



Mga Bagay Tungkol sa Aking Kalusugan (My Health Matters)

**Ginawa ng Konseho para sa Kapansanang Intelektwal
(Council for Intellectual Disability)**

Tungkol sa folder na ito



Ito ay isang folder para sa lahat ng impormasyon tungkol sa iyong kalusugan.



Magagamit mo ito para isulat kung ano ang gusto mong malaman ng mga tao tungkol sa iyong kalusugan.



Maaari mo itong dalhin kapag magpapatingin ka sa iyong doktor o health worker.



Makakatulong ito sa iyong mga health worker na malaman ang higit pa tungkol sa iyo at sa iyong kalusugan.



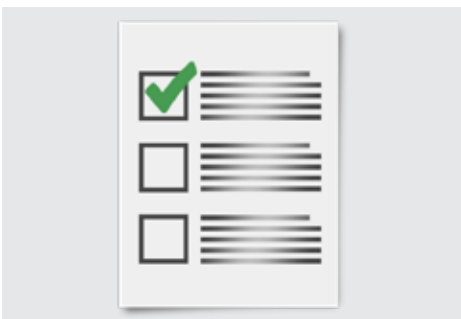
Maglaan ng oras upang punan ang folder na ito.



Maaari kang magpatulong sa isang taong pinagkakatiwalaan mo dito.



Maaari mong piliin ang mga impormasyong gusto mong i-share.



Hindi mo kailangang sagutin ang lahat ng mga tanong sa folder na ito.



Maraming personal na impormasyon sa folder na ito.



Itago ang folder sa isang ligtas na lugar kung saan hindi ito makikita ng ibang tao.



Ang isang ligtas na lugar ay maaaring sa loob ng

- Drawer sa iyong kuwarto
- Kabinet sa iyong tahanan.



I-share lamang ang mga impormasyon sa mga taong pinagkakatiwalaan mo, gaya ng iyong doktor.

Mga nilalaman



Bahagi 1 **Tungkol sa akin**

Gamitin ang bahaging ito upang sabihin sa mga tao ang lahat tungkol sa iyo.

Maaari mong punan ang mga form na tulad ng

- Paano ako susuportahan
- Ano ang gusto ko
- Ano ang hindi ko gusto.



Bahagi 2 **Ang aking medikal na impormasyon**

Gamitin ang bahaging ito upang sabihin sa mga tao ang tungkol sa iyong medikal na impormasyon.

Maaari mong punan ang mga form na tulad ng

- Mahahalagang impormasyon tungkol sa aking kalusugan
- Mahahalagang contact ko
- Mga pagpipilian sa kalusugan.



Bahagi 3 **Mga tool para sa aking appointment**

Gamitin ang bahaging ito upang ipakita sa mga health worker kung ano ang iyong nararamdaman.

Maaari kang gumamit ng mga tool tulad ng

- Gaano kasama ang pakiramdam ko ngayong araw
- May ganito akong mga nararamdaman ngayong araw

Mga nilalaman



Bahagi 1 Tungkol sa akin

- Ang aking personal na impormasyon
- Paano ko sinasabi sa mga tao ang mga bagay-bagay
- Paano sasabihin sa akin ang mga bagay-bagay
- Paano ako susuportahan
- Ano ang gusto ko
- Ano ang hindi ko gusto
- Paano ako nabubuhay
- Tungkol sa aking kapansanan

Ang aking personal na impormasyon



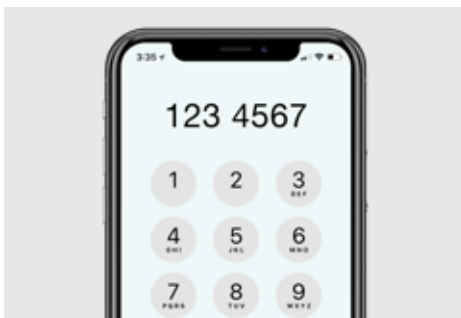
Ang pangalan ko ay



Ipinanganak ako sa petsang ito



Ang aking address ay



Ang numero ng aking telepono ay



Ang aking email address ay



Ang aking **relihiyon** ay

Ang kahulugan ng **relihiyon** ay mga ideya tungkol sa buhay at sa Diyos o mga Diyos.



Nagsasalita ako ng

- Ingles
- Iba pang wika na
-

Paano ko sinasabi sa mga tao ang mga bagay-bagay



Kailangang malaman ng mga health worker kung paano mo sinasabi sa mga tao

- Kung ano ang gusto mo
- Kung ano ang kailangan mo
- Kung may hindi tama.



Makakatulong ito sa kanilang malaman kung paano ka kakausapin.



Ang susunod na bahagi ay tungkol sa kung paano mo sinasabi sa mga tao ang mga bagay-bagay.



Lagyan ng tsek ang mga kahon na tama para sa iyo.

