

كيف تكونين امرأة بصحة جيدة



مورد تعليمي للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية ولعائلاتهن ومقدمي الرعاية الصحية والرعاية الشخصية والدعم لهن



NSW HEALTH



تودّ مجموعة العمل التنويبه بالكثير من النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية واللواتي اتصلنا بهن على مر السنين، إذ أن جّاربهن هي التي أدت إلى إعداد هذا المورد التعليمي لتمكينهن من أن يصبحن مشاركات فاعلات في رعاية صحتهن.

كما نوجّه شكرنا للكثير من النساء وأسرهن ومقدّمي الرعاية لهن الذين حضروا مجموعات التركيز وقدموا ملاحظات قيّمة أثناء إعداد هذا المورد.

ونود أن ننوّه بالعمل الدؤوب الذي أدته Ms Merri Collier في مجال الرسوم الإيضاحية، و Ms Dawn Leyland التي قامت بتلوين تلك الرسوم، و Mr Greg Gaul لرسم العازل المطاطي ومواد التزليق على الصفحتين ٤٠ و ٤١، و Ms Charlie Aarons التي قامت بعمل التصميم الجرافي.

ونتقدّم بالشكر من NSW Council for Intellectual Disability للاستخدام السخي للرسوم الإيضاحية التي ظهرت سابقاً كجزء من نشرات معلومات «Healthier Lives».

NSW HEALTH

NSW DEPARTMENT OF HEALTH

Miller Street NORTH SYDNEY NSW 2060 73

Tel (02) 9391 9000 Fax (02) 9391 9101 TTY (02) 9391 9900 www.health.nsw.gov.au

حقوق النشر الخاصة بهذا العمل محفوظة، يجوز إعادة إنتاجه كلياً أو جزئياً لأغراض التدريب والدراسة بشرط ضم تنويه بالمصدر.

ولا يجوز إعادة إنتاجه للاستخدام التجاري أو البيع. أما إعادة الإنتاج لأغراض غير تلك المشار إليها أعلاه فإنه يحتاج لإذن خطي من دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز.

© NSW Department of Health 2010

SHPN (PHCP) 100045

ISBN 978 1 74187 505 8

للحصول على نسخ إضافية من هذه الوثيقة يرجى الاتصال بـ:

Better Health Centre

Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde BC, NSW 2113

Tel (02) 9887 5450

Fax (02) 9887 5452

يمكن تنزيل نسخ إضافية من هذه الوثيقة من موقع دائرة صحة نيو ساوث ويلز:

www.health.nsw.gov.au

شكر وتنويه

أعدّ هذا المورد Dr Alexis Berry. زميلة في إعادة التأهيل. Concord Hospital. و Ms Jane Chivers. مديرة التعليم والتدريب. Family Planning NSW. بالتعاون مع فريق عمل:

Dr Lynette Lee رئيسة	أستاذة مساعدة في طب إعادة التأهيل وصحة الإعاقات Centre for Education and Research on Ageing Concord Hospital
Ms Kim Walker	NSW Council for Intellectual Disability
Ms Yvette Proud	منسقة المشاركة NSW Council for Intellectual Disability
Ms Jane Fraser	مدافعة في NSW Council for Intellectual Disability
Ms Sue Doyle	كبيرة موظفي سياسة Ageing, Disability and Home Care Department of Human Services NSW
Ms Gabrielle Hindmarsh	شريكة بحث Australian Family and Disability Studies Research Collaboration
Dr Seeta Durvasula	محاضرة طبية في إعاقات النمو Centre for Disability Studies University of Sydney
Dr Linda Mann	مديرة تعليم إقليمية نائب مدير التدريب GP Synergy
Dr Jacqueline Small	رئيسة فريق. وحدة الإعاقة التخصصية موظفة اختصاصية Childrens Hospital, Westmead
Ms Norma Cloonan	Professional Association for Nurses in Developmental Disability Areas
Mr Joe Harrison	موظف سياسات فريق مقدّمي الرعاية للمصابين بالدمنشيا (فقد الذاكرة الحاد) والإعاقة فرع الصحة الأولية وشراكات المجتمع NSW Health

المحتويات

الصفحة ١	طرح أسئلة عن نفسك
الصفحة ٣	المحافظة على الصحة والسعادة
الصفحة ٨	تناول الطعام الصحي
الصفحة ١٣	الشعور بالحزن والشعور بالسعادة
الصفحة ١٨	مرحلة البلوغ
الصفحة ٢١	بدء دوراتك الشهرية
الصفحة ٢٧	النمو
الصفحة ٣٠	العلاقات الحميمة والجنس
الصفحة ٣٦	ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً
الصفحة ٤٢	اتخاذ قرار بإجاب الأطفال
الصفحة ٤٨	خلال الحمل
الصفحة ٥٤	إجراء اختبار مسحة عنق الرحم
الصفحة ٥٩	صحة الثديين
الصفحة ٦٥	انقطاع الحيض
الصفحة ٧٠	التقدم في السن
الصفحة ٧٩	الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد
الصفحة ٨٤	موارد مفيدة أخرى

طرح أسئلة عن نفسك



لك الحق في أن تعرفي عن صحتك وجسمك.

