

## الصحة والعافية

### خطط العمل الصحية

يجب على كل شاب لديه صعوبات في التعلم أن يملك خطة عمل صحية. وهي عبارة عن كتاب به كل شيء عن صحتك وما يجب عمله لتبقى بصحة وسعادة. تأكد من اشتمال خطة عملك على عرقيتك - اي موطن عائلتك. هي مهمة لأن الأطباء وجدوا أن الناس الذين هم من الأماكن المختلفة يمكن أن يعانون من مشاكل صحية مختلفة. أوجد خلفيتك العرقية في القائمة أدناه للمزيد من المعلومات. **لا تنزعج** - فمجرد وجود مشكلة صحية في قسمك لا يعني أنها ستصيب عائلتك. لكن من المفيد أن تتعرف عليها وتذكر أن الأكل بشكل صحي والتمارين الرياضية يجعلانك أقل عرضة للمرض.

<http://www.valuingpeople.gov.uk/HealthHAP.htm>

<http://www.muslimhealthnetwork.org>

### حافظ على لياقتك!

هناك أشياء يمكنك عملها للشعور بالرضا عن نفسك وجسمك. التمرينات الرياضية تنشط الدورة الدموية بشكل أسرع داخل جسمك مما يجعلك تشعر بالانتعاش. وتؤدي التغذية الصحية ونظام غذائي متوازن وشرب الكثير من الماء إلى نفس الشيء. المعرفة الجيدة بجسمك وبما يبقيه نشيطا طريقه جيده للبدء, وإذا بدأت بالقيام بالاختيارات الصحية ستصبح عادة وهي عادة من الجيد اكتسابها! فكل التمارين الرياضية التي يمكن أن تمارسها. السباحة، ركوب الدراجات، الرقص، الألعاب الجماعية، الذهاب إلى الجمنازيوم، اليوجا - يمكن أن تكون ممتعة وصحية وفي أغلب الأحيان تستطيع الالتقاء بأشخاص جدد. تذكر، جسم كل إنسان يختلف عن الآخر وسر الصحة الجيدة هو أن تكون سعيداً بجسمك وأن تقوم بالاختيارات المناسبة للحفاظ على صحته.

### العلاقات

نحن نشعر بشكل مختلف حول الأشخاص المختلفين وكيف نتصرف معهم يسمى علاقة. الصداقة نوع واحد فقط من العلاقات. الأنواع الأخرى هي العائلة، الأصدقاء، الأخلاء، الأبناء، المعلمين، الزملاء في العمل وعمال الدعم. الأشخاص المختلفون لهم ثقافات مختلفة ووجهات نظر مختلفة حول كيف يجب أن نتصرف مع الآخرين. كلنا لنا ثقافتنا الفريدة وهي قد تكون من الأشياء التي تفكر فيها أنت أو عائلتك عندما تبدأ علاقة

[http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04\\_02\\_Fe/sex.shtml](http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04_02_Fe/sex.shtml)

<http://www.talk4teens.co.uk/>

<http://www.outsiders.org.uk/>

### الذهاب إلى الطبيب أو المستشفى

يمكن أن يكون وقتا مخيفا ولكن لا تقلق - طبيبك ليس بشخص مخيف! فهو موجود لمساعدتك. من المهم أن تفهم ما يقوله طبيبك لك. لا تكن قلقا بشأن طلبك من الطبيب شرح الشيء مرة ثانية أو تدوينه أو استعمال الصور أو إحضار شخص ليرجم لك. إذا كنت تحتاج المزيد من المعلومات حول أي شيء بلغتك اطلع على هذه الرابطة.

<http://www.patient.co.uk/translations.asp>

إذا احتجت للمساعدة للوصول إلى المستشفى أو إلى أطباءك اطلع على جمعية النقل الجماعي 0845 130 6195، سيساعدونك على إيجاد طريق للوصول إلى هناك.

<http://www.communitytransport.com/>

إذا كنت تحت 16 عاما يجب على أحد أبويك أو راعيك أن يقول نعم أو لا بشأن العلاج الذي ستتلقاه في المستشفى. بعد سن الـ16 من المهم أن تفهم ماذا سيحدث لك وماذا ستكون النتائج لكي تستطيع اتخاذ القرار الصحيح بشأن ما تريده.