Sinasabi ko sa mga tao ang mga bagay-bagay gamit ang



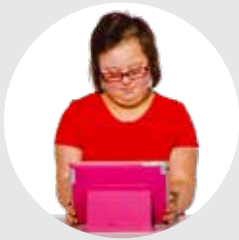
Mga salita



Mga larawan



Isang communication board



Isang tablet o kompyuter



Sign language



Aking mga mata



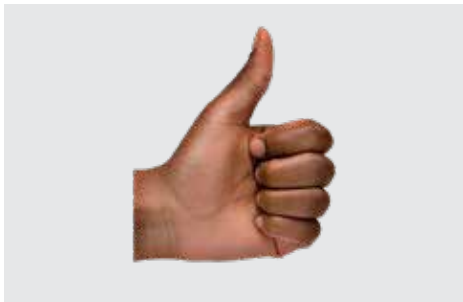
Iba pang mga paraan tulad ng



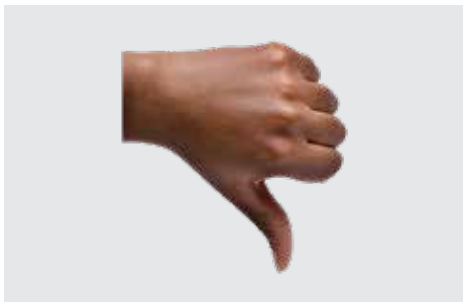
Ang ilang mga tao ay hindi gumagamit ng mga salita upang sabihin sa iba ang mga bagay-bagay.



Kailangang malaman ng mga health worker kung paano mo sinasagot ang mga tanong nang walang salita binabanggit.



Isulat kung paano mo sinasabi ang oo



Isulat kung paano mo sinasabi ang hindi



Isulat kung paano mo sinasabi ang hindi ko alam

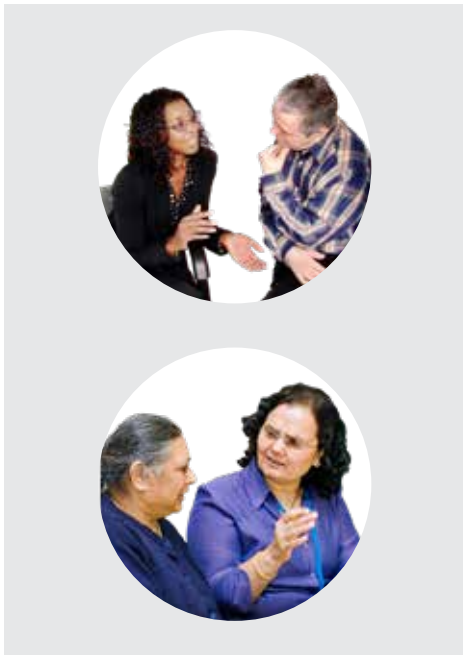
Paano sasabihin sa akin ang mga bagay-bagay



Ang bahaging ito ay nagsasabi sa mga health worker kung paano makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga bagay-bagay.



Lagyan ng tsek ang mga kahon na tama para sa iyo.



Mas naiintindihan ko ang mga tao kapag sila ay

Nagsasalita nang malinaw

Paisa-isa ang sinasabi

Stop Hello Eat
Mga salita
Person Day Open



Gumagamit ng madaling salita

Isinusulat ang mga bagay-bagay

Ipinapakita sa akin ang mga larawan

Binibigyan ako ng oras para makapag-isip

Binibigyan ako ng oras para magsalita

Sa ibang paraan tulad ng

Paano ako susuportahan



Isulat kung paano ka masusuportahan ng mga tao.

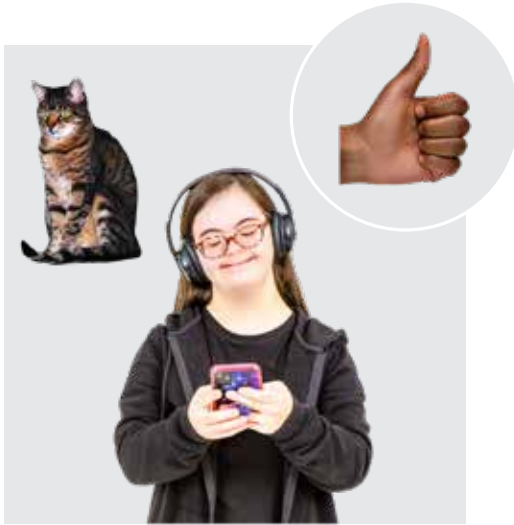


Ito ay maaaring mga bagay tulad ng

- Bigyan mo ako ng impormasyon sa Madaling Basahin (Easy Read)
- Kausapin ako tungkol sa mga bagay na gusto ko kapag natatakot ako
- Paalalahanan ako tungkol sa **mga appointment**.

Ang **mga appointment** ay mga pakikipag-meeting sa mga health worker upang pag-usapan ang tungkol sa iyong kalusugan.

Ang gusto ko



Gamitin ang pahinang ito para isulat kung ano ang gusto mo.

Ito ay maaaring

- Mga bagay na gusto mong gawin
- Mga tao o alagang hayop na gusto mo
- Ang iyong paboritong pelikula o musika.



Maaari kang magsulat, mag-drawing o magdikit ng mga larawan.

Ang hindi ko gusto



Isulat kung ano ang hindi mo gusto.

Maaaring ito ay mga bagay o tao na

- Hindi mo gusto
- Na nagpapagalit sa iyo
- Kinatatakutan mo.



Maaari kang magsulat, mag-drawing o magdikit ng mga larawan.

