



मेरो स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ (My Health Matters)

बौद्धिक अपाङ्गता परिषद् (Council for Intellectual Disability) द्वारा निर्मित

यस फाईलका बारेमा



यो फाईल तपाईंको सबै स्वास्थ्य जानकारीका लागि हो।



तपाईं यसलाई मानिसहरूले तपाईंको स्वास्थ्यका बारेमा जान्न चाहेको कुरा लेख्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



तपाईं आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्न जाँदा यसलाई आफूसँगै लैजान सक्नुहुन्छ।



यसले तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्यका बारेमा थप जान्न मद्दत गर्ने छ।



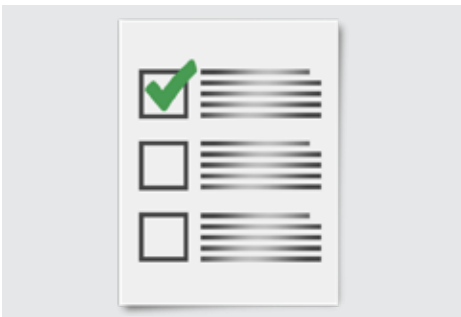
यो फाईल आफ्नो समय लिएर भर्नुहोस्।



तपाईंले विश्वास गर्ने कसैलाई यसमा मद्दत गर्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।



तपाईंले साझा गर्न चाहेको जानकारी छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।



तपाईंले यस फाईलमा उल्लिखित सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिनुपर्दैन।



यस फाइलमा धेरै व्यक्तिगत जानकारी छ।



यस फाइललाई अरू कसैले देख्न नसक्ने सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्।



एक सुरक्षित स्थान यस्तो हुन सक्छ:

- तपाईंको सुत्ने कोठाको दराज
- तपाईंको घरको दराज।



तपाईंले विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग मात्र जानकारी साझा गर्नुहोस् जस्तै तपाईंको डाक्टर।

विषयवस्तु



भाग 1 मेरो बारेमा

मानिसहरूलाई तपाईंको बारेमा सबै कुरा बताउन यो भाग प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं फारामहरू भर्न सक्नुहुन्छ जस्तै

- मलाई कसरी सहयोग गर्ने
- मलाई के मन पर्छ
- मलाई के मन पर्दैन।



भाग 2 मेरो चिकित्सा जानकारी

मानिसहरूलाई तपाईंको चिकित्सा जानकारी बताउन यो भाग प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं फारामहरू भर्न सक्नुहुन्छ जस्तै

- मेरो महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारी
- मेरा महत्त्वपूर्ण सम्पर्कहरू
- स्वास्थ्य रोजाइहरू।



भाग 3 मेरो अपोइन्टमेन्टका लागि उपकरणहरू

तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भनेर स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई देखाउन यो भाग प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं उपकरणहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै

- आज म कति बिरामी छु
- आज मलाई यी भावना महसुस भइरहेका छन्

विषयवस्तु



भाग 1 मेरो बारेमा

- मेरो व्यक्तिगत जानकारी
- म मानिसहरूलाई कसरी कुरा बताउँछु
- मलाई कसरी कुराहरू बताउने
- मलाई कसरी सहयोग गर्ने
- मलाई के मनपर्छ
- मलाई के मनपर्दैन
- म कसरी जिउँछु
- मेरो अशक्तताको बारेमा

मेरो व्यक्तिगत जानकारी



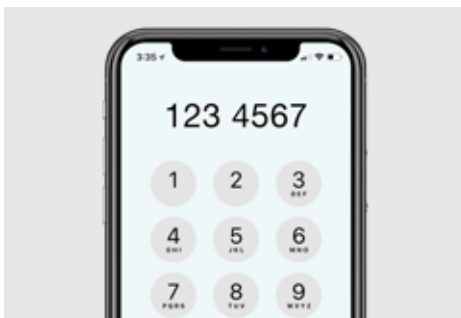
मेरो नाम



मेरो जन्म मिति



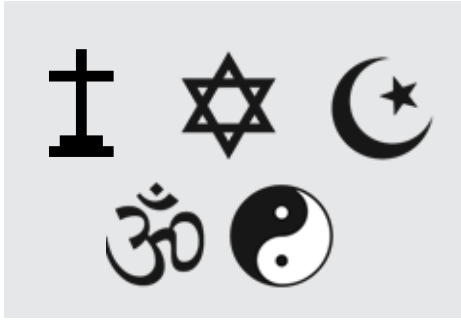
मेरो ठेगाना



मेरो फोन नम्बर



मेरो इमेल ठेगाना



मेरो धर्म

धर्मको अर्थ जीवन र ईश्वर वा ईश्वरहरूका बारेमा विचारहरू हुन्।



मैले बोल्ने भाषा

अंग्रेजी

अन्य भाषा

म मानिसहरूलाई कसरी कुरा बताउँछु



स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंले मानिसहरूलाई कसरी कुरा बताउनुहुन्छ भनेर जान्नु आवश्यक छ

