



انضموا إلى PEOPLE BANK وساهموا في المساعدة على تحسين صحة السكان في منطقتنا، أو اشتركوا في نشرة My Health My Voice لتلقي نشرتنا الإخبارية التي تُنشر مرة كل ثلاثة أشهر، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [/nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank](http://nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank)

My Health My Voice (صحتي صوتي)

إن رَفَع الصوت يعبر عن الكثير

لقد أعطى الوباء العالمي للجميع فكرة كيف يكون الشعور بالعزلة. وقد عانينا جميعاً من الارتباك والضغط الناتجة عن عدم قدرتنا على المشاركة بشكل كامل في الحياة. ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص هذه المشاعر ليست بمشاعر جديدة.

غالباً ما يشعر الأشخاص من +LGBTIQ (المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية وحاملي صفات الجنسين والمتساولين) بالعزلة والتميش، خاصة مغايري الهوية الجنسية وغير المنتمين للثنائية الجنسية وحاملي صفات الجنسين.

بدون الحصول على الدعم والقبول، يزداد احتمال معاناة الأشخاص من +LGBTIQ من مشاكل في الصحة النفسية. إن الشباب والشابات من +LGBTIQ أكثر عرضة لمحاولة الانتحار بخمس مرات. لذلك، وبينما يدعم عدد كبير من الأشخاص التنوع والاندماج، فإن الكثيرين منا يلزمون الصمت حيال هذا الموضوع. لقد حان الوقت لتغيير هذا الأمر.

هي حملة جديدة أطلقتها شبكة North Western Melbourne PHN (شبكة الصحة الأولية في شمال غرب ملبورن) هذا الشهر للحد من وصمة العار وتحسين صحة ورفاهية الأشخاص من +LGBTIQ في منطقتنا.

إليك كيفية المشاركة.

- شاركوا الهاشتاغ **#SpeakingUpSpeaksVolumes** عبر فايسبوك وإنستغرام.
- شاركوا قصصكم الإيجابية حول كيفية إحداث التغيير من خلال رفع صوتكم.
- يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني **SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au** لقراءة قصص المؤيدين ومعرفة المزيد عن الحملة وأين يمكنكم الحصول على المساعدة والدعم والتدريب، وكيف يمكنكم أن تكونوا مؤيدين عظاماً.

"من المولم التفكير أنه ما يزال هناك من يتعرض للتمييز وأن بعض المجموعات من الأشخاص أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب أو الميول الانتحارية. وهذا يفطر قلبي ويجعلني أتساءل ما إذا كان باستطاعتي فعل المزيد". قال أحد الأشخاص من بين 1000 شخص شملهم استطلاع الرأي كجزء من الحملة.

اعتباراً من 21 شباط/فبراير ولغاية 6 آذار/مارس 2021، تنبّهوا لوسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات في مراكز التسوق والصالات الرياضية ومحطات الوقود في الضواحي الشمالية والغربية.

كما يشجع رواد من المجتمع المحلي جالياتهم على رفع أصواتهم وإظهار الدعم.

سواء كنت صديقاً أو زميلاً في العمل أو في الفريق أو فرداً من أفراد الأسرة، ففي كل مرة ترفع صوتك أو تدعم شخصاً من +LGBTIQ، تستطيع إحداث تغيير.



"عندما شاهدت ما فعلته التمييز بطلاني، كان عليّ الدفاع عنهم."



"عندما دافع مدبري عنّي، شعرت بالأمان وبأنني أحظى بالدعم."

مغايري الهوية الجنسية، الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر، هم أكثر عرضة لمحاولة الانتحار بحوالي إحدى عشر مرة من عامة السكان.

phn #SpeakingUpSpeaksVolumes

بدون الحصول على دعم، يكون الشباب والشابات من +LGBTIQ (المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية وحاملي صفات الجنسين والمتساولين) أكثر عرضة لمحاولة الانتحار بخمس مرات.

phn #SpeakingUpSpeaksVolumes



ساعدوا في تحسين الرعاية الصحية - اشتركوا في برنامج People Bank

عملنا في شبكة North Western Melbourne PHN

نحن نبحث عن أشخاص من جميع الثقافات والفئات العمرية للانضمام إلى برنامج People Bank، لتمثيل احتياجات مجتمعاتنا المتنوعة بشكل أفضل.

سجلوا من أجل الانضمام إلى برنامج People Bank أو شاركوا هذه الرسالة أو احصلوا على المزيد من المعلومات من خلال زيارة الموقع الإلكتروني nwmpn.org.au/peoplebank

خلال العام الماضي، شارك أعضاء برنامج People Bank في عدة أنشطة رئيسية ساعدت على تحسين الرعاية الصحية في منطقتنا.