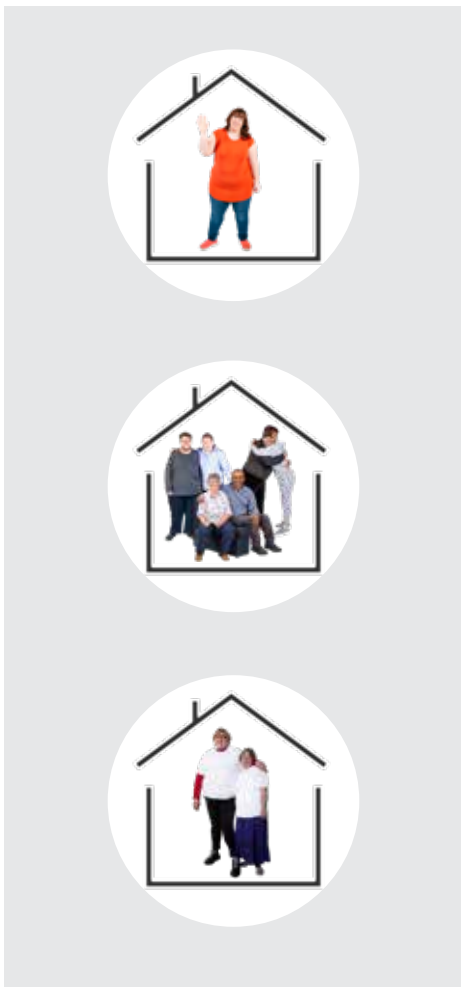
Kung paano ako nabubuhay



Gamitin ang bahaging ito para sabihin sa iba kung sino ang kasama mo sa bahay.



Maaari mong lagyan ng tsek ang mga kahon na tama para sa iyo.



Nakatira ako na

Nagsasarili

Kasama ang aking pamilya

Kasama ang aking partner



Kasama ang ibang tao tulad ng mga kaibigan o flat mate



Sa group home



Pangalan ng pangunahing tao na sumusuporta sa akin sa aking group home



Numero ng telepono

Tungkol sa aking kapansanan



Maaari mong sabihin sa iyong health worker ang tungkol sa iyong kapansanan.



Makakatulong ito sa kanya na mas maunawaan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.



OK lang kung ayaw mong mag-share ng impormasyon tungkol sa iyong kapansanan.



Maaari kang magsulat ng impormasyon na nais mong ibahagi dito.

Ito ay maaaring mga bagay tulad ng

- Uri ng kapansanan na mayroon ka
- Gaano katagal ka nang may kapansanan.

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

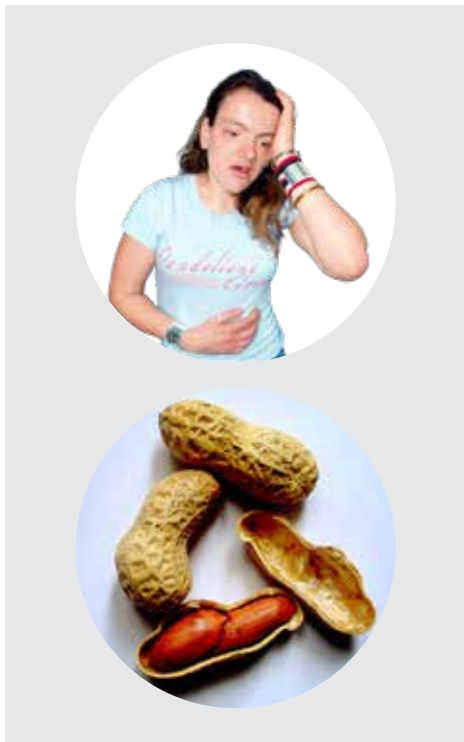
Mga nilalaman



Bahagi 2 Ang aking medikal na impormasyon

- Ang mahahalagang impormasyon tungkol sa aking kalusugan
- Ang mahahalagang mga contact ko
- Numero ng mga card ko
- Ang aking pribadong seguro sa kalusugan (private health insurance)
- Ang aking plano ng NDIS
- Pakikipag-usap sa aking mga health worker
- Mga pasya sa kalusugan
- Mga taong sumusuporta sa akin na gumawa ng mga pasya sa kalusugan
- Ang aking medikal na kasaysayan
- Ang gamot ko
- Ang aking mga health worker
- Mga plano sa aking kalusugan

Ang mahahalagang impormasyon tungkol sa aking kalusugan



Gamitin ang pahinang ito upang sabihin sa amin ang mahahalagang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan.

Ito ay maaaring

- Mga isyu sa iyong kalusugan sa ngayon
- Mga bagay na **allergic** ka.

Ang ibig sabihin ng **allergic** ay maaari kang magkasakit nang malubha mula sa ilang bagay tulad ng mga gamot, mani o bubuyog.



Maaari kang magsulat, gumuhit o magdikit ng mga larawan.

Ang mahahalagang mga contact ko



Maaaring kailanganing makipag-usap ng mga health worker sa mga mahahalagang tao sa iyong buhay.



Maaari mong isulat ang mga pangalan ng mahahalagang tao sa iyong buhay.

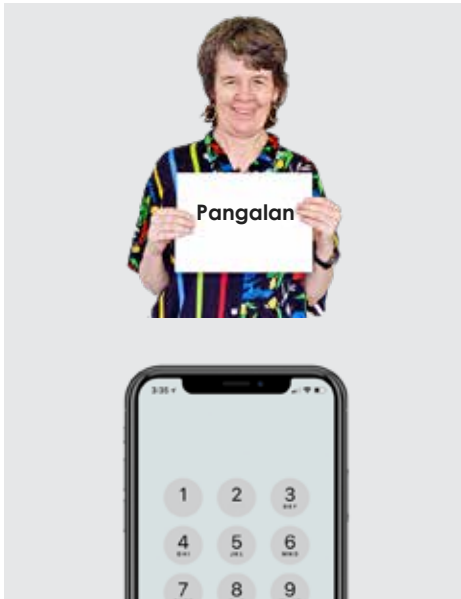


Ito ay maaaring isang

- Partner o miyembro ng pamilya
- Kaibigan
- Support worker
- **Guardian.**



Ang **guardian** ay isang taong maaaring magdesisyon para sa iyo.