- तपाईं के चाहनुहुन्छ
- तपाईंलाई के चाहिन्छ
- यदि केही कुरा सही छैन भने।



यसले तपाईंसँग कसरी कुरा गर्ने भनेर जान्नु उनीहरूलाई मद्दत गर्ने छ।



यो अर्को भाग तपाईंले मानिसहरूलाई कसरी कुरा बताउनुहुन्छ भन्ने बारेमा हो।



तपाईंका लागि उपयुक्त बाकसहरूमा चिन्ह लगाउनुहोस्।

म मानिसहरूलाई यसरी कुरा बताउँछु



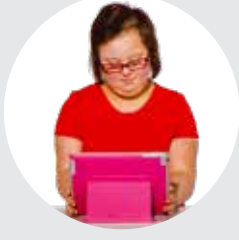
शब्दहरूबाट



फोटोहरूबाट



सञ्चार बोर्डबाट



ट्याब्लेट वा कम्प्युटरबाट



साङ्केतिक भाषाबाट



मेरा आँखाहरूबाट



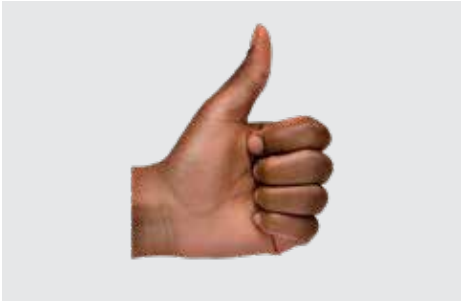
अन्य तरिकाले जस्तै



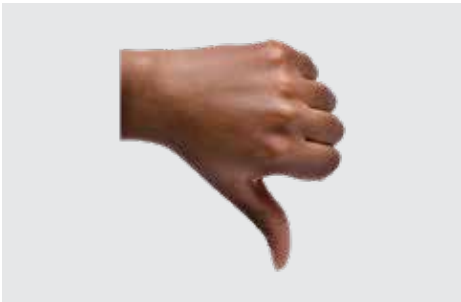
केही मानिसहरूले अरू मानिसहरूलाई कुरा
बताउन शब्दहरू प्रयोग गर्दैनन्।



स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंले शब्दहरू प्रयोग
नगरिकन प्रश्नहरूको जवाफ कसरी दिनुहुन्छ
भनेर जान्नु आवश्यक छ।



तपाईं कसरी 'हो/हुन्छ' भन्नुहुन्छ भनेर लेख्नुहोस्



'होइन/हुँदैन' भनेर तपाईं कसरी भन्नुहुन्छ भनेर
लेख्नुहोस्



'मलाई थाहा छैन' भनेर तपाईं कसरी भन्नुहुन्छ
भनेर लेख्नुहोस्

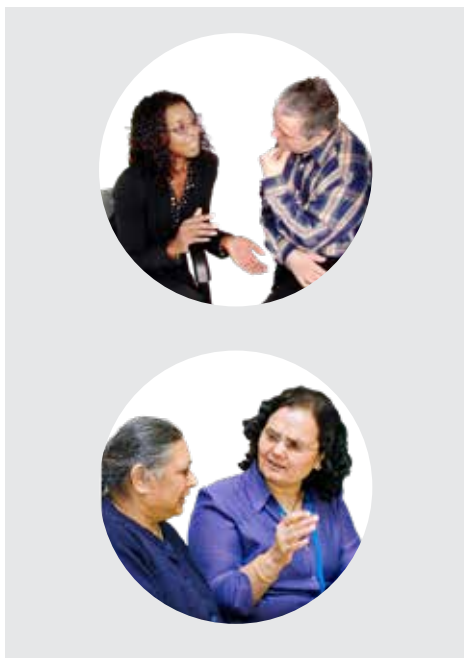
मलाई कुराहरू कसरी बताउने



यो भागले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तपाईंसँग चीजहरूको बारेमा कसरी कुरा गर्ने भनेर बताउँछ।



तपाईंका लागि उपयुक्त बाकसहरूमा चिन्ह लगाउनुहोस्।



म मानिसहरूलाई अझ राम्रोसँग बुझ्न सक्छु जब उनीहरूले:

स्पष्ट तरिकाले बोल्छन्

१ पटकमा एउटा कुरा भन्नुहोस्



सजिलो शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्

कुराहरू लेख्नुहोस्

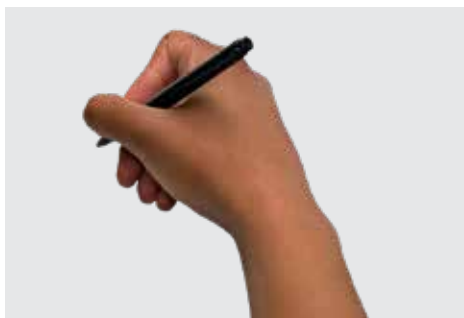
फोटोहरू देखाउनुहोस्

मलाई सोच्न समय दिनुहोस्

मलाई बोल्न समय दिनुहोस्

अन्य तरिकाले जस्तै

मलाई कसरी सहयोग गर्ने



मानिसहरूले तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भनेर लेख्नुहोस्।

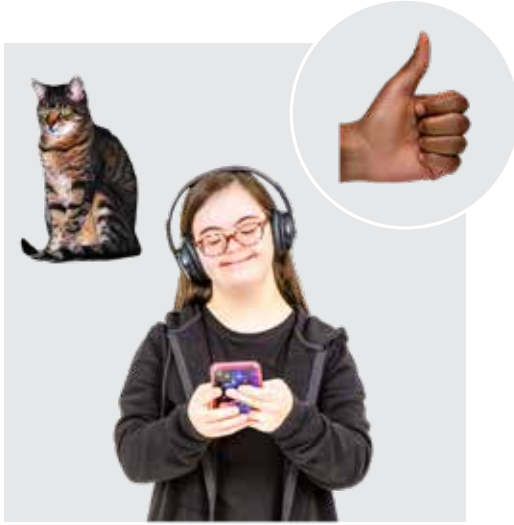


यो यस्तो हुन सक्छ

- मलाई इजी रिड (Easy Read) मा जानकारी दिनुहोस्
- मलाई डर लाग्दा मसँग मलाई मनपर्ने चीजहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस्
- मलाई **अपोइन्टमेन्टहरूका** बारेमा सम्झाउनुहोस्।