اطرحي أسئلة. إذا كنت لا تفهمين أمراً ما أخبري الطبيب.

يجب أن تخبري الطبيب عند حدوث تغيير في جسمك. قد تشعرين بالمرض أو بالألم.

يستطيع الطبيب أن يتحدث عن شعورك وأن يساعدك على البقاء بصحة جيدة وأن يساعدك عندما تمرضين.

يمكنك أخذ شخص معك إلى الطبيب. فقد يسهّل ذلك عليك التحدّث إلى الطبيب. وعلى الطبيب أن يتحدث إليك حتى في تلك الحالة.

طرح أسئلة عن نفسك

يمكنك أن تكتبي أسئلة قبل أن تذهبي إلى الطبيب وذلك للمساعدة على أن تتذكري الأمور التي تريدين سؤاله عنها.



من المهم أن تتعرفي على طبيبك بصورة جيدة. ويجب أن تختاري طبيباً يمكنك التحدث إليه.

لن يكون هناك أي وقت تتوقفين فيه عن معرفة المزيد عن صحتك وجسمك.

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

1800 424 065 (مكالمات من خارج سيدني)		NSW Council for Intellectual Disability نشرات معلومات بلغة إنكليزية سهلة.
www.nswcid.org.au		

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

المحافظة على الصحة

تناول الطعام الصحي

المحافظة على الصحة والسعادة



هناك الكثير من الطرق للمحافظة على الصحة:

تناولي الطعام الصحي ومارسي التمارين. إذ أن ذلك سيساعدك على البقاء بصحة جيدة وعدم ارتفاع وزنك كثيراً. إذ أن ارتفاع وزنك يمكن أن يؤدي إلى مرض جسمك. وهو يمكن أن يكون إشارة إلى أنك غير سعيدة. حاولي المحافظة على وزنٍ صحي.

سيحافظ تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين على المحافظة على قوة عظامك.

مع تقدّمك في السن. تخسر عظامك قوتها ويمكن أن تنكسر. وهذا ما يسمّى ترقق العظم.



المحافظة على الصحة والسعادة



كوني نشيطة. مثلاً، استخدمى الدرج بدلاً من المصعد.

مارسى التمارين كل يوم. هناك الكثير من الطرق المسلية المختلفة للتمرين.

قومي بأشياء تجعلك تشعرين بالسعادة.

إن العمل بوظيفة أو القيام بعمل تطوعي أو قضاء وقت مع الأصدقاء أو العائلة أو الاستمتاع بأشياء مرحة ستساعدك في المحافظة على سعادتك وصحتك. قد تحتاجين لمساعدة في العثور على هذه الأمور.

نظفي أسنانك بالفرشاة كل صباح ومساءً.

يجوز أن تنظيفها بصورة أفضل إذا استخدمت فرشاة أسنان كهربائية. راجعي طبيب أسنانك مرة على الأقل في السنة. إذا لم تكن أسنانك صحية فقد يصيب المرض جسمك.



المحافظة على الصحة والسعادة

راجع طبيبك مرة على الأقل في السنة لإجراء فحص شامل. قد يحتاج الطبيب لإجراء اختبارات دم لك وقياس ضغط دمك. سيتحدث الطبيب معك أيضاً حول ما إذا كنت تريد إبراً (تسمى تحصينات) لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة.



هناك إبرة خاصة للشابات لمقاومة HPV. وهو فيروس يسبب سرطان عنق الرحم.



المحافظة على الصحة والسعادة



تحتاجين أحياناً لأخذ الدواء كي تظلي بصحة جيدة. يجب أن يخبرك طبيبك عن سبب أخذك الدواء. اطرحي عليه أسئلة إذا كنت لا تفهمين شيئاً ما. وعلى الطبيب أن يتأكد من مدى فائدة الأدوية التي تأخذينها.

التدخين سيء لجسمك. إذ أنه سيجعل جسمك مريضاً.



تجنبي التدخين وشرب الكحول بكمية زائدة عن الحد. يُعتبر شرب أكثر من كأسين من المشروبات الكحولية في اليوم زائداً عن الحد. كما أن شرب الكحول كل يوم يمكن أن يجعل جسمك مريضاً.



إذا شربت الكحول إلى جانب أخذ أدوية معينة فإنه يمكن أن تصبحي مريضة. تحدثي إلى طبيبك عن الأدوية وشرب الكحول.



المحافظة على الصحة والسعادة

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
1800 022 222 www.healthdirect.org.au	 	Health Direct يمكنك التحدث إلى ممرضين يمكنهم تقديم معلومات صحية لك. يمكنك طرح أسئلة. أخبرهم بأن لديك إعاقة ذهنية.
www.scopevic.org.au توجهي إلى الموارد ثم إلى الصحة وحسن الحال.		Scope Healthy Mouths دليل بلغة إنكليزية سهلة.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

تناول الطعام الصحي

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

تناول الطعام الصحي

يمكنك اختيار تناول أطعمة يمكن أن تحافظ على صحة جسمك.