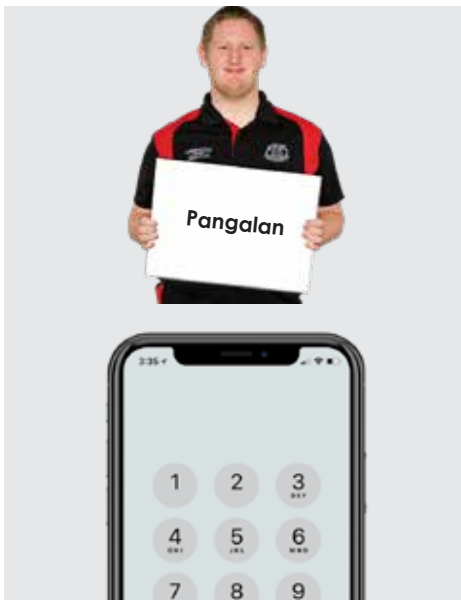


Pangalan _____

Numero ng telepono

Tawagan ang taong ito kapag tumanggap ako ng pangangalagang pangkalusugan (health care).

Oo Hindi

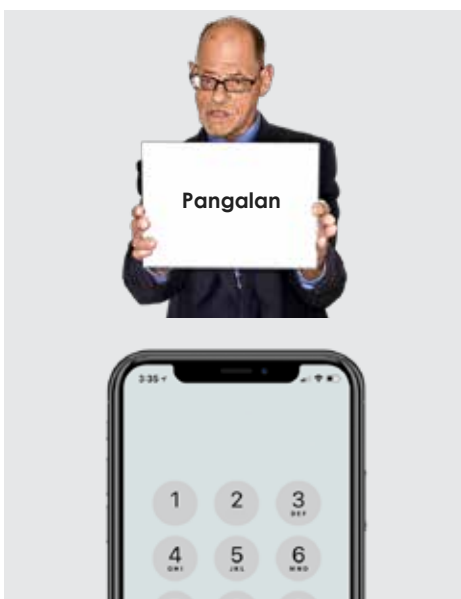


Pangalan _____

Numero ng telepono

Tawagan ang taong ito kapag tumanggap ako ng pangangalagang pangkalusugan (health care).

Oo Hindi



Pangalan _____

Numero ng telepono

Tawagan ang taong ito kapag tumanggap ako ng pangangalagang pangkalusugan (health care).

Oo Hindi

Numero ng mga card ko



Sa pahinang ito maaari mong ilagay ang numero ng lahat ng iyong mga card.



Ang numero ng aking Medicare ay



Ang numero ng aking Health Care card ay



Ang numero ng aking pensioner concession card ay

Ang aking pribadong health insurance



Ang ilang mga tao ay may pribadong health insurance.



Ibig sabihin ay nagbabayad sila para makakuha ng karagdagang pangangalagang pangkalusugan.



Mayroon akong pribadong health insurance.

Oo

Hindi



Ang aking pribadong health insurance ay tinatawag na



Ang numero ng aking pribadong health insurance card ay

Ang aking plano ng NDIS



Mayroon akong plano ng NDIS.

Oo

Hindi



Ang numero ng aking NDIS ay



Ang susunod kong **pakikipag-meeting sa muling pagtatasa ng plano** ay sa petsang ito

Ang **pakikipag-meeting sa muling pagtatasa ng plano** ay kapag pinag-aaralan ninyo ng isang NDIS worker ang iyong plano ng NDIS.



Ang aking plano ng NDIS ay magtatapos sa petsang ito

Pakikipag-usap sa aking mga health worker

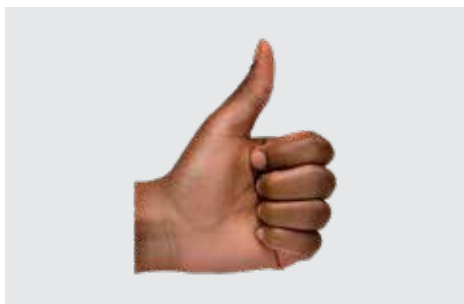


Minsan, ang mga health worker ay gumagawa ng mga bagay tulad ng

- Pagsusuri kung mayroon kang lagnat
- Paghiling sa iyo ng pagsusuri sa dugo (blood test).



Dapat kang tanungin ng mga health worker kung naiintindihan mo ang gusto nilang gawin.



Dapat ka nilang tanungin kung ok lang ito.



Dapat nilang tingnan kung ok ka pa rin habang ginagawa nila ito.



Maaari mo silang pahintuin anumang oras.

Mga pasya sa kalusugan

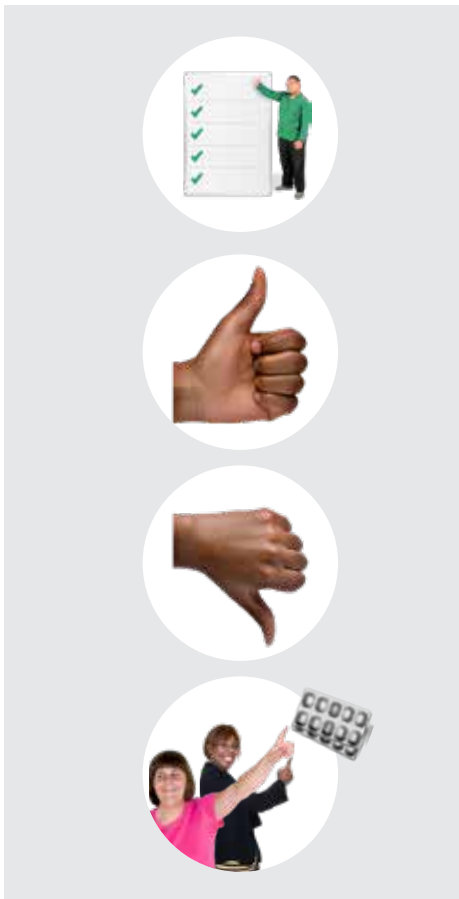


Maaari kang gumawa ng **mga pasya sa kalusugan** tungkol sa mga bagay tulad ng

- Pagpapa-blood test
- Pag-inom ng mga gamot.