अपोइन्टमेन्ट भनेको तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरूसँगको भेटघाट हो।

मलाई के मनपछ



तपाईंलाई मनपर्ने कुराहरू लेख्न यो पृष्ठ प्रयोग गर्नुहोस्।

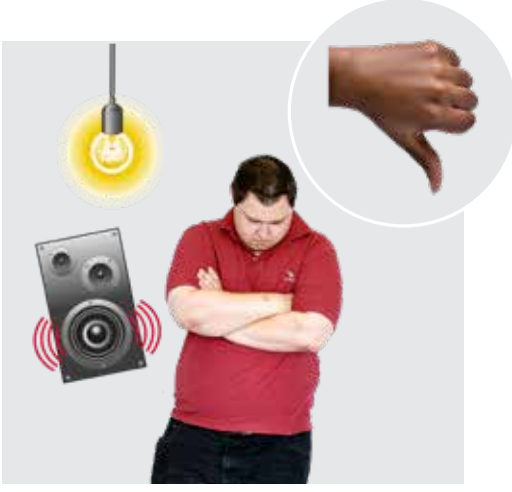
यसमा यस्ता कुराहरू हुन सक्छन्

- तपाईंलाई मनपर्ने कुराहरू
- तपाईंलाई मनपर्ने मानिस वा घरपालुवा जनावरहरू
- तपाईंको मनपर्ने चलचित्र वा संगीत।



तपाईं लेख्न, चित्र बनाउन वा फोटोहरू टाँस्न सक्नुहुन्छ।

मलाई के मनपर्देन



तपाईंलाई मन नपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस्।

यो कुनै चीज वा मानिस हुन सक्छ

- जुन तपाईंलाई मन पर्देन
- जसले तपाईंलाई विचलित बनाउँछ
- जसले तपाईंलाई डराउँछ।



तपाईं लेख्, चित्र बनाउन वा फोटोहरू टाँस सक्नुहुन्छ।

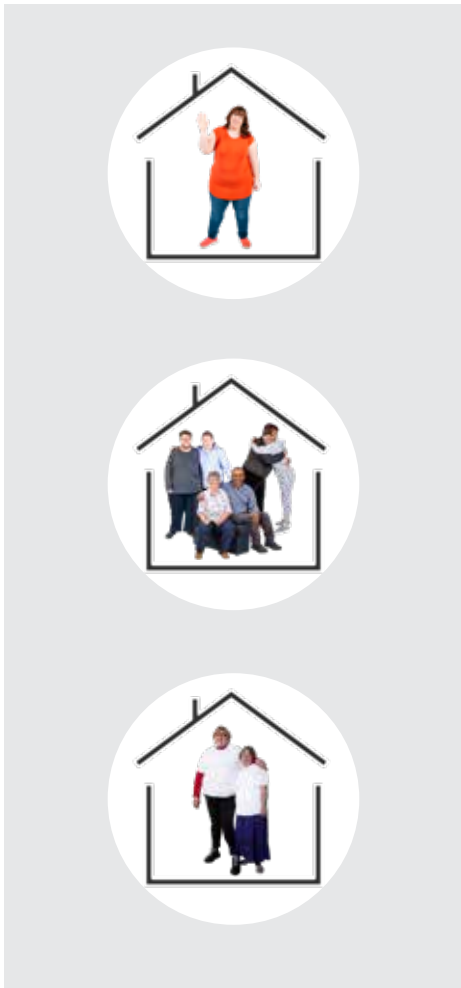
म कसरी बस्छु



तपाईं कोसँग बस्नुहुन्छ भनेर अरूलाई बताउन यो भाग प्रयोग गर्नुहोस्।



तपाईं आफ्ना लागि उपयुक्त हुने बाकसहरूमा चिन्ह लगाउन सक्नुहुन्छ।



म यसरी बस्छु

एकलै

मेरो परिवारसँग

मेरो जीवनसाथी (पार्टनर) सँग



साथीहरू वा फ्ल्याटका साथीहरू जस्ता
अन्य व्यक्तिहरूसँग



सामूहिक घरमा



मेरो सामूहिक घरमा मलाई सहयोग गर्ने मुख्य
व्यक्तिको नाम



फोन नम्बर

मेरो अशक्तताको बारेमा



तपाईंले आफ्नो अशक्तताको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई बताउन सक्नुहुन्छ।