إن الطعام الصحي يمكن أن يكون لذيذ الطعم.

لإنقاص الوزن تحتاجين لتناول أطعمة صحية وممارسة التمارين.

تحتاجين لتناول ٣ وجبات طعام كل يوم.

تحتاجين لأكل أنواع مختلفة من الطعام كل يوم.

تحتاجين كل يوم لتجربة أكل قطعتي (٢) فواكه و٥ مقادير من الخضار.



تحتاجين أيضاً لأكل الأطعمة البروتينية كاللحم والدجاج والسمك والفاصوليا والبيض.



كُلي أيضاً الأطعمة الغنية بالطاقة مثل خبز الحبوب الكاملة والسيريال أو الباستا.



تناول الطعام الصحي

تأكدي من تناول بعض الأطعمة مثل الحليب أو الجبن أو اللبن الزبادي خفيف الدسم.



حاولي شرب الماء أو الحليب خفيف الدسم.



يمكنك أكل وجبات خفيفة صحية مثل البوشار (المنفوش) بدون سكر أو زبد، ومقرمشات الأرز، والفواكه، واللبن الزبادي خفيف الدسم.

يمكنك أكل أطعمة مثل الشوكولاتة والبسكوت والكعك والمرطبات أحياناً، لكن يجب عدم أكلها كل يوم.

تحتوي هذه المأكولات على كثير من الدهون والسكر مما يمكن أن يجعلك مريضة إذا أكثرت من أكلها. كما أنها تؤدي إلى ارتفاع وزنك.

حاولي اختيار أطعمة لا تحتوي على الكثير من الدهون أو السكر.

من الأفضل أن لا تشربي أكثر من فنجانين (٢) أو ٣ فناجين من الشاي أو القهوة في اليوم.

تناول الطعام الصحي

يمكنك التحدّث إلى طبيبك عن كمية الطعام التي يجب أن تأكلها للبقاء بصحة جيدة.

قد يحتاج بعض الناس المصابين بمشاكل صحية، كالسكري، لنظام طعام خاص. هناك أشخاص يُعرفون باسم «اختصاصي التغذية» يستطيعون مساعدتك على تعلّم اختيار الأطعمة المناسبة لك.

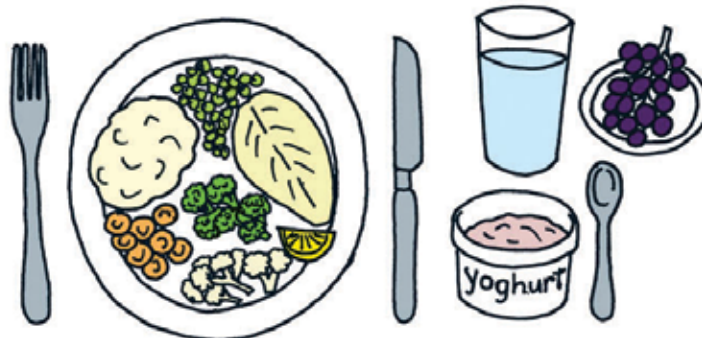
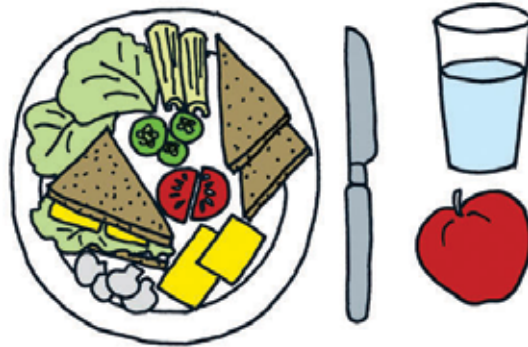
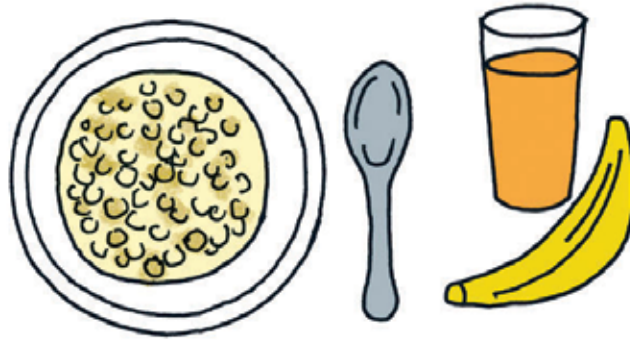


إذا كنت تتناولين الطعام في مقهى أو مطعم فإنه يظل بإمكانك اختيار الأطعمة الصحية.