Maaari mong sabihin sa iyong mga health worker kung kailangan mo ng suporta sa iyong **mga pasya sa kalusugan**.



Lagyan ng tsek ang kahon na tama para sa iyo.

Gumagawa ako ng sarili kong mga pasya sa kalusugan.

Oo

Hindi

Minsan

Mga taong sumusuporta sa akin na gumawa ng mga pasya sa kalusugan

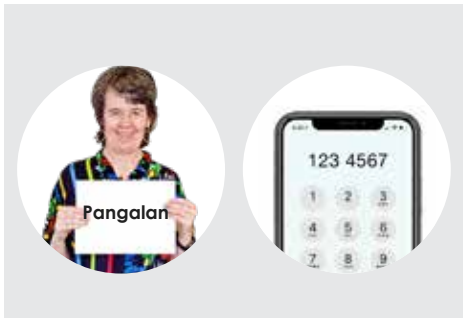


Isulat ang pangalan ng mga taong sumusuporta sa iyo na gumawa ng mga pasya sa kalusugan.



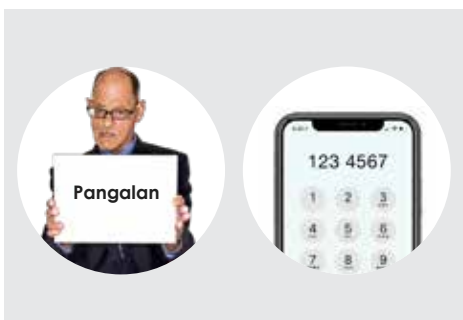
Ito ay maaaring isang

- Partner o miyembro ng pamilya
- Kaibigan
- Support worker
- Guardian.



Pangalan

Numero ng telepono



Pangalan

Numero ng telepono

Ang aking medikal na kasaysayan



Maaari mong hilingin sa iyong doktor na isulat ang iyong **medikal na kasaysayan**.



Ang ibig sabihin ng iyong **medikal na kasaysayan** ay ang

- Mga isyu sa iyong kalusugan
- Mga pagpunta mo sa doktor o ospital
- Iyong mga gamot.



Mabuting magkaroon ng **taunang pagsusuri sa kalusugan** bawat taon.

Ang **mga taunang pagsusuri sa kalusugan** ay tinatawag minsan na mga health check.



Ang pinakahuli kong pagpapasuri sa kalusugan ay sa petsang ito



Pangalan ng doktor na nagsagawa ng huling pagsusuri sa kalusugan



Maaari mong hilingin sa iyong doktor o house manager na isulat ang iyong medikal na kasaysayan dito.

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

📅 Ang bahaging ito ay napunan sa petsang ito _____

👤 Pangalan ng taong nagpunan nito _____

Ang gamot ko



Mahalagang sabihin sa iyong doktor ang lahat ng gamot na iyong iniinom.



Maaari mong dalhin ang lahat ng iyong gamot kapag magpapatingin sa iyong doktor.



Maaari kang gumamit ng kahong tulad ng Webster-pak upang ilagay ang iyong gamot.



Hilingin sa iyong chemist na punan ang CID na Naibabagay na Liham sa Gamot na Madaling Basahin (CID Tailorable Easy Read Medicine Letter).



Ang liham ay magsasabi kung para saan ang iyong gamot at kung paano iinumina ang iyong gamot.

Makikita mo ito dito cid.org.au/resource/easy-read-health-letters



Maaari mong hilingin sa iyong chemist na ilista ang iyong mga gamot sa pahinang ito.



Pangalan ng aking chemist

Numero ng telepono

📅 Ang bahaging ito ay napunan sa petsang ito _____

Ang aking mga health worker



Sa bahaging ito, maari mong isulat ang pangalan ng lahat ng mga doktor at health worker na binibisita mo.



Pangalan ng aking **doktor** o **GP**

Numero ng telepono



Pangalan ng **dentistang** nangangalaga sa aking ngipin

Numero ng telepono



Pangalan ng aking **psychologist** o **psychiatrist** na sumusuporta sa kalusugan ng aking isip

Numero ng telepono



Lagyan ng tsek ang mga kahon ng ibang mga doktor o health worker na binibisita mo.

OK lang kung nakikipagkita ka sa iba pang mga health worker na wala sa mga pahinang ito.



Behaviour Support Practitioner



Doktor sa Mata



Espesyalista sa Pandinig



Speech Therapist



Occupational Therapist



Podiatrist



Neurologist



Dietitian



Social Worker



Lagyan ng tsek ang mga kahon ng ibang mga doktor o health worker na binibisita mo.

OK lang kung nakikipagkita ka sa iba pang mga health worker na wala sa mga pahinang ito.

Maaari mong isulat ang mga detalye ng lahat ng iyong mga health worker sa susunod na pahina.