यसले उनीहरूलाई तपाईंको स्वास्थ्य आवश्यकताहरू राम्रोसँग बुझ्न मद्दत गर्ने छ।



तपाईं आफ्नो अशक्तताको बारेमा जानकारी साझा गर्न चाहनुहुन्न भने पनि ठीकै छ।



तपाईंले यहाँ साझा गर्न चाहेको जानकारी लेख्न सक्नुहुन्छ।

यो यस्तो हुन सक्छ

- तपाईंको अशक्तताको प्रकार
- तपाईंलाई कति समयदेखि अशक्तता भएको हो।

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

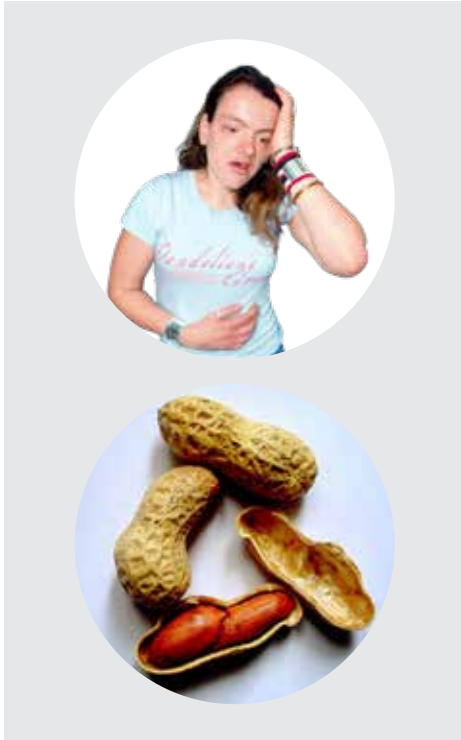
विषय-वस्तु



भाग 2 मेरो चिकित्सा जानकारी

- मेरो महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारी
- मेरा महत्त्वपूर्ण सम्पर्कहरू
- मेरा कार्ड नम्बरहरू
- मेरो निजी स्वास्थ्य बीमा
- मेरो NDIS योजना
- मेरा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग कुरा गर्ने
- स्वास्थ्य रोजाइहरू
- मलाई स्वास्थ्य रोजाइहरू गर्न सहयोग गर्ने व्यक्तिहरू
- मेरो चिकित्सा इतिहास
- मेरो औषधि
- मेरा स्वास्थ्यकर्मीहरू
- मेरा स्वास्थ्य योजनाहरू

मेरो महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारी



हामीलाई तपाईंको महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारीका बारेमा बताउन यो पृष्ठ प्रयोग गर्नुहोस्।

यो यस्तो हुन सक्छ

- तपाईंलाई अहिले भएका स्वास्थ्य समस्याहरू
- तपाईंलाई **एलर्जी** भएका कुराहरू।

एलर्जीको अर्थ तपाईं औषधि, नट्स (जस्तै बदाम) वा मौरी जस्ता केही चीजहरूबाट धेरै बिरामी हुन सक्नुहुन्छ।



तपाईं लेख्न, चित्र बनाउन वा फोटोहरू टाँस्न सक्नुहुन्छ।

मेरा महत्त्वपूर्ण सम्पर्कहरू



स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंको जीवनमा महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।



तपाईं आफ्नो जीवनका महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूको नाम लेख्न सक्नुहुन्छ।



यो निम्न व्यक्ति हुन सक्छ

- पार्टनर (जीवनसाथी) वा परिवारको सदस्य
- साथी
- सहायता कार्यकर्ता
- संरक्षक।



संरक्षक भनेको त्यस्तो व्यक्ति हो जसले तपाईंको लागि निर्णय लिन सक्छ।



नाम _____

फोन नम्बर

मैले स्वास्थ्य सेवा पाएपछि यस व्यक्तिलाई फोन गर्नुहोस्।

हुन्छ हुँदैन



नाम _____

फोन नम्बर

मैले स्वास्थ्य सेवा पाएपछि यस व्यक्तिलाई फोन गर्नुहोस्।

हुन्छ हुँदैन



नाम _____

फोन नम्बर

मैले स्वास्थ्य सेवा पाएपछि यस व्यक्तिलाई फोन गर्नुहोस्।

हुन्छ हुँदैन

मेरा कार्ड नम्बरहरू



यस पृष्ठमा तपाईं आफ्ना सबै कार्ड नम्बरहरू
भर्न सक्नुहुन्छ।



मेरो Medicare (मेडिकेयर) नम्बर



मेरो स्वास्थ्य हेरचाह कार्ड नम्बर



मेरो पेन्सनर सहूलियत कार्ड नम्बर

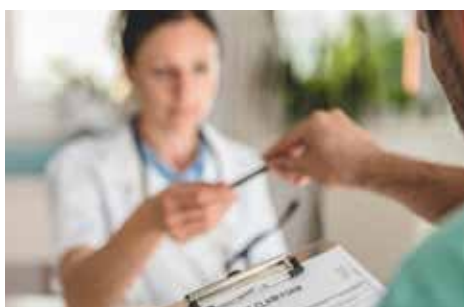
मेरो निजी स्वास्थ्य बीमा



केही मानिसहरूको निजी स्वास्थ्य बीमा हुन्छ।



यसको अर्थ उनीहरूले अतिरिक्त स्वास्थ्य हेरचाह प्राप्त गर्न पैसा तिर्छन्।



मसँग निजी स्वास्थ्य बीमा छ।

- छ
- छैन



मेरो निजी स्वास्थ्य बीमालाई यो भनिन्छ



मेरो निजी स्वास्थ्य बीमा कार्ड नम्बर

मेरो NDIS योजना



मसँग NDIS योजना छ।

छ

छैन



मेरो NDIS नम्बर



मेरो अर्को योजना पुनर्मूल्याङ्कन बैठक यस मितिमा छ

योजना पुनर्मूल्याङ्कन बैठक तपाईंले NDIS कार्यकर्तासँग आफ्नो NDIS योजना हेर्दा हुन्छ।



मेरो NDIS योजना यस मितिमा समाप्त हुन्छ

मेरा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग कुरा गर्ने

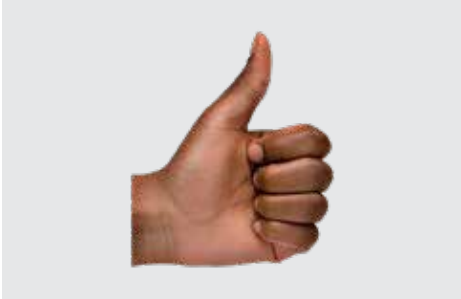


स्वास्थ्यकर्मीहरूले कहिलेकाहीं निम्न कुराहरू गर्ने छन्

- तपाईंलाई ज्वरो आएको छ कि छैन भनेर जाँच गर्छन्
- तपाईंलाई रगत परीक्षण गर्न भन्छन्।