من المهم أن تأكلي وجبة فطور دائماً. حاولي أكل أنواع مختلفة من الطعام، مثل خبز الحبوب الكاملة أو الفواكه أو السيريال أو المعكرونة أو اللبن الزبادي كي تعرفي ما الذي تفضلينه.

تناول الطعام الصحي

من المستحسن أن تجلسي لتناول وجبات طعامك. إذا كنتِ تذهبين أحياناً إلى العمل أو لممارسة أنشطة طوال اليوم فقد تأخذين وجبة غداء في علبة غداء لأكله. وقد يتناول البعض وجبات مثل تلك الظاهرة في الصور أدناه.



تناول الطعام الصحي

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
<p>1800 424 065 (مكالمات من خارج سيدني) www.nswcid.org.au</p>	 	<p>NSW Council for Intellectual Disability نشرات معلومات بلغة إنكليزية سهلة.</p>
<p>www.som.uq.edu.au/ research/qcidd توجهي إلى الموارد</p>		<p>التوعية بالسكري/تناول الطعام الصحي موقع جامعة كوينزلاند مع معلومات سهلة القراءة عن السكري والاعتناء بنفسك.</p>

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

المحافظة على الصحة والسعادة

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

يُصاب كل واحدٍ منا بالحزن أو الغضب أو القلق أحياناً. هذه المشاعر طبيعية.

يشعر الناس بالخوف أو الغضب إذا أحسوا بجرح شعورهم أو إذا قيل لهم أن يفعلوا أشياء لا يريدون فعلها.

إذا كنت تشعرين بالحزن أو الخوف أو الغضب دائماً أخبري شخصاً تثقين به كي يستطيع أن يساعدك.



قد يشعر الناس بأنه لا يحبهم أحد. وقد يشعرون بأنهم لا يقوون على شيء. إذا كان ذلك ما تشعرين به فاخبري شخصاً تثقين به.



إن شرب الكحول بصورة زائدة عن الحد أو تعاطي المخدرات قد يخلق لديك شعوراً سيئاً.

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

مع تقدّمك في السن تحصل تغيّرات داخل جسمك. تنشأ هذه التغيّرات عن مواد كيميائية تسمى هورمونات. وقد يؤدي ذلك إلى شعور بالحزن أو الغضب أو القلق لدى بعض الناس.

يُصاب البعض بمرض اسمه الاكتئاب. والاكتئاب أكثر من مجرد شعور بالحزن. فقد يشعر الناس بأنهم لا يريدون أن يفعلوا الأشياء التي يستمتعون بها. وقد لا ينامون بصورة جيدة.



وقد يكونون سريعى الاهتياج أو متقلّبي المزاج. وقد لا يأكلون. كما أنهم قد لا يريدون رؤية أصدقائهم. وقد يتوقفون عن الاعتناء بأنفسهم.

الاكتئاب مرض شائع. وهناك أشخاص يمكنهم المساعدة. إذا كان شعورك يمنعك من القيام بأشياء مثل الخروج من البيت أو إذا كان الناس قلقين بشأنك فإنك تحتاجين لمساعدة.

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

ما الذي يمكنك فعله لتحسين حالك



خَدِّثِي إِلَى أَصْدِقَائِكَ أَوْ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ أَوْ
المدافع أو مقدّم الدعم. فهم يستطيعون
مؤازرتك لتحديد خيارات تشعرين بأنها
مناسبة لك.

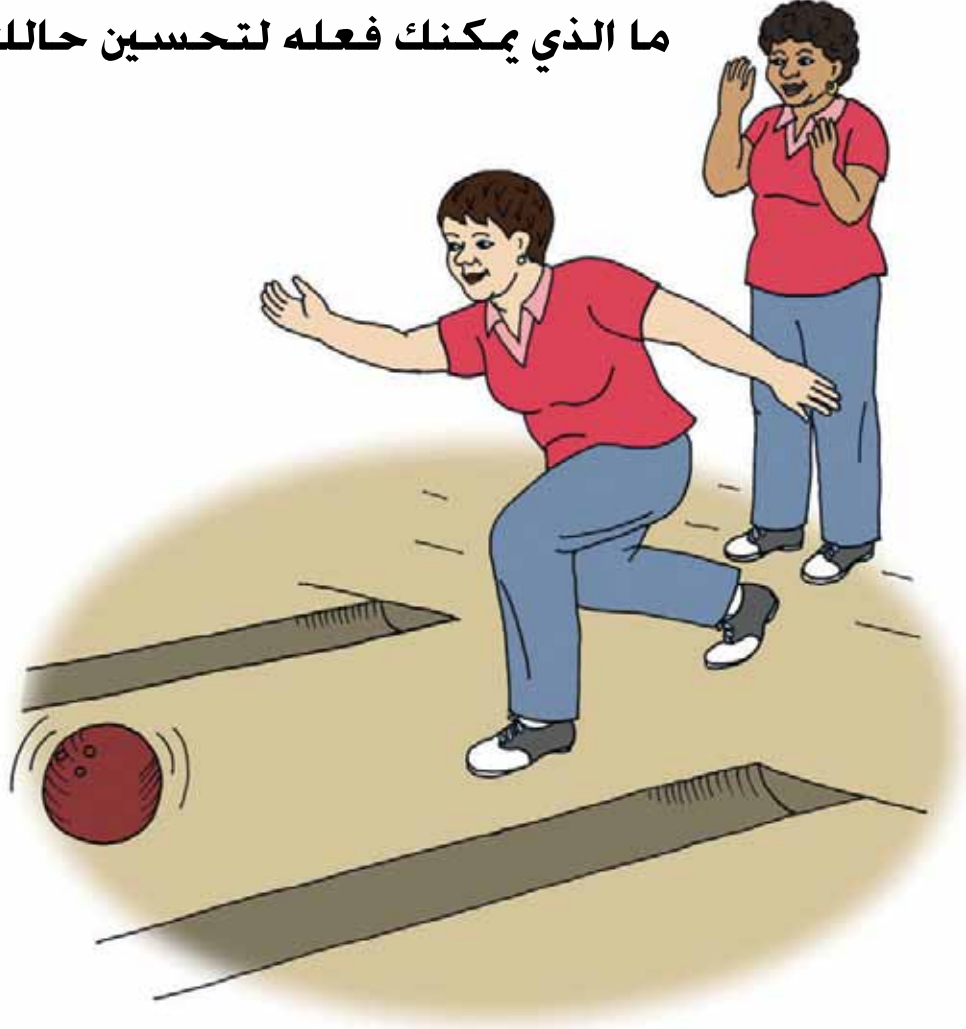
قومي ببناء مجموعة قوية من الأصدقاء
الذين يمكنهم الانتباه عليك.



