

My Health My Voice (صحتي صوتي)

انضم إلى PEOPLE BANK وساهم في المساعدة على تحسين الخدمات الصحية في منطقتنا، أو اشترك في نشرة My Health My Voice لتلقي نشراتنا الإخبارية التي تُنشر مرة كل ثلاثة أشهر، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني nwmphn.org.au/peoplebank

تأثيرات كوفيد على المدى الطويل

كان هناك أكثر من 12 ألف إصابة بكوفيد-19 في منطقة شمال غرب ميلبورن منذ بدء الوباء - وهذا الرقم يعادل حوالي نصف جميع الحالات في أستراليا (42%).

ماذا تفعل شبكة NWMPHN؟

خلال شهري نيسان/أبريل وأيار/مايو 2021، أجرت شبكة North Western Melbourne Primary Health Network (PHN) محادثات مع أشخاص تتراوح أعمارهم بين 43 و59 عاماً، تمّ تشخيص إصابتهم بكوفيد طويل الأمد. وكان الهدف من هذه المشاورات هو فهم تجربتهم في التعايش مع كوفيد طويل الأمد، بما في ذلك تجربتهم في الحصول على الرعاية وما هي احتياجاتهم المستمرة للدعم.

تدعم شبكة NWMPHN الأطباء العامين ومقدمي الخدمات الصحية الآخرين من خلال الأدوات والتعليم عبر الإنترنت، بحيث يستطيع الأطباء العامون دعم وعلاج الأشخاص الذين يعانون من الأعراض الشائعة بعد الإصابة بكوفيد.

وقالت أيضاً إن ما يصل إلى 30 في المئة من الأشخاص الذين يصابون بكوفيد سيعانون من كوفيد طويل الأمد، والذي قد يُسبب التعب الشديد وأعراض أخرى. "وهذا بغض النظر عن عمرك".

"في أغلب الأحيان مع إصابة الشبان والشابات بكوفيد، تقل احتمالية وفاتهم، ولكن سيعاني 30 بالمئة منهم من كوفيد طويل الأمد."

"ويخطر على بالي مريضة واحدة عادت للتو إلى العمل بدوام كامل، بعد حوالي 12 شهراً من إصابتها بالمرض."

يمكنك مشاهدة حديث الدكتورة جيني ناب على youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ

قد يكون مرض كوفيد-19 مُميتاً، حيث يتعرّض المُستَين والأشخاص الذين يعانون من أمراض صحية أخرى للخطر بشكل خاص. ولكن ما يجهله الكثيرون هو أن المُصابين بكوفيد-19 قد يعانون من الأعراض لعدّة أشهر بعد ذلك، حتى لو كانت إصابتهم خفيفة.

وبينما يتعافى معظم المُصابين بكوفيد-19 في غضون أسابيع قليلة، غير أن البعض الآخر يستمرّون بالمعاناة من الأعراض لمدّة تزيد عن 3 أشهر ويكون لديهم احتياجات صحية مُعقّدة أحياناً. وهذا ما يُسمّى "بكوفيد طويل الأمد".

تقول الدكتورة جيني ناب (Jeannie Knapp)، وهي طبيبة عامة، إنه قد يكون لكوفيد-19 آثار صحية خطيرة على المدى الطويل بالنسبة للعديد من الأشخاص، حتى أولئك الذين ظهرت عليهم أعراض خفيفة فقط في البداية. وأضافت الدكتورة ناب قائلة إنه لهذا السبب من المهم جداً الحصول على اللقاح بمجرد أن تصبح مؤهلاً له.

عبّر عن رأيك واحصل على فرصة لربح 100 دولار

شارك بالسحب للفوز بقسيمة من ثلاث قسائم بقيمة 100 دولار عندما تُكمل استبيان احتياجات الصحة المجتمعية لعام 2021.

سُتستخدم إجاباتك لمساعدتنا في اكتشاف ما هي الخدمات الصحية المطلوبة. وسنمكّن هذا من التخطيط والتمويل للتغييرات التي تؤدي إلى تحسين النظام الصحي المحلي للجميع.

يُرجى زيارة صفحة موقع استبيان احتياجات الصحة المجتمعية لعام 2021 لمعرفة المزيد.



بالنسبة للبعض، قد تستمر أعراض كوفيد لعدّة أشهر.

مقاطع الفيديو الجديدة "قل وداعاً لكوفيد" المتوفرة بعشرين لغة

نشرت شبكة NWMPHN هذا الشهر 20 مقطع فيديو بـ 19 لغة بالإضافة إلى اللغة الإنجليزية للمساعدة في الترويج لفوائد الحصول على اللقاح ضد كوفيد. تبرز مقاطع الفيديو أشخاصاً من مجتمعنا المحلي.

يُرجى مشاهدة ومشاركة مقاطع الفيديو

هذه للمساعدة في "قول وداعاً لكوفيد"

nwmpnhn.org.au/goodbyecovid

في وقت كتابة هذا المقال، كانت تخضع ولاية فيكتوريا للإغلاق التام لخامس مرة. ولا شك أنك، مثل العديد من سكان ولاية فيكتوريا، تودّ أن يكون هذا الإغلاق هو الإغلاق الأخير. والسرّ في عودتنا إلى حياتنا الطبيعية يكمن في تلقيح السكان. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يحصلون على اللقاح، أصبح بإمكاننا محاربة فيروس كوفيد والحدّ من انتشاره بشكل أفضل.



