



MAYIS 2021 | SAYI NO. 30

Benim Sağlığım Benim Sesim

Deneyimin değeri

Siz veya sevdiğiniz biri uyuşturucu ya da alkol konusunda sorun yaşadığında, en zor adımlardan biri yardıma ihtiyaç duyduğunuzu kabul etmektir. Bu nedenle yardım almak isteyen kişilerin, ihtiyaç duydukları bakıma ulaşabilmeleri kritik önem taşır.

Bunu sağlamamızın en iyi yollarından biri, uyuşturucu ve alkol tedavisiyle ilgili bizzat deneyimi olan kişilerin, bu hizmetlerin iyileştirilmesinde bize yardımcı olmasıdır. Alkol ve uyuşturucu programlarının yeniden başlatılması için şu anda tam olarak bunu yapıyoruz ve yerel hizmet merkezlerinin yeniden kaynak başvurusu yapmalarını sağlıyoruz.

Bu hizmet merkezleri, hem hizmetlerini tasarlarken hem de bölgemizde bu hizmetleri sunarken son kullanıcılarla birlikte çalışmaya istekli olmak zorundadır.

Bu yeni yaklaşım, alkol ve uyuşturucu tedavisi hizmetlerini kullanan kişilerin ihtiyaçlarının ele alınmasını ve akıl sağlığı, birincil bakım, konut ve sosyal hizmetler gibi diğer önemli desteklerle buluşturulmasını sağlamak amacıyla, bu konularda bizzat deneyimi olan kişilerin ve sağlık merkezlerinin katılımıyla bünyemizde yön bulmaktadır.

Bunun gibi projelere katılmak hem toplumunuzun hem de kendinizin yararlanabileceği hizmetlerle ilgili gerçek bir fark yaratabilir.

İnsan Bankası (People Bank) üyesi Ken Taylor, sağlık reformlarının planlanması ve hizmetlerin tasarlanmasında bizzat deneyimi olan kişilerin bulunmasının kritik önem taşıdığını belirtmektedir.

Ken, "Söylediğim her şeyin kabul edilmesi için değil (zaten kimse her dediğimi kabul etmiyor), en azından söylediklerimin göz önünde bulundurulması için deneyimi olan kişilerin katkısı ve aynı zamanda bürokrasinin ve kurumun da istekli olması gerekiyor," dedi.

"Bu zorluğun altından kalkabilmeniz, gerçekten yararlı bir katkıda bulunabilmeniz ve sonunda oradan çıkarken eski halinize göre çok daha yetkin hissetme olasılığınız var."

Daha fazla bilgi almak üzere Ken'in videosunu izlemek veya İnsan Bankası'na kayıt olmak için lütfen bu adresi ziyaret edin: nwmphn.org.au/peoplebank



Ken Taylor, İnsan Bankası üyesi
Fotoğraf: Jeremy Kennett

İnsan Bankası, insanların Melbourne'un kuzeyinde, batısında ve merkezindeki sağlık hizmetlerini iyileştirmeye yardımcı olmak için bilgi ve deneyimlerini kullanabilecekleri

bir dizi fırsat sunar. Bölgemizde yaşayan ve kültürü, geçmişi, yaşı ne olursa olsun herkesi İnsan Bankası'na katılmaya davet ediyoruz.

People Bank'a katılmak için kaydolun ya da daha fazla bilgi için nwmphn.org.au/peoplebank adresini ziyaret edin.





Yarning Safe'N'Strong

Yarning SafeNStrong (YSNS), Aborijin ve Torres Boğazı Adalı Halkları için ücretsiz ve gizlilik esasına dayalı bir danışmanlık hizmetidir.

Farklı kültürlere uyumlu danışmanlar sizinle aşağıdaki konularda konuşmak için 7/24 hazır:

- Sosyal ve duygusal sağlığınız
- Mali esenliğiniz

- COVID-19 testi dâhil olmak üzere tıbbi destek
- Uyuşturucu ve alkol sorunları ve rehabilitasyon hizmetleri

Biriyle sohbet etmek isterseniz kendinize bir bardak çay demleyin ve Yarning SafeNStrong ile **1800 959 563** numaralı telefonu arayarak veya **ysns@vahs.org.au** adresine e-posta göndererek iletişime geçin. **Facebook @YarningSafenStrong**



HeadtoHelp - İhtiyaç duyduğunuzda destek

Mart ve Nisan aylarında HeadtoHelp aracılığıyla yardım isteyen çok sayıda kişi olduğunu fark ettik.