قد يتحسن شعورك إذا
مارست تمارين أو قمتِ بأشياء
أكثر مرحاً كي لا تشعر
بالضجر.

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

ما الذي يمكنك فعله لتحسين حالك



يمكن أن يفيدك الاستماع لموسيقى تؤدي إلى الاسترخاء. وقد تريد رسم لوحات أو الرقص. يمكنك زيارة أصدقاء أو اللعب مع حيوان منزلي.

يستطيع أحد المستشارين التحدّث معك عن شعورك وعن طرق لتحسين شعورك.



قد تحتاجين لمراجعة طبيب وأخذ دواء لمساعدتك على تحسين شعورك. وقد تحتاجين أحياناً لتجربة أكثر من دواء واحد لمعرفة الدواء المناسب لك.

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

www.bridgingproject.org.au		The Bridging Project هذا الموقع الإلكتروني الخاص بولاية فيكتوريا هو للأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهنية وكذلك مشكلة في الصحة العقلية.
1300 22 46 36 ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع		Beyond Blue مبادرة الاكتئاب الوطنية تذكري أن تخبرهم أن لديك إعاقة ذهنية. قد تحتاجين لأحد مقدمي الدعم لمساعدتك في الاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.
www.beyondblue.org.au		

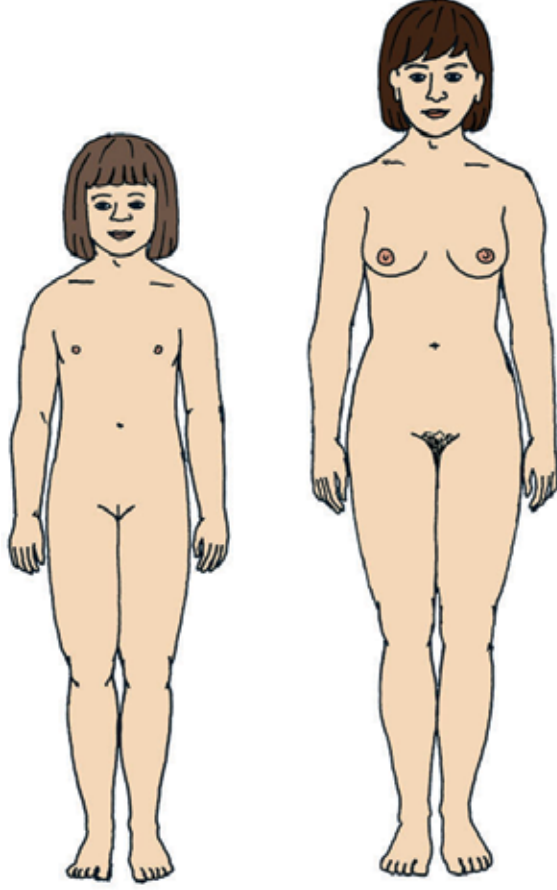
نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

المحافظة على الصحة والسعادة

الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

مرحلة البلوغ



عندما يتغيّر جسمك من جسم طفلة إلى جسم أشبه بجسم المرأة فإنه يُطلق على ذلك اسم مرحلة البلوغ. وهذا يعني أنك آخذة بالنمو. في بعض العائلات حتفل الفتيات بذلك في حفلة خاصة.

