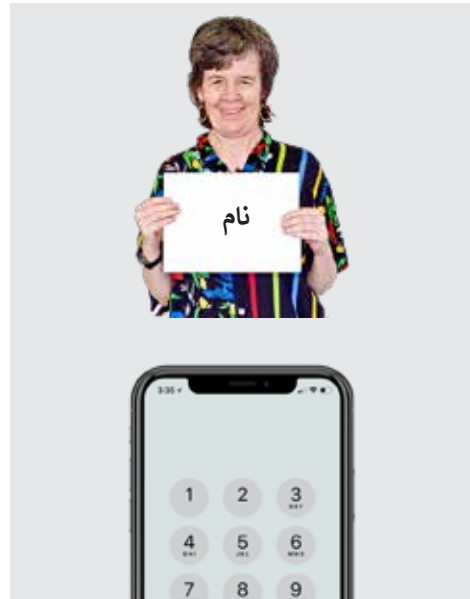


نام _____

نمبر تلفون

وقتی مراقبت‌های صحی دریافت میکنید، با این
شخص به تماس شویم.

بله لخير

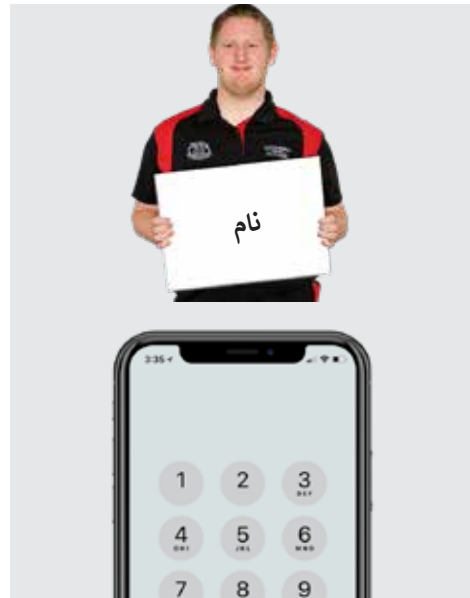


نام _____

نمبر تلفون

وقتی مراقبت‌های صحی دریافت میکنید، با این
شخص به تماس شویم.

بله لخير



نام _____

نمبر تلفون

وقتی مراقبت‌های صحی دریافت میکنید، با این
شخص به تماس شویم.

بله لخير



نمبر کارت من

در این ورقه می‌توانید تمام نمبر کارت خود را
خانه پری کنید.



نمبر مدیکر من این است



نمبر کارت مراقبت صحتی من این است

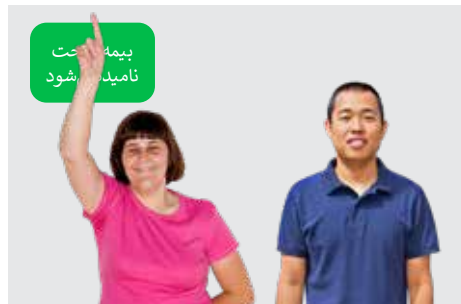


نمبر کارت امتیاز تقاعد من این است



بیمه تداوی خصوصی من

برخی از افراد بیمه تداوی خصوصی دارند.



این بدان معناست که آنها برای دریافت مراقبت‌های صحی اضافی، فیس می‌پردازند.



بیمه تداوی خصوصی دارم

بله

خیر



بیمه تداوی خصوصی من



نمبر کارت بیمه تداوی خصوصی من این است



پلانِ NDIS من

من یک پلانِ NDIS دارم.

بله

خیر



نمبر NDIS من این است



جلسه بعدی بررسی مجدد پلانِ من در این
تاریخ است



جلسه بعدی بررسی مجدد پلان به زمانی گفته
میشود که همراه با یک مددکار NDIS پلانتان را
بررسی می کنید.



پلانِ NDIS من در این تاریخ تمام می شود



صحبت کردن با مددکاران صحت

بعضی از وقت‌ها، مددکاران صحت کارهایی مانند موارد ذیل را انجام می‌دهند

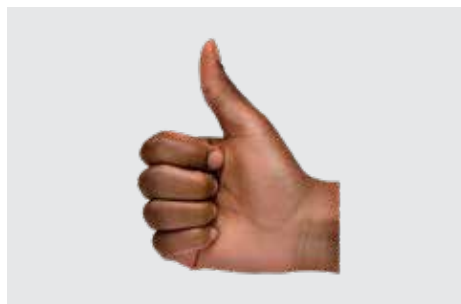
- معاینه کنند که آیا تب دارید یا نه
- از شما تست خون بگیرند.



