

My Health My Voice (صحتي صوتي)

قيمة التجربة الحياتية

عندما تعاني أنت أو أي شخص نُحِبُّه من مشكلة مع المُخَدَّرَات أو الكحول، إحدى أصعب الخطوات أن تتقبَّل أنك بحاجة إلى المساعدة. لهذا السبب من المهم للغاية أن يتمكَّن الأشخاص من الوصول إلى الرعاية التي تلبِّي احتياجاتهم عند طلب المساعدة.

وإحدى أفضل الطرق التي يمكننا من خلالها القيام بذلك هي طلب المساعدة من أشخاص عاشوا تجارب مُشابهة مع علاج مشاكل المخدرات والكحول، لمساعدتنا في تصميم خدمات أفضل. نحن نقوم بذلك الآن في برنامجنا المُخصَّص لإعادة تفعيل برامج مكافحة الكحول والمخدرات، حيث نشجِّع مزوَّدي الخدمات المحليين على إعادة تقديم طلب للحصول على تمويل لخدماتهم.

ويجب أن يكون مزوَّدي الخدمات على استعداد للعمل مع المستهلكين لتصميم الخدمات بالإضافة إلى تقديمها في جميع أنحاء منطقتنا.

من جهتنا، تمَّ التخطيط للنهج الجديد من خلال إشراك الأشخاص الذين عاشوا تجارب حياتية مُشابهة ومزوَّدي الخدمات الصحية للتأكد من أنه يلبِّي احتياجات الأشخاص الذين يتلقون خدمات لعلاج مشاكل الكحول والمخدرات الأخرى AOD، ويربط الأشخاص بخدمات الدعم المهمة الأخرى مثل الصحة العقلية والرعاية الأولية والإسكان والخدمات الاجتماعية.

وقد تؤدي المشاركة في مثل هذه المشاريع إلى إحداث تغييرات فعلية للخدمات المتوقَّرة في مجتمعك ولك.

يقول كين تايلور، عضو في سجل People Bank إنه، عند التخطيط للإصلاحات الصحية وتصميم الخدمات، من المهم للغاية أن يُشارك فيها المزيد من الأشخاص الذين لديهم تجارب حياتية.

”تحتاج عملية التخطيط إلى مساهمة الأشخاص الذين عاشوا التجارب، ولكنها تحتاج كذلك إلى رغبة البيروقراطية والمنظمة، ليس بالضرورة بالموافقة على ما أقوله - لا أحد يوافق على كلِّ ما أقوله - ولكن على الأقل أخذه بعين الاعتبار.”
قال كين.

”هناك احتمال حقيقي أن تتمكَّن من قبول التحدي، وأن تقدِّم شيئاً مُفيداً، وأن تخرج من هذه التجربة وأنت تشعر بأنك متمكَّن أكثر ممَّا كنت قبل أن تخوضها.”

للمزيد من المعلومات أو لمشاهدة فيديو كين أو للتسجيل في سجل People Bank يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني nwmphn.org.au/people-bank



كين تايلور، عضو في سجل People Bank
صورة التقطها جيرمي كينيت

الأشخاص من جميع الثقافات والخلفيات والفئات العمرية الذين يعيشون في منطقتنا للانضمام إلى سجل People Bank.

يوفِّر سجل People Bank مجموعة من الفرص للأشخاص لاستخدام معرفتهم وخبراتهم للمساعدة في تحسين الخدمات الصحية في الضواحي الداخلية والشمالية والغربية لملبورن. نحن الآن ندعو

سجِّلوا للانضمام إلى سجل People Bank أو للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة nwmphn.org.au/peoplebank



Yarning Safe'N'Strong

- قضايا المخدرات والكحول وخدمات إعادة التأهيل

إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما، خذ فنجان قهوة أو شاي واتصل بخدمة Yarning SafeNStrong على الرقم: **1800 959 563**
أو البريد الإلكتروني **ysns@vahs.org.au**
Facebook @YarningSafenStrong

Yarning SafeNStrong (YSNS) هي خدمة استشارية مجانية وسرية للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.

يتوفّر مستشارون ملّون بالثقافة على مدار الساعة للتحدّث معك حول:

- صحتك الاجتماعية والعاطفية
- رفاهيتك المالية
- الدعم الطبي بما في ذلك إجراء فحوص كوفيد-19



HeadtoHelp - الدعم عندما تحتاج إليه

شاهدنا عدداً كبيراً من الأشخاص يطلبون المساعدة من HeadtoHelp خلال شهري آذار/مارس ونيسان/أبريل.

عندما تتصل بخدمة HeadtoHelp، سيستمع أخصائي الصحة العقلية الخبير إليك ويعمل معك لإيجاد أفضل الطرق لكي تحصل على المساعدة التي تحتاج إليها.

لمعرفة المزيد عن HeadtoHelp، شاهد مقاطع الفيديو الجديدة من فريق HeadtoHelp المحلي.

اتصل بالرقم **1800 595 212**

من الساعة 8.30 صباحاً - 5 مساءً من الاثنين إلى الجمعة (باستثناء أيام العطل الرسمية). يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

headtohelp.org.au



لقاحات كوفيد-19 - هل هي صحيحة؟

في ضوء التطوّرات الجديدة اليومية للقاح كوفيد-19، من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة أو مخاوف بشأن أخذ اللقاح. في بعض الأحيان يكون من الصعب التمييز بين المفاهيم الخاطئة أو المعلومات الزائفة وبين الحقائق.

تقدّم دائرة الصحة إجابات دقيقة وقائمة على الأدلة عن الأسئلة المتعلقة بلقاحات كوفيد-19.

اكتشف المزيد من خلال زيارة الموقع الإلكتروني



health.gov.au صفحة [Is it true \(هل هي صحيحة\)](http://health.gov.au). تتوفّر الإجابات عن الأسئلة الشائعة حول لقاحات كوفيد-19 في 63 لغة على health.gov.au صفحة [common questions \(الأسئلة الشائعة\)](http://health.gov.au).

لدى محطة SBS أيضاً بعض مقاطع الفيديو المُفيدة المتوفرة بلغات مختلفة: sbs.com.au/language/coronavirus

تُشرت الصورة بموافقة shutterstock

وصفة عجة السبانخ والفطر الهشّة

التحضير: 5 دقائق الطهي: 10 دقائق تكفي لشخص واحد المكونات

- 2 بيضتان مع الصفار والبياض منفصلين
- 1 ملعقة كبيرة حليب/البن قليل الدسم
- بخاخ زيت الزيتون أو زيت الكانولا
- 4 حبات فطر صغير مُقطّعة إلى شرائح
- 1/2 كوب من أوراق السبانخ
- 1 ملعقة كبيرة من جبنة الشيدر قليلة الدسم مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم الأخضر المفروم
- الفلفل حسب الرغبة

الطريقة

ضع صفار البيض والحليب/البن في وعاء متوسط الحجم واخبطهما جيداً. في وعاء منفصل، اخفق



تُشرت الصورة بموافقة Livelighter

تم الحصول على هذه الوصفة من livelighter.com.au

nwmphn.org.au

My Health My Voice (صحتي 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@nwmphn.org.au أو من خلال الاتصال بالرقم 9347 1188 (03).

أيار/مايو 2021 @NWMPHN 12 0007 N20. جميع الحقوق محفوظة.