يمر جميع البنات بمرحلة البلوغ. وهذا أمر طبيعي. تبدأ هذه المرحلة في أغلب الحالات عند بلوغك سن ١٢ أو ١٣ عاماً. لكنك قد تكونين أصغر أو أكبر قليلاً عندما سيحصل ذلك لك. تستمر مرحلة البلوغ حوالي ٣ سنوات. إذا لم تحصل فإن عليك أن تراجع الطبيب.

يمر الصبيان بمرحلة البلوغ أيضاً. وهذا يعني أنهم يصبحون أكثر شبهاً بالرجال.

مرحلة البلوغ

يحدث كثير من التغيرات في جسمك وشعورك.

أنت مسؤولة عن جسمك. من قواعد جسمك الهامة أنك صاحبة ذلك الجسم. ولا يجوز لأي كان أن يلمس جسمك إلا إذا أردت ذلك وقلت للشخص إنه يستطيع ذلك.

تحتاجين أيضاً للاعتناء بجسمك. وأنت مسؤولة عن المحافظة على نظافته. تحتاجين للاستحمام بالمغطس أو الاغتسال (تحت الدش) كل يوم. تحتاجين لغسل شعرك مرة على الأقل في الأسبوع. ومن الجيد أن تستعملي مزيل الرائحة تحت إبطيك.

تحدثي مع شخص تثقين به عن التغيرات التي تحدث خلال مرحلة البلوغ.



مرحلة البلوغ

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

1300 658 886		Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدّث إلى ممرّض عن مرحلة البلوغ والدورات الشهرية. هناك الكثير من نشرات المعلومات في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة كتب منها. سترسل المكتبة الكتب إليك بالبريد.
www.fpnsw.org.au		
(02) 8752 4386		

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

بدء دوراتك الشهرية

النمو

بدء دوراتك الشهرية

كيف تحصل الدورات الشهرية

عندما تكونين في مرحلة البلوغ ستبدأ دوراتك الشهرية. وهذا يحصل عند خروج الدم من فرجك. وهي تدوم حوالي ٥ أيام. وتحصل كل شهر.

يُطلق على الدورات الشهرية أيضاً اسم الحيض.

تحصل الدورات الشهرية لمعظم النساء.

عند بدء دوراتك الشهرية قد تشعرين بالخوف أو الحياء أو الإثارة والسعادة.

يعني النزف أن جسمك بصحة جيدة.

أما إذا لم تحصل دورتك الشهرية فقد يعني ذلك أنك مريضة.

إذا مارست الجنس مع رجل ولم تحصل دورتك الشهرية فقد يعني هذا أنك حامل.

إذا لم تحصل دورتك الشهرية في أحد الأشهر فعليك بمراجعة طبيبك.



إن دوراتك الشهرية من الأمور الخاصة بك. يمكنك التحدث عنها مع شخص تثقين به أو مع طبيبك.

بدء دوراتك الشهرية

ماذا تفعلين عندما تحصل دورتك الشهرية

تحتاجين لتعلم كيفية الاعتناء بنفسك عند حصول دوراتك الشهرية.

ستتعلمين كيفية استخدام الفوط الصحية التي توضع داخل سروالك الداخلي. وهي تمتص الدم فلا يخرج إلى ثيابك ويظهر عليها. هناك أنواع مختلفة من الفوط الصحية. عليك البحث لمعرفة الفوط المناسبة لك. تحتاجين للباس سراويل داخلية كبيرة بما يكفي للفوطة الصحية.



يستخدم بعض النساء «تامبونات» يتم إدخالها في الفرج لامتصاص الدم.

بدء دوراتك الشهرية



يجب تغيير الفوط الصحية والتامبونات عندما يكون عليها دم.



لا تبغري الفوط الصحية أو التامبونات إلا في مكان منفرد لا يراه الآخرون.

دورة المياه هي مكان منفرد.

يجب وضع الفوط الصحية أو التامبونات في علبة النفايات.



لا تتركها ملقاة على الأرض.

لا تضعها في المراض.

بدء دوراتك الشهرية



اغسلي يديك بعد تغيير الفوط
الصحية أو التامبونات.



قبل الخروج من دورة المياه افحصي
ثيابك للتأكد من أنها ليست داخلية
وعالقة في سروالك الداخلي.

بدء دوراتك الشهرية

يظل بإمكانك القيام بمعظم الأشياء خلال حصول دوراتك الشهرية.

قد تشعرين بألم في معدتك أحياناً عند حصول دورتك الشهرية. لكنك لست مريضة. يُطلق على هذا الألم اسم مغص. يجب أن تخبري أحداً عنه. قد يتحسن حالك بالراحة والكمادات الدافئة والدواء. وقد تحتاجين لمراجعة طبيب.



قد تشعرين بالحزن أو الغضب أحياناً قبل الدورة الشهرية مباشرة أو خلالها. وهذا أمر طبيعي. وستتحسن حالتك بعد ذلك بوقت قصير.