HeadtoHelp'i aradığınızda, deneyimli bir akıl sağlığı görevlisi sizi dinler ve ihtiyacınız olan yardıma ulaşmanızın en iyi yolunu bulmak için sizinle birlikte çalışır.

HeadtoHelp'le ilgili daha fazla bilgi almak için [yerel HeadtoHelp ekibinin yeni videolarını izleyebilirsiniz](#).

1800 595 212 numaralı telefonu arayın

8.30 – 17.00 Pazartesi - Cuma
(resmi tatiller dışında).

Bu adresi ziyaret edin: headtohelp.org.au



COVID-19 aşıları - Doğru mu?

COVID-19 aşılarıyla ilgili her gün yeni bir gelişme olduğundan, bu konuda sorularınızın veya endişelerinizin olması doğaldır. Kimi zaman yanlış bilgileri veya anlaşılmalara doğru bilgilerden ayırmak zor olabilir.

Sağlık Bakanlığı, COVID-19 aşılarıyla ilgili sorulara doğru, kanıtlara dayalı yanıtlar verir.

Daha fazlasını öğrenmek için health.gov.au adresine gidip "Is it true" (Doğru mu?) sayfasını ziyaret edebilirsiniz. COVID-19 aşılarıyla ilgili sıkça sorulan sorulara verilen yanıtlar 63 dilde bu adresten bulunabilir: [health.gov.au common questions \(sıkça sorulan sorular\) sayfası](http://health.gov.au/common-questions).

SBS de farklı dillerde yararlı videolar yayınlamaktadır: sbs.com.au/language/coronavirus

Fotoğraflar Shutterstock izniyle yayımlanmaktadır.

İspanaklı ve Mantarlı Kabarık Omlet Tarifi

Hazırlık: 5 dk Pişirme: 10 dk Porsiyon: 1

Malzemeler

- 2 yumurta, beyazı sarısından ayrılmış
- 1 yemek kaşığı az yağlı süt
- Zeytin yağı veya kanola yağı
- 4 küçük beyaz mantar, dilimlenmiş
- 1/2 kap bebe ispanağı yaprakları
- 1 yemek kaşığı, az yağlı cheddar peyniri, rendelenmiş
- 1 yemek kaşığı frenk soğanı (chives)
- İsteddiğiniz kadar karabiber

Yapılışı

Yumurtaların sarısıyla sütü orta boy bir kâsede iyice karıştırın. Aynı bir kâsede, yumurta beyazlarını köpürüncüye dek iyice çırpın. Yumurta beyazlarını, yumurta sarısı karışımının içine yavaşça yedirin ve

dinlenmeye bırakın. Yapışmaz bir tavaya az yağ ekleyin ve tavayı orta ateşin üzerine koyun. Mantarları ekleyip mantarlar yumuşayana kadar 3 dakika kadar pişirin. Bebe ispanakları ekleyin, ispanaklar kendilerini bırakana kadar bir dakika daha pişirin. Bunları tavadan alın ve tavayı silerek temizleyin.

Tavayı yeniden yağlayın ve orta ateşe koyun. Yumurta karışımını tavaya döküp 2-3 dakika veya yüzeyi katılaşıp dek pişirin. Peynir, mantar, ispanak ve karabiberi omletin yarısına ekleyin, sonra diğer yarısını ilk yarının üzerine katlayarak malzemelerin içeride kalmasını sağlayın. Doğranmış frenk soğanlarıyla süsleyin.

Bu tarifin kaynağı: livelighter.com.au



Resim Livelighter'dan alınmıştır



Benim Sağlığım Benim Sesim (My Health My Voice), yerel topluluklarımızdaki sağlık hizmetlerini geliştirmek için çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan North Western Melbourne Temel Sağlık Ağının bültenidir. Bu bültene üye olmak veya bülten üyelikten çıkmak için lütfen bize myvoice@nwmphn.org.au adresinden e-posta gönderin veya (03) 9347 1188 numaralı telefonu arayın.

nwmphn.org.au

Mayıs 2021 N20 0007 12 ©NWMPHN. Tüm hakları saklıdır.