يوفر برنامج People Bank مجموعة من الفرص للأشخاص لاستخدام معرفتهم وخبراتهم للمساعدة في تحسين الخدمات الصحية في شمال وغرب ووسط ملبورن. من ورش العمل ولجان تقييم طلبات المناقصات إلى استطلاعات الرأي عبر الإنترنت، تُعتبر وجهات نظركم ومنظوركم نواة

شارك أفراد المجتمع عام 2021/2020 في:

نشاط للمشاركة المجتمعية

46

لجنة لتقييم طلبات المناقصة

30

المساعدة في تطوير مخطط تفصيلي من أجل صحة أفضل

700+

مشارك من منطقتنا

دعم من شخص يتفهم

كما يُدير برنامج **Together for a better life** أيضاً مجموعات دعم، ويعلم استراتيجيات الرعاية الذاتية، ويوفر الوصول إلى الدعم والمعلومات والخدمات المناسبة للصحة النفسية.

للمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بدينا كوركيس **Foundation House (Dina Korkees)** على الرقم **0400 878 192**.

كما يوجد برامج أخرى لدعم الأقران في منطقتنا تقدمها **Orygen** (أوريجين) للشباب والشابات، و **cohealth** (كوهالت) للأشخاص من **LGBTIQ**.

إن برنامج **Together for a Better Life** (معاً من أجل حياة أفضل) هو برنامج جماعي يقدم الدعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، وهم من خلفيات لاجئة ومن الجاليات السورية والعراقية.

يُدير مساندو الأقران في مجال الصحة النفسية هذا البرنامج، ويستفيدون من خبراتهم الثقافية والاجتماعية والشخصية لتقديم الدعم للمشاركة والعائلة أو الأصدقاء الذين يعانون من مرض نفسي.

يساعد مساندو الأقران في إنشاء مكان آمن للأشخاص لمشاركة تجاربهم في الحياة، وتعلم كيفية التغلب على التحديات.



جوان تاكيان (Jwan Takian) ودينا كوركيس (Dina Korkees) من Foundation House
صورة لى هانينغهام (Leigh Henningham)

آخر المستجدات حول لقاح فيروس كوفيد-19

- عمال الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية المعرضين للخطر، بما في ذلك الموظفين في عيادات الجهاز التنفسي لدى الطبيب العام GP وفي المرافق التي يتم فيها إجراء الاختبار لكوفيد-19، وموظفي الإسعاف، وموظفي وحدة العناية المركزة وقسم الطوارئ، وموظفي الدعم.
- العاملون في الحجر الصحي والحدود.

من المهم للغاية أن تحصلوا على المعلومات حول لقاحات كوفيد-19 من مصادر رسمية. وأفضل مصدر يمكنكم التوجه له هو [موقع وزارة الصحة الأسترالية الإلكتروني](http://www.health.gov.au)، أو تحدثوا إلى طبيبك.

ستتوفر لقاحات كوفيد-19 الآمنة والفعالة مجاناً وهي طوعية لجميع الأشخاص في أستراليا. وهذا يشمل جميع المواطنين الأستراليين والمقيمين الدائمين وحاملي التأشيرات المؤقتة.

ستبدأ حملة اللقاحات في شباط/فبراير، وسيُعطي اللقاح أولاً للأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إلى الحماية. ويشمل ذلك:

- الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق رعاية المسنين ورعاية ذوي الإعاقة



وصفة كوسا كارباتشييو (Zucchini Carpaccio)

الطريقة

ضعوا الكوسا الصفراء والخضراء في وعاء. امزجوا الزيت وعصير الليمون وبشر الليمون والخردل والفلفل في وعاء صغير. اخلطوها جيداً ليصنع الصلصة. قَلِّبوا الصلصة برفق مع الكوسا، وتأكدوا من أنها تغطي جميع الشرائح. دعوها تنتقع لمدة 10 دقائق. عندما تصبح جاهزة للتقديم، ورَّعوا شرائح الكوسا وصلصتها على طبق. رشوا عليها اللوز والنعناع والفلفل المطحون حديثاً. قَدِّموا على الفور.

المكونات

- 1 كيلو من الكوسا الصغيرة، مُقطَّعة إلى شرائح رقيقة (مُقطَّعة على شكل مائل)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ليمون عدد 2 مبشورتان ومعمصورتان
- 1 ملعقة كبيرة من خردل الحبوب الكاملة
- الفلفل حسب الرغبة
- 100 غرام من شرائح اللوز المُحمَّص قليلاً
- 1 باقة أوراق النعناع، مُقطَّعة باليد

أخذت هذه الوصفة من livelighter.com.au



نُشرت الصورة بموافقة Livelighter

nwmpn.org.au

شباط/فبراير 11 2021
N20 0007 11 2021
©NWMPHN. جميع الحقوق محفوظة.

My Health My Voice (صختي صوتي) هي رسالة إخبارية لشبكة North Western Melbourne Primary Health Network، وهي منظمة غير هادفة للربح تعمل على تحسين الرعاية الصحية في مجتمعاتنا المحلية. للاشتراك أو إلغاء الاشتراك في هذه الرسالة الإخبارية، يُرجى إرسال بريد إلكتروني لنا على myvoice@nwmpn.org.au أو من خلال الاتصال بالرقم **9347 1188 (03)**.