مددکاران صحت باید درباره اینکه آیا می‌دانید آنها می‌خواهند چه کار کنند، از شما پرسش کنند.



آنها باید از شما پرسش کنند که آیا با اینکار مشکلی نداشته باشید.



آنها باید بررسی کنند که وقتی این کار را انجام می‌دهند، همچنان موافق انجام آن هستید.



می‌توانید به آنها بگویید که اینکار را در هر زمان متوقف کنند.



انتخاب‌های صحی

شما می‌توانید راجع به مواردی **انتخاب صحی** تان مانند موارد ذیل حق انتخاب داشته باشید

- انجام تستهایی مانند تستِ خون
- مصرف ادویه‌ها.



می‌توانید به مددکار صحی خود بگویید که آیا در **انتخاب‌های طبی** تان به حمایت ضرورتی دارید یا نه.



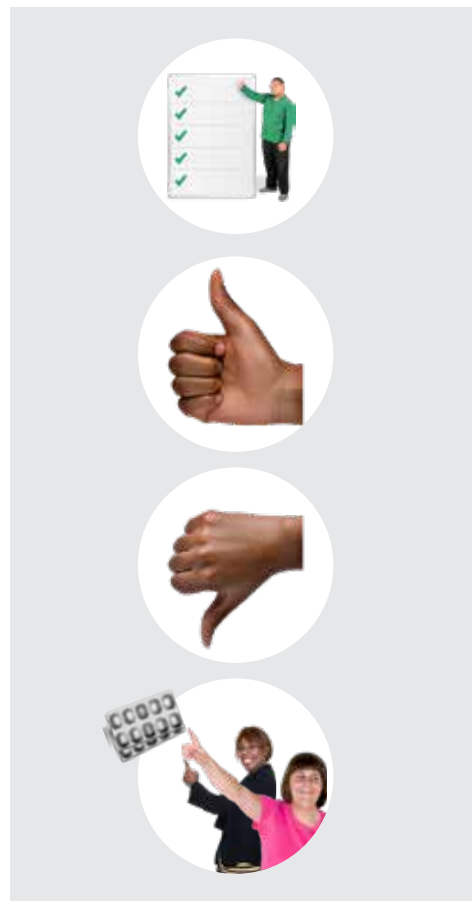
مواردی که برای شما مناسب است را علامت بزنید.

من خودم انتخاب‌های صحی خودم را انجام می‌دهم.

بله

خیر

بعضی وقت‌ها



افرادی که از من در انتخاب صحیح‌ام حمایت می‌کنند

افرادی که از شما در انتخاب‌های صحیح‌تان حمایت می‌کنند را نوشته کنید.



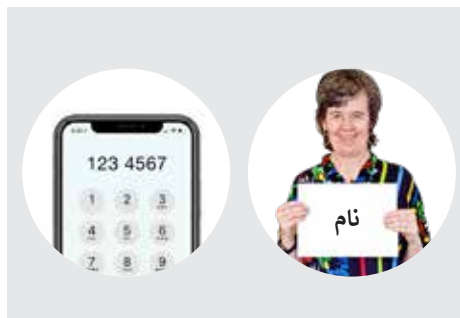
این افراد می‌توانند یکی از موارد ذیل باشند

- شریک زندگی یا عضوی از فامیل
- دوست
- مددکار حمایتی
- قیم.



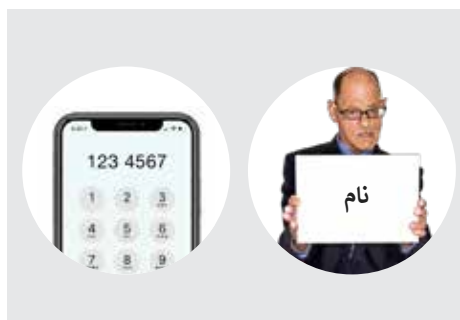
نام

نمبر تلفون



نام

نمبر تلفون



سابقه طبي من

می‌توانید از داکتر خود بخواهید که سابقه طبي شما را نوشته کند.