Physio



Exercise Physio



Disability Liaison
Officer



Aboriginal Health
Worker



Nars



Iba pang
espesyalista



Marami pang ibinabahagi ang CID na Gabay sa Aking Health Worker (CID My Health Worker Guide) tungkol sa iba't ibang health worker at kung ano ang kanilang ginagawa.

Mahahanap mo ito dito cid.org.au/resource-category/health



Maaari mong isulat ang mga detalye ng lahat ng iyong mga health worker dito.



Pangalan ng aking

Numero ng telepono



Pangalan ng aking

Numero ng telepono



Pangalan ng aking

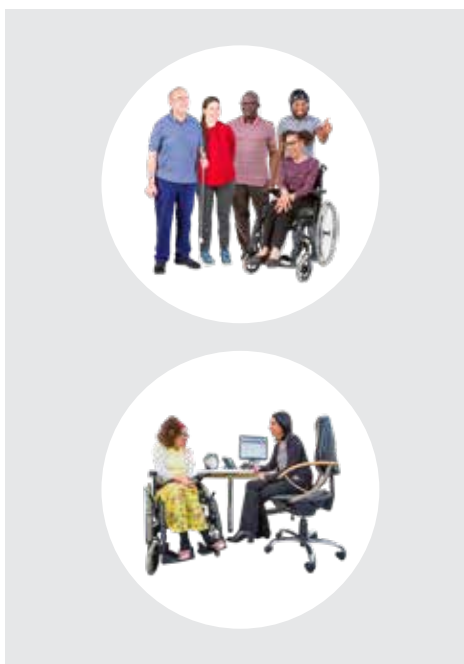
Numero ng telepono



Pangalan ng aking

Numero ng telepono

Mga plano sa aking kalusugan



Ang ilang tao ay may **mga planong pangkalusugan**.

Tinutulungan ka ng **mga planong pangkalusugan** na

- Alagaan ang iyong kalusugan
- Magbigay ng impormasyon sa iyong mga health worker



Maaari mong sabihin sa iyong mga health worker ang tungkol sa iyong mga planong pangkalusugan.



Maaari ka ring maglagay ng mga kopya ng iyong mga planong pangkalusugan sa folder na ito.



Lagyan ng tsek ang oo o hindi para sa bawat isa sa mga planong pangkalusugan.

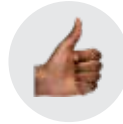


Sinasabi sa **plano sa oras ng pagkain (meal time plan)**

- kung ano ang dapat kainin at inumin
- kung paano ligtas na kumain at uminom.



Mayroon akong **plano sa oras ng pagkain.**



Oo



Hindi



Ang **plano sa pagpapakain (feeding plan)** ay para sa mga taong nakakakain lamang sa pamamagitan ng feeding tube.



Mayroon akong **plano sa pagpapakain.**



Oo



Hindi



Nakasaad sa **plano sa pangangalaga ng pagdumi**

- Ano ang dapat na anyo ng iyong dumi
- Paano ka susuportahan kung nagbago ang anyo ng iyong dumi

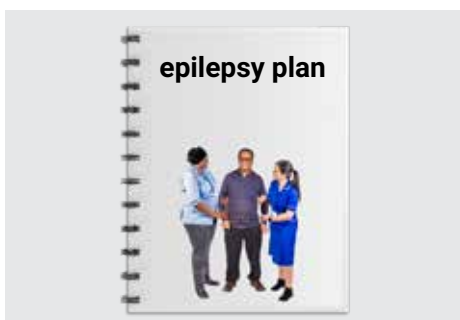


Mayroon akong **plano sa pangangalaga ng pagdumi**.



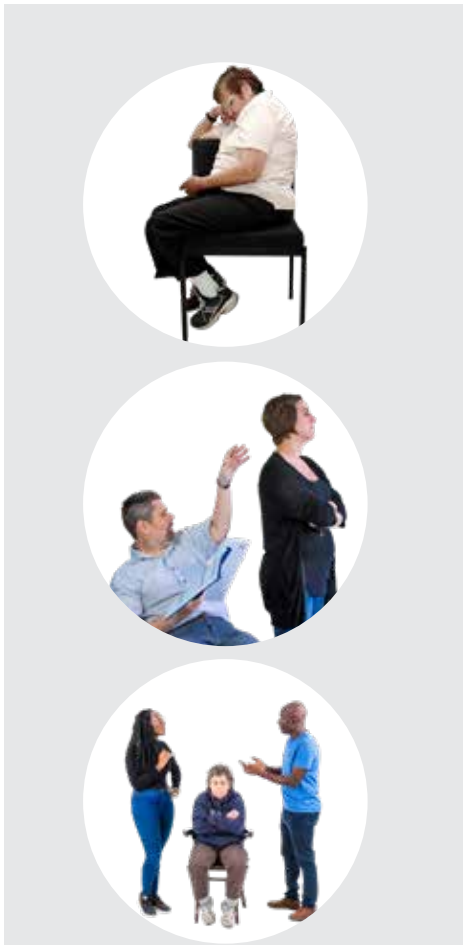
Ang **plano sa epilepsy (epilepsy plan)** ay nagsasabi sa ibang tao kung ano ang gagawin kapag ikaw ay magkaroon ng **seizure**.

Ang ibig sabihin ng **seizure** ay mayroong bagay sa iyong utak na bumabago sa iyong paggalaw at pakiramdam.



May **epilepsy plan** ako.





Maaari kang magkaroon ng **plano ng suporta sa pag-uugali (behaviour support plan)** kung nahihirapan ang mga taong malaman kung ano ang gusto at kailangan mo.