स्वास्थ्यकर्मीहरूले उनीहरूले के गर्न चाहन्छन् भनेर तपाईंले बुझ्नुभयो कि बुझ्नुभएन भनेर सोध्नुपर्छ।



उनीहरूले तपाईंलाई यो ठीक छ कि छैन भनेर सोध्नुपर्छ।



उनीहरूले तपाईंलाई सोधेको बेला अझै पनि ठीक छ भनेर जाँच्नुपर्छ।



तपाईं उनीहरूलाई कुनै पनि समयमा रोक्न भन्न सक्नुहुन्छ।

स्वास्थ्य रोजाइहरू

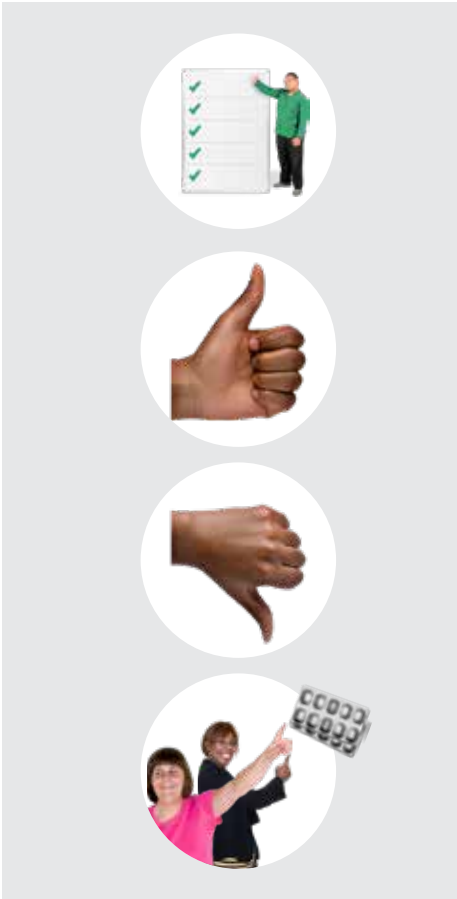


तपाईं यस्ता चीजहरूका बारेमा **स्वास्थ्य रोजाइहरू** बनाउन सक्नुहुन्छ

- रगत परीक्षण जस्ता परीक्षण गर्ने
- औषधिहरू सेवन गर्ने।



तपाईंलाई आफ्ना **स्वास्थ्य रोजाइहरू**मा सहायता चाहिन्छ भने तपाईं आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई बताउन सक्नुहुन्छ।



तपाईंका लागि उपयुक्त बाकसमा चिन्ह लगाउनुहोस्।

म मेरो आफ्नै स्वास्थ्य रोजाइहरू गर्छु।

हो

होइन

कहिलेकाहीं

मलाई स्वास्थ्य रोजाइहरू गर्न सहयोग गर्ने व्यक्तिहरू

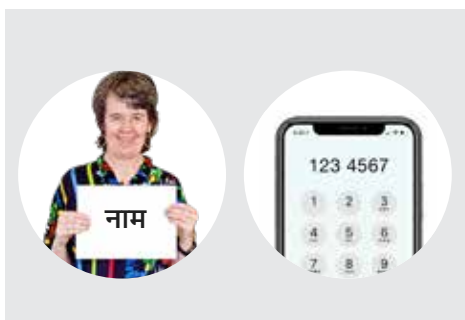


स्वास्थ्य रोजाइहरू गर्न तपाईंलाई सहयोग गर्ने मानिसहरू लेख्नुहोस्।



यो निम्न व्यक्ति हुन सक्छ

- जीवनसाथी वा परिवारको सदस्य
- साथी
- सहायता कार्यकर्ता
- संरक्षक।



नाम

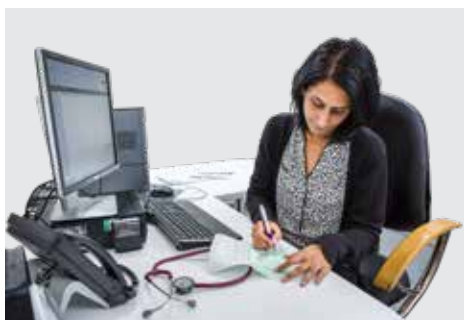
फोन नम्बर



नाम

फोन नम्बर

मेरो स्वास्थ्य इतिहास



तपाईं आफ्नो **चिकित्सा इतिहास** लेख्न आफ्नो डाक्टरलाई भन्न सक्नुहुन्छ।



तपाईंको **चिकित्सा इतिहासको** अर्थ

- तपाईंका स्वास्थ्य समस्याहरू
- तपाईंले डाक्टरलाई भेट्नुभएको वा अस्पताल जानुभएको समय
- तपाईंका औषधिहरू।



प्रत्येक वर्ष **वार्षिक स्वास्थ्य मूल्याङ्कन** गर्नु राम्रो हुन्छ।

वार्षिक स्वास्थ्य मूल्याङ्कनहरूलाई कहिलेकाहीँ स्वास्थ्य जाँच भनिन्छ।

मैले पछिल्लो पटक यस मितिमा मेरो स्वास्थ्य जाँच गराएको थिएँ



पछिल्लो पटक मेरो स्वास्थ्य जाँच गर्ने डाक्टरको नाम



तपाईं यहाँ आफ्नो डाक्टर वा घर प्रबन्धकलाई तपाईंको चिकित्सा इतिहास लेख्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