سابقه طبي شما یعنی

- تکالیف صحي شما
- دفعاتی که به داکتر یا شفاخانه رفتید
- ادویه شما.



خوب است که هر سال یک بررسی صحت سالانه داشته باشید.

بررسی‌های سالانه صحت بعضی وقت‌ها، چک صحت نامیده می‌شود.



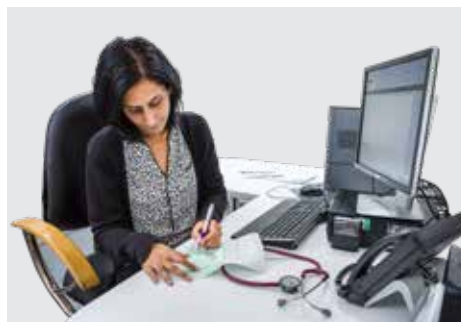
من آخرین بررسی‌های صحت خود را در این تاریخ انجام دادم




نام داکتری که آخرین چک من را انجام داد




می‌توانید از داکتر یا شخص ارشد منزل بخواهید
که سابقه طبی شما را در اینجا نوشته کند.



Blank lined area for writing the medical history.

این بخش در این تاریخ خانه پری شده است 

نام شخصی که آن را خانه پری کرده است 

ادویه من

مهم است که داکترتان را از تمامی ادویه‌هایی که مصرف می‌کنید مطلع کنید.



در زمان مراجعه به داکتر می‌توانید تمام ادویه‌های‌تان را همراه داشته باشید.



می‌توانید از جعبه‌ای مانند Webster-pak برای نگهداری ادویه‌تان استفاده کنید.



از دواساز خود بخواهید که با خط طیبی آسان خواندنی مناسب، CID (CID Tailorable Easy Read Medicine Letter) را برایتان خانه پُری کند.



در خط نوشته شده است که ادویه شما برای چیست و چطور ادویه‌تان را مصرف کنید.

می‌توانید آن را در اینجا بیابید cid.org.au/resource/easy-read-health-letters



می‌توانید از دواساز خود بخواهید لیست
ادویه‌های شما را در این ورقه بنویسید.




Blank lined area for writing the list of medicines.

نام دواساز من

نمبر تلفون



این بخش در این تاریخ خانه پُری شده است 

مددکار صحتی من

در این بخش می‌توانید تمام داکترها و مددکاران صحتی را که با آنها ملاقات دارید را نوشته کنید.



نام داکتر یا داکتر خانوادگی من

نمبر تلفون



نام دندانپزشک من که از دندان‌های من مراقبت می‌کند

نمبر تلفون



نام روانشناس یا روانپزشک من که از صحت روحی من حمایت می‌کند

نمبر تلفون





مربع‌های سایر داکترها یا مددکاران صحی را که ملاقات می‌کنید علامت بزنید.
اگر مددکاران صحی دیگری را ملاقات می‌کنید که در این ورقه‌ها نیستند،
کدام مشکلی ندارد.



مسلكى شنوايى



چشم پزشک



مسلكى حمايت از رفتار



مسلكى پا



کاردرمانگر



مسلكى تداوى گفتار



مددکار اجتماعى



مسلكى تغذيه



مسلكى مغز و اعصاب



مربع‌های سایر داکترها یا مددکاران صحتی را که ملاقات می‌کنید علامت بزنید.

اگر مددکاران صحتی دیگری را ملاقات می‌کنید که در این ورقه‌ها نیستند، کدام مشکلی ندارد. می‌توانید جزئیات مربوط به تمام مددکاران صحتی خود را در ورقه بعدی نوشته کنید.



کارمند محل سکونت
معلولین



ورزش فیزیو



فیزیو



مسئله دیگر



نرس



کارمند صحت بومی



رهنمای مددکار صحتی من (CID My Health Worker) معلومات بیشتری را راجع به مددکاران صحتی مختلف و کارهایی که انجام می‌دهند به شما می‌دهد.

می‌توانید آن را در اینجا بیابید cid.org.au/resource-category/health



می‌توانید جزئیات همه مددکاران صحت خود را در اینجا نوشته کنید.

نام.....

نمبر تلفون



نام.....

نمبر تلفون



نام.....

نمبر تلفون



نام.....