إذا كنت مصابة بالصرع فقد تحدث لك نوبات عند حصول دوراتك الشهرية. إذا حدث ذلك راجعي طبيبك.

يعاني بعض النساء من ألم أو صداع شديد جداً عند حصول دوراتهن الشهرية. هناك أدوية توقف الدورات الشهرية. تحتاجين للتحدث مع طبيب بهذا الخصوص.

هناك الكثير من الكتب والأفلام التي يمكنك استعارتها لتعلم المزيد عن الدورات الشهرية.

يجب التحدث إلى شخص تثقين به بشأن دوراتك الشهرية.

بدء دوراتك الشهرية

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

1300 658 886		Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدث إلى ممرض عن مرحلة البلوغ والدورات الشهرية. هناك الكثير من نشرات المعلومات الموجودة في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة الكتب منها. وهي ستقوم بإرسال الكتب إليك بالبريد.
www.fpnsw.org.au		
(02) 8752 4386		

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

مرحلة البلوغ

النمو

النمو

عندما تكونين في مرحلة الاستعداد لإنهاء الدراسة في المدرسة تبدأين في تحديد مزيدٍ من الخيارات بشأن حياتك. إذ أنك تصبحين أكثر استقلالية.

فيصبح أصدقاؤك وكذلك أنشطتك أكثر أهمية لك.

وقد تبدأين في التفكير بالحصول على عمل.

وقد تبدأين في التفكير بالانتقال من البيت عندما تكبرين.

وقد تبدأين بزيارة الطبيب بنفسك.



النمو

من الجيد أن تجرّبي أشياء جديدة مثل الخروج مع أصدقائك إلى صالات السينما أو برنامج نهاري جديد أو للعمل.

هناك بعض الأشياء السيئة، مثل التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول بكمية زائدة عن الحد، وهي يمكن أن تسبب لك المرض.



لا بأس في قول لا إذا كنت لا تريد تجربة أشياء تعرفين أنها سيئة.

قد ترتبطين مع أصدقاء جدد لك شعور خاص تجاههم، وقد تريد أن يكون لك صاحب أو صاحبة.



النمو

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

<p>1800 424 065 (مكالمات من خارج سيدني) www.nswcid.org.au</p>	 	<p>NSW Council for Intellectual Disability نشرات معلومات بلغة إنكليزية سهلة.</p>
---	--	---

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

بدء دوراتك الشهرية

مرحلة البلوغ

العلاقات الحميمة والجنس

العلاقات الحميمة والجنس

إن العلاقات الحميمة تجعل الناس يشعرون بالسعادة. فالشخصان يشاركان الأشياء ويتحدثان معاً ويفعلان أشياء مريحة معاً. وقد يخرجان معاً للاستمتاع باللقاءات. وربما مسك أحدهما يد الآخر وقبّل أحدهما الآخر.

وقد يخالج الشخص أحياناً «شعور جنسي» تجاه شخص آخر ويريد أن يصبح صاحباً أو صاحبة له.

تخالج الجميع مشاعر جنسية. وهذا أمر طبيعي. تشمل المشاعر الجنسية الشعور بالدوخة وسرعة دقات القلب واحمرار الوجه وتنميل في الفرج والشعور بشيء من البلل في الفرج.

يحب كثير من الناس العناق والتقبيل. لكن هذا ليس ممارسة جنس.