📅 यो भाग यस मितिमा भरिएको थियो _____

👤 यसलाई भर्ने व्यक्तिको नाम _____

मेरो औषधि



तपाईंले लिनुहुने सबै औषधीहरूका बारेमा तपाईंको डाक्टरलाई बताउनु महत्त्वपूर्ण छ।



तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई भेट्न जाँदा आफ्नो सबै औषधि लैजान सक्नुहुन्छ।



तपाईं आफ्नो औषधि भित्र राख्न वेबस्टर-पाक जस्तो बाकस प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



आफ्नो केमिस्टलाई CID टेलरेबल इजी रिड मेडिसिन लेटर (CID Tailorable Easy Read Medicine Letter) भर्न भन्नुहोस्।



यस पत्रले तपाईंको औषधि के-का लागि हो र तपाईंको औषधि कसरी लिने भनेर बताउने छ।

तपाईं यसलाई यहाँ cid.org.au/resource/easy-read-health-letters मा पाउन सक्नुहुन्छ



तपाईं आफ्नो केमिस्टलाई यस पृष्ठमा आफ्नो औषधिको सूची लेख्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।



मेरो केमिस्टको नाम

फोन नम्बर

📅 यो भाग यस मितिमा भरिएको थियो _____

मेरा स्वास्थ्यकर्मीहरू



यस भागमा तपाईंले भेट्नुहुने सबै डाक्टर र स्वास्थ्यकर्मीहरू लेख्न सक्नुहुन्छ।



मेरो **डाक्टर** वा **GP** को नाम

फोन नम्बर



मेरो दाँतको हेरचाह गर्ने मेरो **दन्तचिकित्सकको** नाम

फोन नम्बर



मेरो मानसिक स्वास्थ्यलाई सहायता गर्ने मेरो **मनोवैज्ञानिक** वा **मनोचिकित्सकको** नाम

फोन नम्बर



तपाईंले देखाउने अन्य डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि बाकसहरूमा
चिन्ह लगाउनुहोस्।

तपाईंले यी पृष्ठहरूमा नभएका अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू भेट्नुभयो भने पनि ठीकै छ।



व्यवहार सहायता व्यवसायी



आँखा डाक्टर



श्रवण विशेषज्ञ



स्पीच थेरापिस्ट



व्यावसायिक थेरापिस्ट
(Occupational
Therapist)



खुट्टाको विशेषज्ञ
(पोडायट्रिस्ट)



न्यूरोलोजिस्ट



आहार विशेषज्ञ
(डाइटिसियन)



सामाजिक कार्यकर्ता



तपाईंले देखाउने अन्य डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि बाकसहरूमा
चिन्ह लगाउनुहोस्।

तपाईंले यी पृष्ठहरूमा नभएका अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू भेट्नुभयो भने पनि ठीकै छ।
तपाईं अर्को पृष्ठमा आफ्ना सबै स्वास्थ्यकर्मीहरूको विवरण लेख्न सक्नुहुन्छ।



फिजियो



व्यायाम किजिये



अपाङ्गता निर्धारण
अधिकारी



आदिवासी स्वास्थ्यकर्मी



नर्स



अन्य विशेषज्ञ



CID मेरो स्वास्थ्य कार्यकर्ता गाइड (CID My Health Worker Guide) ले विभिन्न
स्वास्थ्यकर्मीहरू र उनीहरूले के गर्छन् भन्ने बारेमा थप बताउँछ।

तपाईं यसलाई यहाँ cid.org.au/resource-category/health

मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ



तपाईं आफ्ना सबै स्वास्थ्यकर्मीहरूको विवरण यहाँ लेख्न सक्नुहुन्छ।



मेरो उसको नाम

फोन नम्बर



मेरो उसको नाम

फोन नम्बर



मेरो उसको नाम

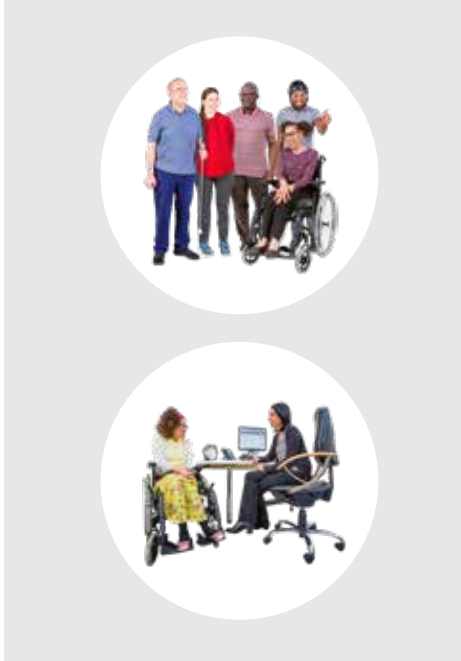
फोन नम्बर



मेरो उसको नाम

फोन नम्बर

मेरा स्वास्थ्य योजनाहरू



केही मानिसहरूसँग **स्वास्थ्य योजनाहरू** छन्।
स्वास्थ्य योजनाहरूले तपाईंलाई निम्न कुरामा
मद्दत गर्छन्

- आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्न
- आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई जानकारी दिन



तपाईं आफ्ना स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तपाईंका
स्वास्थ्य योजनाहरूका बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ।