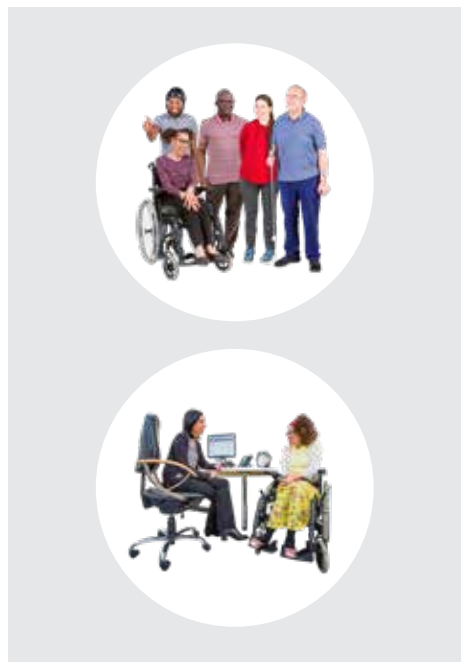
نمبر تلفون



پلان‌های صحتی من

بعضی از افراد پلان‌های صحتی دارند.
پلان‌های صحتی در موارد ذیل به شما کمک
می‌کند

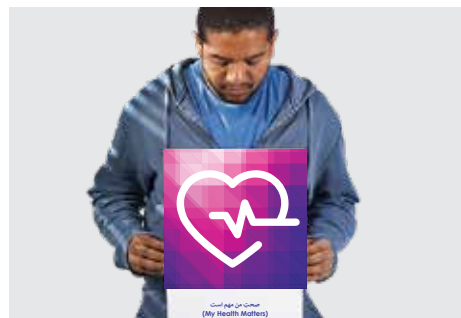
- مراقب صحت خود باشید
- به مددکاران صحتی‌تان معلومات بدهید



می‌توانید به مددکاران صحتی‌تان در مورد
پلان‌های صحتی خود اطلاع دهید.



همچنین می‌توانید کاپی‌هایی از پلان‌های صحتی
خود را در این لفاف قرار دهید.



برای هر یک از این پلان‌های صحی، بله یا خیر را علامت بزنید.



پلان زمان غذا راجع به موارد ذیل معلومات می‌دهد

- چه بخوریم و چه بنوشیم
- چطور با خیال راحت بخوریم و بنوشیم.



من یک **پلان زمان غذا** دارم.

بله خیر



پلان تغذیه برای افرادی است که غذا را با لوله تغذیه دریافت می‌کنند.



من یک **پلان تغذیه** دارم.

بله خیر

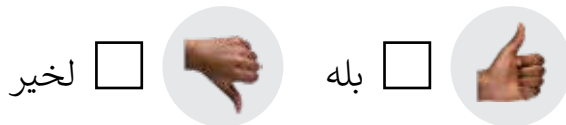


یک پلان مراقبت از روده موارد ذیل را به شما اطلاع می‌دهد

- مدفوع شما چطور باید باشد
- اگر مدفوع شما تغییری کرد چطور باید از شما حمایت شود



من یک پلان مراقبت از روده دارم.

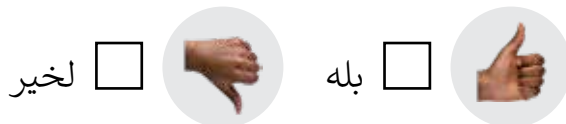


یک پلان صرع به دیگران می‌گوید وقتی تشنج کردید چه کاری را باید انجام دهند.

تشنج یعنی چیزی در مغز شما نحوه حرکت و احساس شما را تغییر دهد.



من پلان صرع دارم.





اگر افراد در دانستن آنچه می‌خواهید و به آن ضرورت دارید، مشکل داشته باشند، می‌توانید یک **پلان حمایت از رفتار** داشته باشید.