برنامج Stepped Care Wellness and Mind Care for Older Adults



يتوقّر البرنامج للأشخاص الذين يعيشون في Hume أو Moreland أو Darebin أو Yarra أو Gisborne أو Melton أو Brimbank أو Melbourne أو Maribyrnong أو Hobsons Bay أو Wyndham أو Moonee Valley أو Bacchus Marsh. قد تتّم مقابلتك في منزلك، أو في المجتمع أو عبر الهاتف أو عبر مكالمة الفيديو. البرنامج مجاني وسري، ويتوقّر المترجمون الشفهيون بلغتك المفضّلة.

للمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال على الرقم

1300 637 744

لقد أثر الوباء بشكل خاص على كبار السن وسبّب ازدياد الشعور بالوحدة وضغوط الحياة.

يدعم برنامج Stepped Care Wellness and Mind Care for Older Adults (العناية المتقدّمة والعافية والعناية بالعقل لكبار السن) من Merri Health الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً (ولالأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس) الذين يعانون من التوتر أو الحزن أو الشعور بالعزلة أو يمرّون بأوقات عصيبة.

قد يساعد البرنامج في ربطك بالأنشطة والمجموعات والبرامج المجتمعية لتحسين المزاج والنوم والاسترخاء والمشاركة الاجتماعية والتعامل مع القلق أو الحزن أو الخسارة.

المشاركة "بجميع" الأشياء التي تحتاجها للحفاظ على صحة جيدة

يعملون أو يدرسون في Brimbank أو Wyndham التقدّم للحصول على هذه الخدمة. تواصل معنا إذا كان لديك أي احتياجات اجتماعية أو جسدية أو عقلية تؤدي إلى مواجهتك للصعوبات في حياتك اليومية وإذا كنت ترغب في التواصل مع الروابط الاجتماعية والحفاظ على هذه الروابط.

للمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

ipchealth.com.au/social-prescribing

الاتصال بعبادة Brimbank على الرقم:

9219 7103 أو عبادة Wyndham على الرقم:

9216 7777 إرسال بريد إلكتروني إلى:

socialprescribing@ipchealth.com.au

يساعد برنامج Social Prescribing الأشخاص على التواصل مع مجتمعهم والاستفادة بشكل أكبر من الحياة. يتمّ إنشاء وصفة للحياة الاجتماعية بدعم من طبيبك العام (أو عامل الرعاية الصحية) ومنشّق الرفاهية لتحسين صحتك ورفاهيتك بوسائل غير طبيّة. قد تربطك بالمجتمع المحلي أو مجموعات مزاولة التمارين، بالإضافة إلى الخدمات مثل دعم تربية الأطفال أو المشورة القانونية أو المالية.

إن Social Prescribing هو برنامج تديره IPC Health.

وبرنامج IPC Health Brimbank (في Deer Park) متوقّر الآن. كما تُقدّم عبادة Wyndham Vale GP هذه الخدمة أيضاً. يستطيع البالغون الذين يعيشون أو



طريقة تحضير شكشوكة صحية (بيض مطبوخ في المقلاة)

الطريقة

ضع مقلاة كبيرة بعد رشّها بالزيت على نار متوسطة إلى عالية. أضف البصل وأطبخه لمدة 3 دقائق حتى ينضج. أضف الثوم والفطر والفليفلة. أطبخها لمدة 5 دقائق. أضف الفاصوليا المطبوخة والطماطم/البندورة المعلّبة والكُمون والبابريكا والفلفل حسب الرغبة واخلطها. على نار عالية اترك المزيج حتى يغلي ثم اتركه على نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى يتكاثف قليلاً.

المكونات

- 1 بصلة متوسطة الحجم، مُقشّرة ومفرومة
- 2 فصّين من الثوم، مقشّرين ومفرومين
- 200 غ فطر، مُقطّع إلى شرائح
- 1 حبة متوسطة الحجم من الفليفلة الحمراء، مُقطّعة إلى مكعبات علية 440 غ من الفاصوليا المطبوخة قليلة الملح
- علية 800 غ من الطماطم/البندورة بدون ملح مُضاف
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا مدخّنة
- 125 غ أوراق سبانخ صغيرة، مفرومة
- 1/2 علية طماطم/بندورة صغيرة، مُقطّعة إلى أنصاف
- 6 بيضات
- 1/2 كوب بقدونس إيطالي طازج مفروم فرماً ناعماً للتقديم

أضف أوراق السبانخ واخلطها برفق حتى تذبل بعض الشيء. رشّ فوقها الطماطم/البندورة الصغيرة.

باستخدام المعلقة اصنع 6 فراغات صغيرة، ثم اكسر كلّ بيضة في كلّ فراغ. غط المقلاة واطهها حتى يسمك البياض ويتماسك الصفار، حوالي 5 دقائق.

ارفعها عن النار وأضف إليها البقدونس وقدمه على الفور.

أجّدت هذه الوصفة من livelighter.com.au