तपाईं आफ्ना स्वास्थ्य योजनाहरूको प्रतिलिपि
पनि यस फाईलमा राख्न सक्नुहुन्छ।



प्रत्येक स्वास्थ्य योजनाका लागि 'हो' वा 'होइन' मा चिन्ह लगाउनुहोस्।

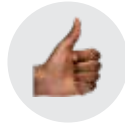


खाना खाने समय योजनाले निम्न कुरा बताउँछ

- के खाने र पिउने
- कसरी सुरक्षित रूपमा खाने र पिउने।



मसँग **खाना खाने समय योजना** छ।



छ



छैन



खुवाउने योजना (feeding plan) ट्यूबबाट खाना खुवाउने मानिसहरूका लागि हो।



मसँग **खुवाउने योजना** छ।



छ



छैन

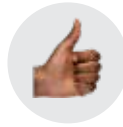


दिसाको हेरचाह योजनाले यस्तो बताउँछ

- तपाईंको दिसा कस्तो हुनुपर्छ
- तपाईंको दिसा परिवर्तन भयो भने तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्ने



मसँग दिसा हेरचाह योजना छ।


 छ

 छैन


छारेरोग (epilepsy) को योजना ले तपाईंलाई **मिर्गी (seizure)** लाग्दा अरूले के गर्ने बताउँछ।

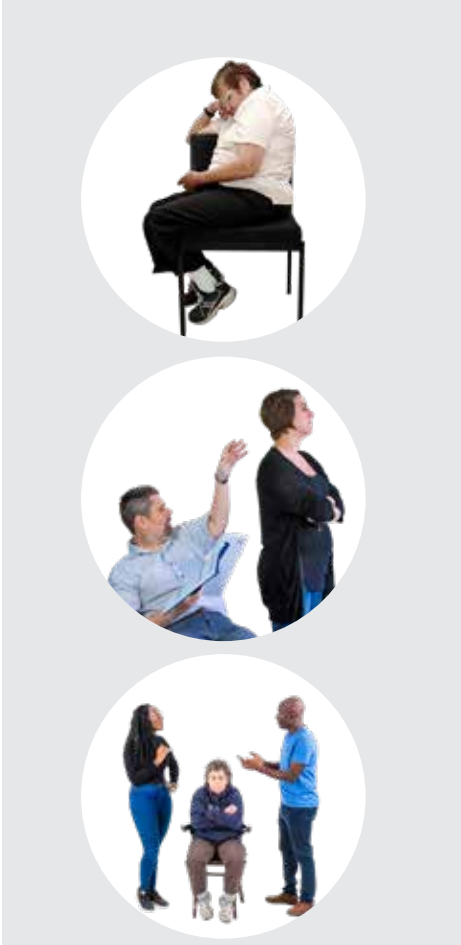
मिर्गी (seizure) को अर्थ तपाईंको दिमागमा केही कुराले तपाईंको चाल र महसुस गर्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउँछ।



मसँग छारेरोगको योजना छ।


 छ

 छैन



मानिसहरूलाई तपाईं के चाहनुहुन्छ र के चाहिन्छ भनेर जान्न समस्या छ भने तपाईंसँग **व्यवहार सहायता योजना** हुन सक्छ।

यो यस्तो बेला

- तपाईं दुःखी वा बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ
- तपाईंलाई केही चाहिएको वा आवश्यक छ
- तपाईंसँग सही समर्थन छैन



एक व्यवहार सहायता योजनाले अन्य मानिसहरूलाई तपाईंलाई के कुराले खुसी र सुरक्षित महसुस गराउँछ भनेर जान्न मद्दत गर्दछ।



मसँग **व्यवहार सहायता योजना** छ।



छ



छैन



एक **मानसिक स्वास्थ्य योजना**ले तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ भनेर बताउँछ।

मानसिक स्वास्थ्यको अर्थ तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ र कसरी चीजहरूको सामना गर्नुहुन्छ भन्ने हो।



मसँग **मानसिक स्वास्थ्य योजना** छ।



छ



छैन

मसँग अन्य स्वास्थ्य योजनाहरू छन् जस्तै

विषयवस्तु



भाग 3 मेरो अपोइन्टमेन्टका लागि उपकरणहरू

- आज म कति बिरामी छु
- म आज दुखाइ महसुस गर्दै छु
- आज मलाई यी भावना महसुस भइरहेका छन्
- मेरो शरीर
- मैले मेरा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सोध्न चाहेका कुराहरू
- टिप्पणी

आज म कति बिरामी छु



तपाईं कति बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भन्नाका लागि यो पृष्ठ प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउन अनुहारको अभिव्यक्ति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



गजब



ठीक छ



बिरामी



धेरै बिरामी

म आज दुखाइ महसुस गर्दै छु



तपाईं कति पीडामा हुनुहुन्छ भन्नका लागि यो पृष्ठ प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउन अनुहारको अभिव्यक्ति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