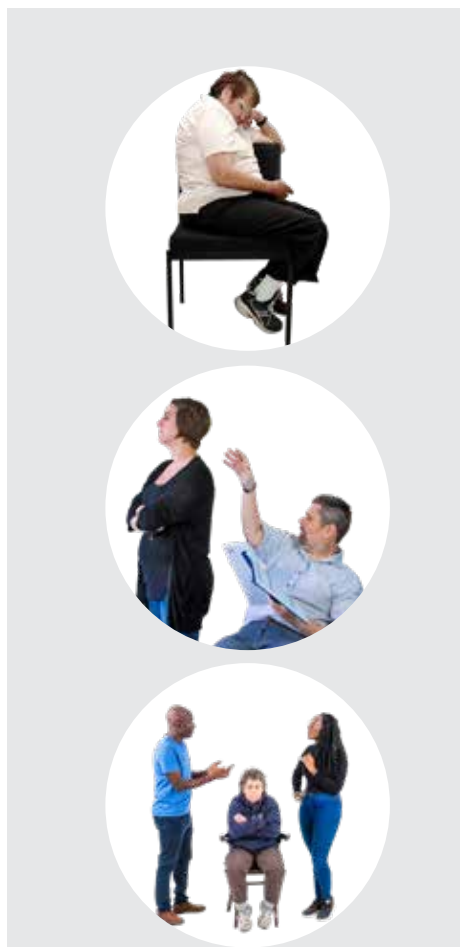
که می‌توانید در موارد ذیل اتفاق بیفتد

- احساس ناخوشی یا مرض می‌کنید
- چیزی می‌خواهید یا به آن ضرورت دارید
- حمایت درست از شما صورت نمی‌گیرد

پلان حمایت از رفتار به افراد دیگر کمک می‌کند تا بدانند چه چیزی باعث می‌شود احساس خوشحالی و امنیت داشته باشید.

من **پلان طرح حمایت** از رفتار دارم.

بله  لخبیر 





یک پلانِ صحتِ روحی شرح می‌دهد که چگونه
از صحتِ روحی خود مراقبت می‌کنید.

صحتِ روحی یعنی اینکه چه احساسی دارید و با
مسائل چگونه کنار می‌آیید.



من یک پلانِ صحتِ روحی دارم.

بله  خیر 



من پلانِ صحتی دیگر مانند موارد ذیل را دارم



بخش 3 مواردی برای قرار ملاقات من

- امروز چه اندازه حالم بد است
- امروز چقدر درد دارم
- امروز این احساس را دارم
- جسم من
- چیزهایی که می‌خواهم از مددکار صحتی خود پرسان کنم
- نوت‌ها

امروز چه اندازه سالم بد است

از این ورقه برای گفتن آنکه امروز چقدر احساس مریضی می کنید، استفاده کنید. می توانید از شکلک‌ها برای نشان دادن آن به مددکار صحتان استفاده کنید.



عالی



قابل قبول



ضعیف



خیلی ضعیف



امروز چقدر درد دارم

از این ورقه برای گفتن آنکه امروز چقدر احساس درد می‌کنید، استفاده کنید. می‌توانید از شکلک‌ها برای نشان دادن آن به مددکار صحتان استفاده کنید.



بدون درد



کمی درد دارم



درد زیاد دارم



بسیار زیاد درد دارم



من امروز این احساس را دارم

می‌توانید به احساساتی که امروز دارید اشاره کنید.