Maaaring mangyari ito kapag

- Nalulungkot ka o may sakit
- May gusto o kailangan ka
- Wala kang tamang suporta



Ang isang plano sa suporta sa pag-uugali ay tumutulong sa ibang tao na malaman kung ano ang nagpapasaya sa iyo at nagpaparamdam na ikaw ay ligtas.



Mayroon akong **plano ng suporta sa pag-uugali.**



Oo



Hindi



Sinasabi sa **plano sa kalusugan ng isip (mental health plan)** kung paano mo pinangangalagaan ang kalusugan ng iyong isip.

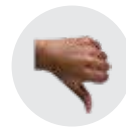
Ang **kalusugan ng isip** ay tumutukoy sa iyong nararamdaman at kung paano mo kinakayanan ang mga bagay-bagay.



Mayroon akong **plano sa kalusugan ng isip**.



Oo



Hindi

Mayroon akong iba pang mga plano sa kalusugan tulad ng

Mga nilalaman



Bahagi 3 Mga tool para sa aking appointment

- Gaano kasama ang aking pakiramdam ngayon
- Pananakit na nararamdaman ko ngayon
- Ganito ang mga damdamin ko ngayon
- Ang aking katawan
- Mga bagay na gusto kong itanong sa aking mga health worker
- Mga Tala

Gaano kasama ang aking pakiramdam ngayon



Gamitin ang pahinang ito para sabihin kung gaano kasama ang iyong pakiramdam.

Maaari mong gamitin ang mga faces upang ipakita sa iyong health worker.



Mabuti



OK



May sakit



Malala ang karamdaman

Pananakit na nararamdaman ko ngayon



Gamitin ang pahinang ito para sabihin kung gaano kasakit ang nararamdaman mo.

Maaari mong gamitin ang mga faces upang ipakita sa iyong health worker.



Walang kirot



May bahagyang kirot



Sobrang kirot



Grabeng kirot

Ganito ang mga damdamin ko ngayon

Maaari mong ituro ang mga damdamin na tugma sa iyong nararamdaman ngayon.