कुनै दुखाइ छैन



थोरै दुखाइ छ



धेरै दुखाइ छ



एकदम नराम्रो दुखाइ छ

आज मलाई यी भावना महसुस भइरहेका छन्

तपाईं आजलाई तपाईंका लागि सही भावनाहरू औल्याउन सक्नुहुन्छ।



खुशी



उत्साहित



तनावग्रस्त



भ्रमित
(अलमल) हुने



डराएको



रिसाएको



उदास

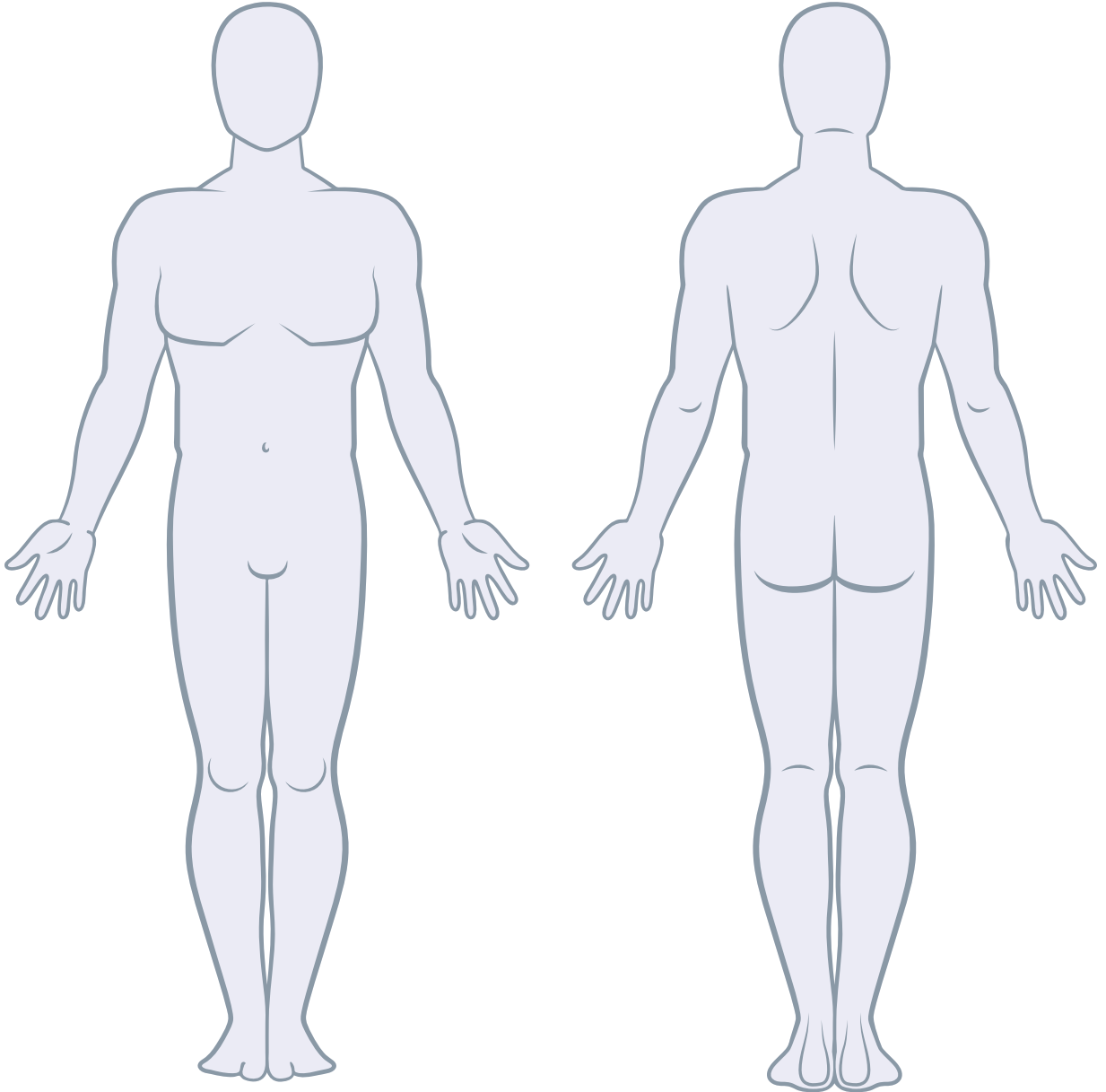


ठीक छ

मेरो शरीर

जहाँ केही कुराले तपाईंलाई चोट पुऱ्याउँछ वा कष्ट दिन्छ त्यो औल्याउन तपाईं यो पृष्ठ प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं यो पृष्ठ प्रयोग गर्न चाहनुहुन्न भने ठीकै छ।



अगाडि

पछाडि



यो तपाईंको मेरो स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ (My Health Matters) फाईलको अन्तिम भाग हो।



तपाईं फाईलमा अरू कुराहरू थप्न सक्नुहुन्छ जस्तै

- तपाईंको डाक्टरबाट प्राप्त पत्रहरू



- सञ्चार प्रोफाइल

सञ्चार प्रोफाइल एक कागज हो जसले मानिसहरूलाई तपाईंले उनीहरूलाई कुराहरू कसरी बताउनुहुन्छ भनेर जानकारी दिन्छ।



- खोपको इतिहास

खोपको इतिहास भनेको तपाईंले खोप लगाउनुभएको मितिहरूको सूची हो।



- स्क्रिनिङ (परीक्षण) परिणामहरू

स्क्रिनिङ (परीक्षण) परिणामहरू तपाईंले स्क्यान वा परीक्षण गरेपछिका पत्र वा फोटोहरू जस्ता चीजहरू हुन्।



Council for
Intellectual Disability



यो नयाँ मेरो स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ
(My Health Matters) फाईल हो।

Council for Intellectual Disability
ले 2023 मा यो फाईल बनाएको हो।

हामीले यसलाई बौद्धिक अपाङ्गता
भएका व्यक्ति र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग
मिलेर बनायौं।

हामी यसलाई बनाउन मद्दत गर्ने
सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

हामीले यो फाईल बनाउन अष्ट्रेलिया
सरकारबाट अनुदान पायौं।

यो अनुदान सूचना जोडाइ र क्षमता
निर्माण (Information Linkages
and Capacity Building) नामक
कार्यक्रमको एक हिस्सा हो।

थप जानकारीका लागि CID
लाई सम्पर्क गर्नुहोस्

 फोन 1800 424 065

 ईमेल health@cid.org.au

 वेबसाइट www.cid.org.au



यहाँ स्क्यान
गर्नुहोस्

थप CID स्वास्थ्य स्रोतहरूका
लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्