### الصحة العاطفية

الاعتناء بكيفية شعورك بنفسك له نفس أهمية الاعتناء بجسمك. نحن نستعمل لفظ الصحة العقلية للتحدث عن الاحساس بالسعادة والارتياح حيال نفسك. كل إنسان يشعر بالحزن أحيانا وإنه الأمر حسن أن تعرف ماذا تفعل ومع من تتكلم إذا واجهتك مشكلة أو بمجرد إحساسك بالحزن. هناك أشخاص يمكنك التحدث معهم من خارج عائلتك وأصدقائك أيضا.

<http://www.youngminds.org.uk/youngpeople/index.php>

[http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental\\_health/index.shtml](http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/index.shtml)

### الأجهزة

من المهم أن تكون لديك الأجهزة المناسبة لك تماما. هي قد تكون الكرسي المتحرك أو عصا المشي أو مقابض في أنحاء بيتك أو تعديلات في حمامك ودشك ومغسلتك ومرحاضك. قد يمكنك أن تحصل على بعض هذه الأشياء من خلال الخدمات الاجتماعية التابعة لك. تجدها من خلال هذه الرابطة.

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

سيقوم معالج مهني بزيارة بيتك. وهو متدرب خصيصا للمساعدة ويعمل تقييما ليرى ماذا تحتاج وما الذي يستطيع مساعدتك به. من هذا التقييم يمكنك الحصول على منحة تسهيلات المعاقين من المجلس المحلي. حاول الحصول على واحدة هنا.

[http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=4000642&chk=sl4nRI](http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT_ID=4000642&chk=sl4nRI)

تقوم مراكز معيشة المعاقين بعرض الأجهزة التي قد تحتاجها وتدعك تجربها قبل أن تشتريها. يمكنك الحصول على نصيحة مساعدة من الموظفين هناك حول ما قد يكون الأفضل لك.

<http://www.dlcc.org.uk/>

قد يمكنك الحصول على مساعدة إضافية من برنامج دعم الناس لجعل تجولك في المنزل أكثر سهولة وأكثر أمانا. 020 7944 2556

<http://www.spkweb.org.uk/>

إذا كنت تحتاج أن تقوم ببعض أعمال البناء بنفسك لجعل بيتك أكثر أمانا أو أسهل للتجول فيه اطلع على وكالة تحسين المنزل على موقع المؤسسات. فلداهم مكاتب في جميع أنحاء البلد ويستطيعون مساعدتك على إيجاد طريقه جيّد لجعل بيتك أفضل لك.

<http://wwwFOUNDATIONS.uk.com/>

إنك ستعتاد علي رؤية معالج اللغة والتخاطب في المدرسة أو الكلية. قد يتغير هذا عندما تنتقل.

اطّلع على هذه الروابط حول كيفية الحصول على الدعم للغة والتخاطب.

[http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT\\_ID=10014896&chk=Tw7gP8](http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT_ID=10014896&chk=Tw7gP8)

#### إيجاد المساعدة الطبية

هل لديك طبيب؟ من المهم جداً أن يكون لديك. ألق نظرة على هذا الموقع على الإنترنت وهو سيخبرك عن أقرب 5 أطباء إلى عنوانك لكي تستطيع اختيار واحد وتسجل معه.

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/localisation/>

في حالات الطوارئ يجب أن تتصل برقم 999. ويمكنك أيضا الاتصال برقم 112. حاول التزام الهدوء وستحتاج لإخبار الشخص باسمك ومكانك وما الذي جرى. إذا لم تكن هناك حالة طوارئ ولكنك قلق بشأن شيء ما ولست متأكدا إذا كنت تحتاج إلى أن تذهب إلى الطبيب أم لا يمكنك مخابرة الخدمة الصحيّة العامة مباشرة، على رقم 0845 4647 والموقع على الإنترنت هو <http://www.nhsdirect.nhs.uk/>

لو أنك ما زلت تودّ أن ترى شخصا يمكنك التوجه إلى مراكز الخدمة الصحيّة العامة التي تستطيع مساعدتك إذا أصبت بوعكة. فيمكنك رؤية الممرضة وتفتح هذه المراكز كلّ يوم عادة لوقت متأخر من المساء. ابحث عن أقرب واحد لك .

<http://www.nhs.uk/england/noAppointmentNeeded/walkinCentres/default.aspx>