



THÁNG 5 NĂM 2021 | SỐ BÁO: 30

My Health My Voice (Sức khỏe của tôi Chính kiến của tôi)

Giá trị của kinh nghiệm sống

Khi quý vị hay người quý vị thương yêu gặp vấn đề về ma túy hay rượu bia, một trong những bước khó khăn nhất có thể là chấp nhận rằng mình cần được giúp đỡ. Đó là lý do tại sao điều hết sức quan trọng là khi mọi người nhờ giúp đỡ, họ có thể có được sự chăm sóc đáp ứng đúng nhu cầu của họ.

Một trong những cách tốt nhất chúng tôi có thể làm điều này được là nhờ những người có kinh nghiệm sống về việc cai nghiện ma túy và rượu bia giúp chúng tôi thiết kế các dịch vụ tốt hơn. Chúng tôi đang làm điều đó ngay lúc này trong chương trình phục hồi từ rượu bia và ma túy, trong đó chúng tôi nhờ các cơ quan cung cấp dịch vụ địa phương nộp đơn lại để xin tiền trợ cấp cho các dịch vụ của họ.

Các cơ quan cung cấp dịch vụ sẽ cần sẵn sàng làm việc với người tiêu dùng để vừa thiết kế các dịch vụ vừa chuyển giao dịch vụ trong khắp khu vực chúng ta.

Về phía chúng tôi, phương pháp mới đã được hướng dẫn bởi sự tham gia của những người có kinh nghiệm sống và các cơ quan cung cấp dịch vụ y tế để đảm bảo đáp ứng được nhu cầu của những người sử dụng các dịch vụ cai nghiện rượu bia hay ma túy, và kết nối mọi người với các hỗ trợ quan trọng khác như dịch vụ sức khỏe tâm thần, chăm sóc ban đầu, gia cư và xã hội.

Kêu gọi mọi người tham gia các dự án như thế này có thể tạo ra sự khác biệt thực sự, cả cho các dịch vụ có sẵn trong cộng đồng quý vị và cho cả bản thân quý vị.

Hội viên của People Bank, Ken Taylor, nói điều hết sức quan trọng là cần có nhiều người có kinh nghiệm sống hơn tham gia vào việc hoạch định việc cải tổ về y tế và thiết kế các dịch vụ.

“Điều đó cần sự đóng góp ý kiến của những người có kinh nghiệm, nhưng đồng thời cũng cần thiện chí của các cơ quan và tổ chức, không nhất thiết là phải đồng ý – không ai đồng ý với mọi điều tôi nói – nhưng ít nhất cũng là cân nhắc các ý kiến,” Ken nói.

“Có khả năng thực sự là quý vị có thể đương đầu với thử thách, và quý vị có thể đưa ra điều gì đó hữu ích, và quý vị có thể cảm thấy có khả năng hơn khi rời khỏi đó, so với trước khi quý vị đến đó.”

Muốn biết thêm thông tin, xem video của Ken hay đăng ký vào People Bank, hãy truy cập nwmpn.org.au/people-bank



Ken Taylor, hội viên của People Bank
Hình ảnh do Jeremy Kennett cung cấp

People Bank cung cấp một loạt cơ hội cho mọi người để sử dụng kiến thức và kinh nghiệm của mình nhằm cải thiện các dịch vụ y tế ở khu nội thành, miền bắc và tây

Melbourne. Chúng tôi hiện đang mời mọi người từ mọi nền văn hoá, nguồn gốc xuất thân và giai đoạn trong cuộc sống, cư trú ở khu vực chúng ta tham gia vào People Bank.

Đăng ký tham gia People Bank hoặc để biết thêm thông tin, hãy truy cập nwmpn.org.au/peoplebank





Yarning Safe'N'Strong

Yarning SafeNStrong (YSNS) là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật cho các dân tộc Thổ dân và dân Đảo Torres Strait.

Các nhân viên tư vấn phù hợp về văn hoá có sẵn 24/7 để nói chuyện với quý vị về:

- An sinh xã hội và tình cảm của quý vị
- An sinh tài chính của quý vị

- Hỗ trợ về y tế, kể cả xét nghiệm COVID-19
- Các vấn đề về ma túy và rượu bia và các dịch vụ hồi phục

Nếu quý vị cảm thấy quý vị muốn có người để nói chuyện phiếm, hãy lấy ly trà/cà phê và liên lạc với Yarning SafeNStrong theo số: **1800 959 563**

Email ysns@vahs.org.au

Facebook @YarningSafeNStrong

HeadtoHelp - Hỗ trợ khi quý vị cần

Vào tháng 3 và tháng 4, chúng tôi thấy có số lượng rất lớn người nhờ HeadtoHelp giúp đỡ.