Masaya



Excited



Nai-istres



Nalilito



Natatakot



Galit



Malungkot

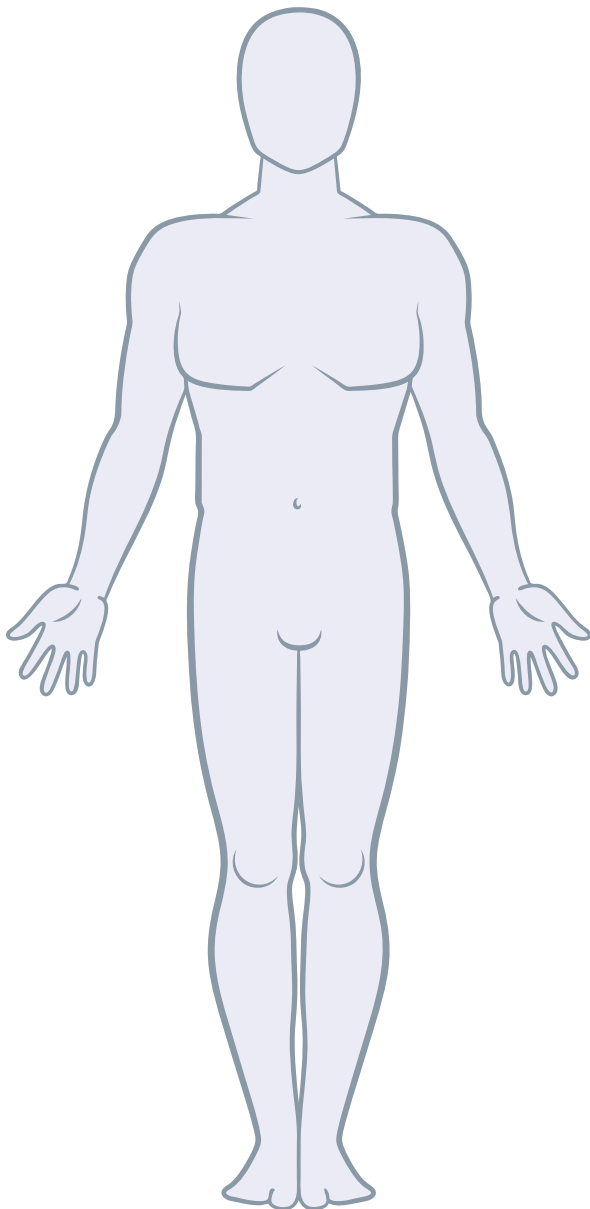


OK

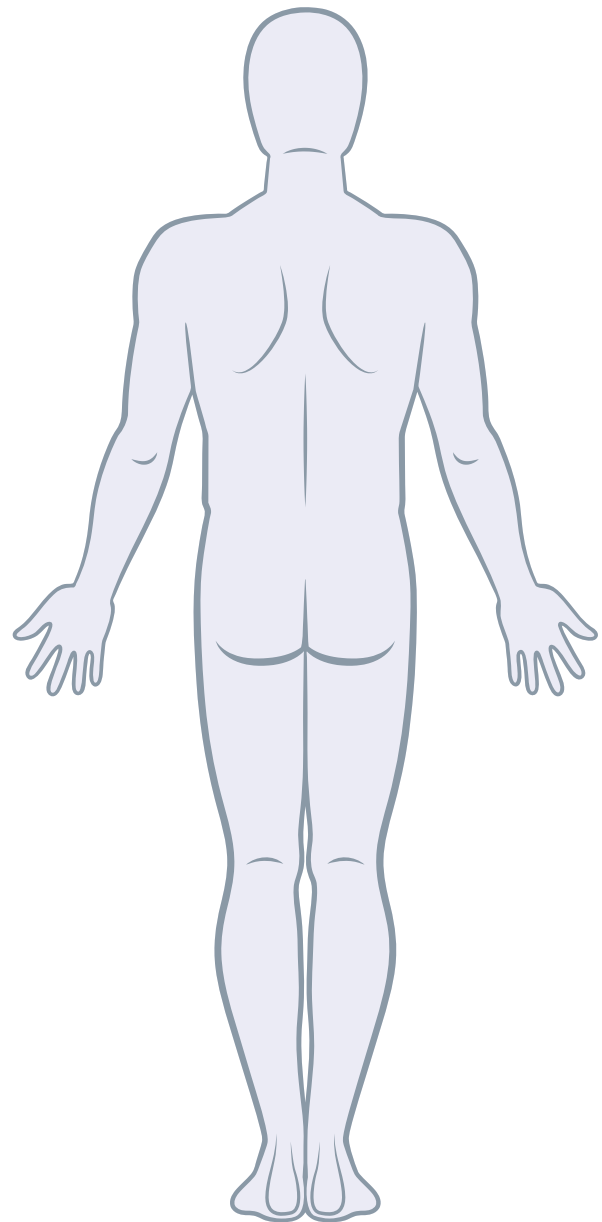
Ang aking katawan

Maaari mong gamitin ang pahinang ito upang ituro kung saang bahagi ang masakit o nagpapahirap sa iyo.

OK lang kung ayaw mong gamitin ang pahinang ito.



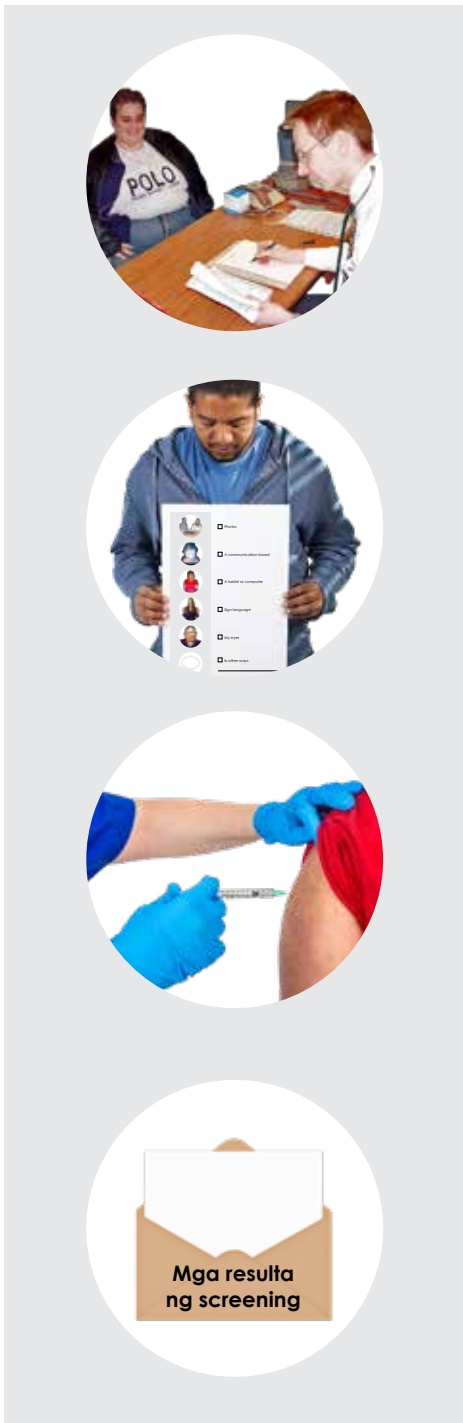
Harapan



Likuran



Ito ang katapusan ng iyong Folder ng mga Bagay Tungkol sa Aking Kalusugan (My Health Matters Folder).



Maaari kang magdagdag ng mga bagay sa folder tulad ng

- Mga liham mula sa iyong doktor

- **Profile ng komunikasyon**

Ang **profile ng komunikasyon** ay isang papel na nagpapaalam sa mga tao kung paano mo sinasabi sa kanila ang mga bagay-bagay.

- **Kasaysayan ng pagbabakuna**

Ang **kasaysayan ng pagbabakuna** ay listahan ng mga petsa kung kailan ka nagpabakuna.

- **Mga resulta ng screening**

Ang **mga resulta ng screening** ay mga bagay tulad ng mga liham o larawan pagkatapos mong magpa-scan o magpa-test.



Council for
Intellectual Disability



Ito ang bagong Folder ng mga Bagay tungkol sa Aking Kalusugan (My Health Matters Folder).

Ginawa ng Council for Intellectual Disability ang folder na ito noong 2023.

Ginawa namin ito kasama ng mga taong may kapansanang intelektwal at mga health worker.

Nais naming pasalamatang ang lahat ng tumulong para magawa ito.

Nakakuha kami ng pera mula sa Pamahalaang Australya para gawin ang folder na ito.

Ang pera ay bahagi ng programang tinatawag na mga Ugnayan ng Impormasyon at Pagbuo ng Kakayahan (Information Linkages and Capacity Building).

Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang CID

 **Tawagan 1800 424 065**

 **Email health@cid.org.au**

 **Website www.cid.org.au**



 **I-SCAN MO AKO**

I-scan ang QR code para sa higit pang mapagkukunan ng CID tungkol sa kalusugan