تشویش



هیجان زده



خوشحال



خشمگین



هراسیده



گیج



معمولی

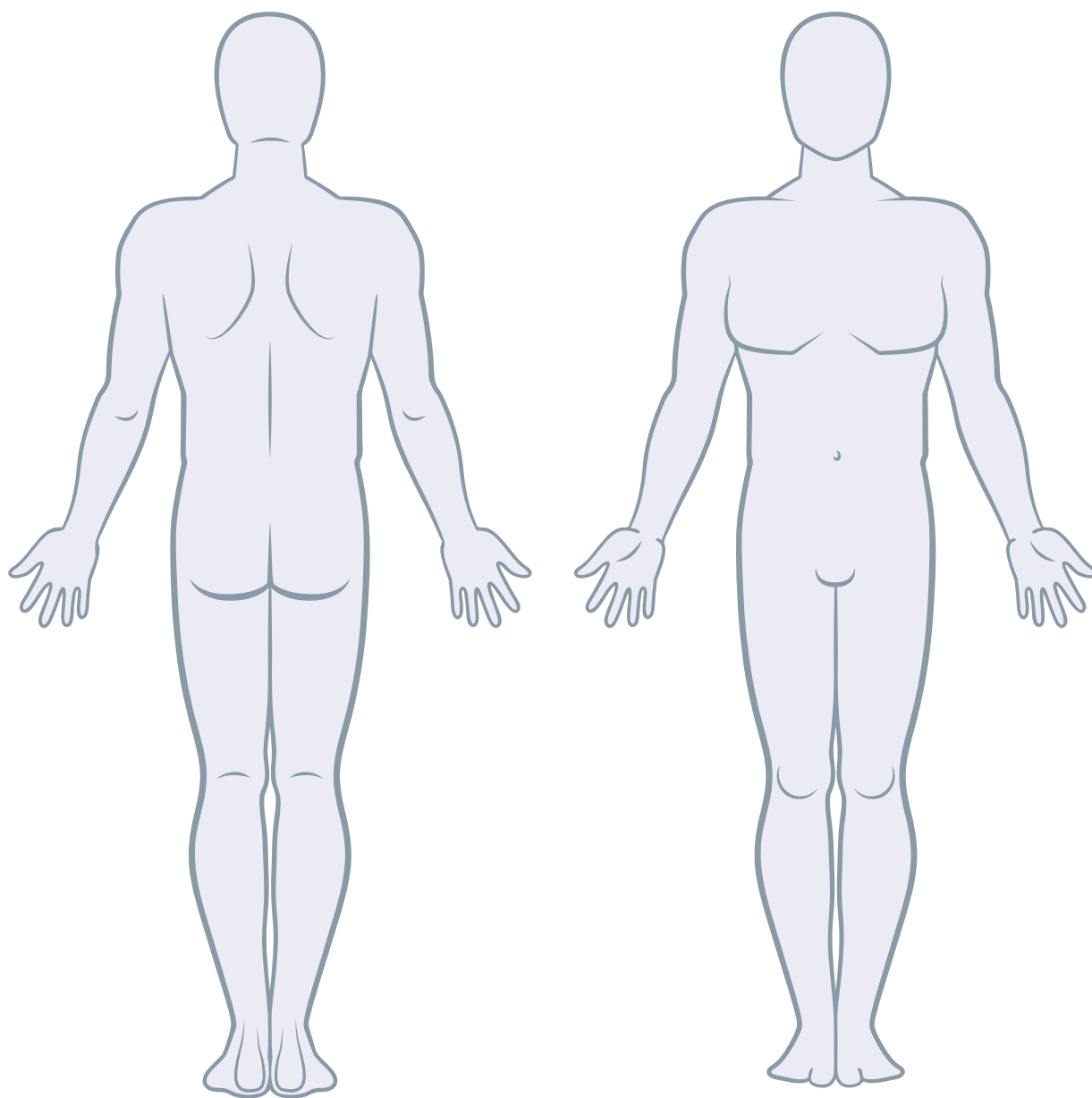


ناراحت

جسم من

می‌توانید از این ورقه برای اشاره به چیزی که شما را آزار می‌دهد یا به شما صدمه می‌زند، استفاده کنید.

اگر نمی‌خواهید از این ورقه استفاده کنید، کدام مشکلی نیست.



بازگشت

به جلو

اینجا انتهای لفافِ صحت من مهم است
(My Health Matters Folder)، می باشد.



می توانید مواردی را به این لفاف اضافه کنید

- مکتوبات داکتر



- پروفایل ارتباطی

پروفایل ارتباطی یک ورقه است که به دیگران
اجازه می دهد بدانند چطور می خواهید به آنها
معلومات بدهید.



- سابقه پیچکاری

تاریخچه پیچکاری، لستی از تاریخهایی است
که واکسین دریافت کرده اید.



- نتایج سکریننگ

نتایج سکریننگ مواردی مانند مکتوبات یا
عکس ها پس از انجام اسکن یا تست هستند.





Council for
Intellectual Disability



این لفافِ صحتِ من مهم است
(My Health Matters Folder) جدید
است.

این Council for Intellectual Disability
لفاف را در سال 2023 تهیه کرده است.

ما با همراهی افراد کم توان ذهنی و مددکاران
صحتی، آن را تهیه کردیم.

می‌خواهیم از همه کسانی که در تهیه آن کمک
کردند تشکر کنیم.

ما برای تهیه این لفاف از دولت بودجه دریافت
کرده‌ایم.

این بودجه بخشی از پروگرامی به نام لینک های
معلوماتی و ایجاد ظرفیت (Information
Linkages and Capacity Building) است.



مرا اسکن کنید

برای منابع بیشتر صحت CID ، این
QR کد را اسکن کنید

برای معلومات بیشتر با CID
به تماس شوید

با نمبر 1800 424 065 در تماس شوید 

ایمیل health@cid.org.au 

وب سایت www.cid.org.au 