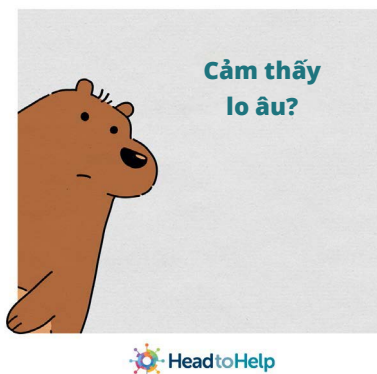
Khi quý vị gọi cho HeadtoHelp, sẽ có một chuyên viên sức khỏe tâm thần có kinh nghiệm lắng nghe và làm việc cùng quý vị để tìm cách tốt nhất để có được sự giúp đỡ quý vị cần.

Để tìm hiểu thêm về HeadtoHelp, hãy xem [các video mới của nhóm HeadtoHelp tại địa phương](#).

Gọi số 1800 595 212

8.30 sáng – 5 giờ chiều từ thứ Hai đến thứ Sáu (trừ ngày lễ).

Truy cập headtohelp.org.au



Vắc xin COVID-19 - Có đúng không vậy?

Với những biến chuyển mới về vắc xin COVID-19 diễn ra hàng ngày, hoàn toàn bình thường khi có thắc mắc hay quan ngại về việc chích vắc xin. Đôi lúc khó có thể phân biệt giữa những hiểu nhầm hay thông tin sai lệch với thực tế.

Bộ Y tế cung cấp các giải đáp chính xác, dựa trên bằng chứng cho các câu hỏi về vắc xin COVID-19.

Hãy tìm hiểu thêm bằng cách truy cập health.gov.au [Is it true page](#). Có các giải đáp cho các câu hỏi thông thường về vắc xin COVID-19 bằng 63 thứ tiếng tại health.gov.au common questions page.

SBS cũng có những video bằng các thứ tiếng khác nhau tại: sbs.com.au/language/coronavirus

Hình ảnh do shutterstock cung cấp

Công thức nấu món trứng tráng với rau chân vịt (spinach) và nấm

Chuẩn bị: 5 phút Nấu: 10 phút Dọn ăn: 1 Món

- 2 trái trứng, để riêng lòng trắng và lòng đỏ
- 1 muỗng canh sữa giảm béo
- xít dầu ô liu hay dầu hoa cải
- 4 cái nấm, thái lát
- 1/2 ly lá rau chân vịt non
- 1 muỗng canh phô mai giảm béo, bào nhỏ
- 1 muỗng canh hẹ tây (chive), thái nhỏ
- hạt tiêu, nêm vừa

Cách làm

Cho lòng đỏ trứng và sữa vào tô cỡ trung bình và trộn đều. Dùng một tô khác để đánh lòng trắng trứng cho đến khi hình thành những

chóp mềm giống bánh trứng đường (meringue). Nhẹ nhàng xếp lòng trắng trứng vào hỗn hợp lòng đỏ trứng và để sang một bên.

Xịt dầu vào chảo chiên chống dính nhỏ và để lửa trung bình. Cho thêm nấm vào và nấu 3 phút đến khi mềm. Cho thêm rau chân vịt non và nấu thêm một phút đến khi mềm. Cho đồ ăn ra khỏi chảo và lau sạch chảo.

Xịt dầu vào chảo lần nữa và để lửa trung bình. Đổ hỗn hợp trứng vào chảo và nấu 2-3 phút hoặc đến khi bề mặt gần như cứng lại. Rắc phô mai, nấm, rau chân vịt và hạt tiêu lên một nửa chỗ trứng tráng, rồi gấp nửa kia lên trên chỗ nhân. Bày hẹ tây thái nhỏ lên trên.

Công thức lấy từ livelighter.com.au



Hình ảnh do Livelighter cung cấp



My Health My Voice (Sức khỏe của Tôi Chính kiến của Tôi) là một bản tin của Mạng lưới Y tế Chính Tây Bắc Melbourne, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cải thiện chăm sóc sức khỏe trong các cộng đồng địa phương của chúng ta. Để đăng ký hoặc hủy đăng ký nhận bản tin này, vui lòng gửi email tới địa chỉ myvoice@nwmpnh.org.au hoặc gọi điện số (03) 9347 1188.

nwmpnh.org.au

Tháng 5 năm 2021 N20 0007 12 ©NWMPNH. Bảo lưu mọi quyền.