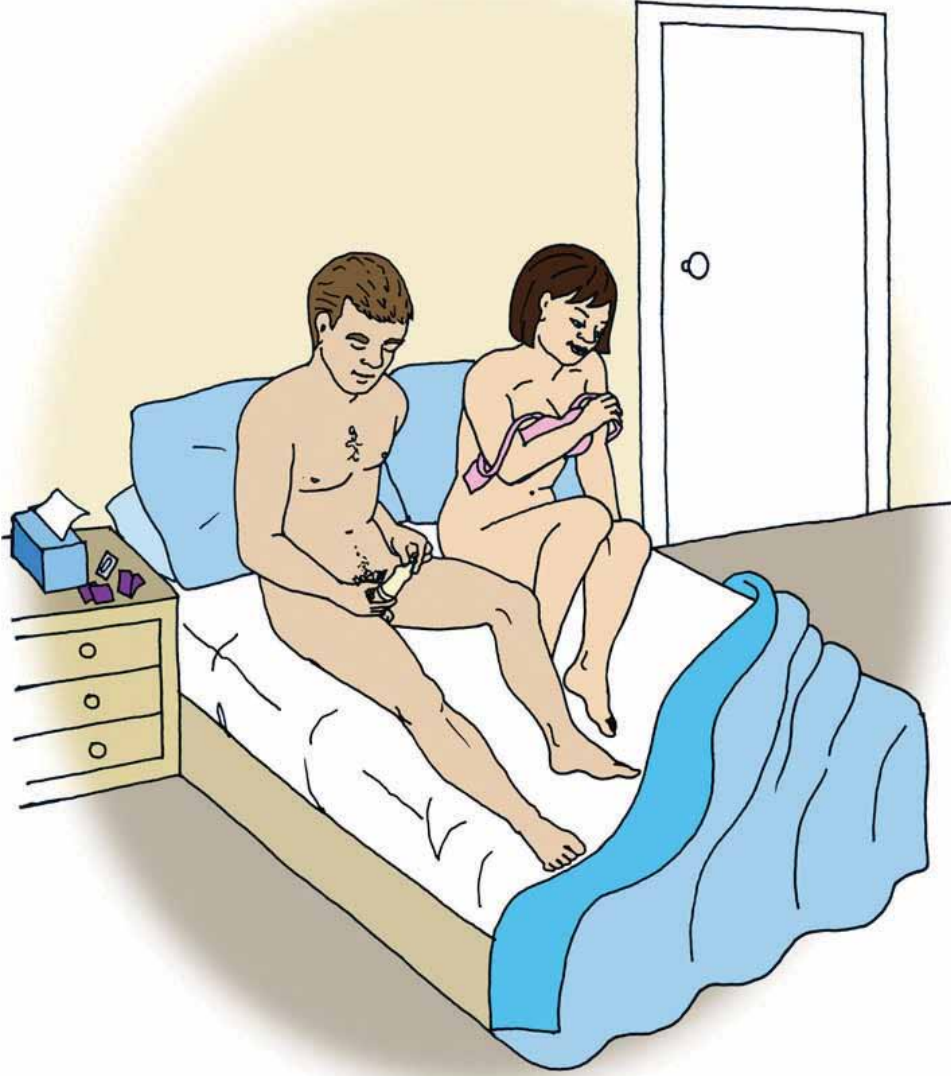
العلاقات الحميمة والجنس

يقول القانون إن أي شخصين يستطيعان ممارسة الجنس إذا كانا فوق ١٦ عاماً من العمر وكان كلاهما يريد ذلك. يجب ألا تمارسي الجنس إلا في مكان منفرد لا يراه الآخرون. تُعتبر غرفة نومك المغلق بابها مكاناً منفرداً.

يحب بعض النساء ممارسة الجنس مع الرجال. ويحب بعض النساء ممارسة الجنس مع النساء.

وبعض النساء لا يردن ممارسة الجنس. لكن عندما يخالجهن «مشاعر جنسية» فإنهن يردن الاستمنااء في غرفتهن المنفردة. من الكلمات التي تعني الاستمنااء: «أن تلعبى بنفسك»، أو «أن تلمسي أعضاءك الخاصة».

العلاقات الحميمة والجنس



الجنس الجيد

يكون الجنس الجيد في مكان منفرد.

والجنس الجيد هو عندما يقول شخصان إنهما يريدان ممارسة الجنس أو القيام باللمس الجنسي ويقولان «نعم».

والجنس الجيد ينطوي على تقدير شعور الآخر والمرح. وهو مأمون الجانب.

من الطبيعي أن تشعري بالاضطراب عند اختيارك ممارسة الجنس لأول مرة. على صاحبك أو صاحبتك الإصغاء لك. وعليه أو عليها عدم دفعك إلى ممارسة الجنس. فالجنس الجيد يمكن أن يعني التدرّج في فعل الأشياء.

العلاقات الحميمة والجنس



الجنس السيء

الجنس السيء هو عندما يجبرك شخص على ممارسة الجنس أو القيام بلمس جنسي. والإجبار يعني جعلك تفعلين شيئاً لا تريدين فعله.

يجب ألا يجبرك أحد على ممارسة الجنس. ويجب ألا يلمس أحد أعضائك الخاصة إذا كنت لا تريدينه أن يفعل ذلك.

يمكن أن يؤدي الجنس السيء إلى شعورك بانزعاج وتشوُّش شديد.

العلاقات الحميمة والجنس

ويمكن أن يكون الجنس سيئاً أيضاً عندما يمارس الجنس معك شخص ما لكن القانون يقول بأنه غير مسموح له بذلك. فمقدّم الدعم أو الرعاية لك مثلاً لا يُسمح له بممارسة الجنس معك أو القيام بلمس أعضائك الخاصة جنسياً.

يُعتبر مخالفاً للقانون قيام أي شخص في عائلتك بممارسة الجنس معك أو القيام بلمسك جنسياً على أعضائك الخاصة.

والجنس السيء ليس فيه من المرح شيء. كما أن الجنس السيء غير مأمون. والجنس السيء خطأ.

إنه مخالف للقانون.

قولي «لا» للجنس السيء.

إذا كنت تتعرضين للجنس السيء فعليك أن تخبري أحداً تثقين به كي يستطيع أن يساعدك.

تعلمي عن الجنس

من المهم أن تتعلمي عن الجنس. يمكنك قراءة كتب خاصة أو التحدّث إلى أشخاص تثقين بهم أو الذهاب إلى صفوف تعليمية خاصة.

العلاقات الحميمة والجنس

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
1300 658 886 www.fpnsw.org.au (02) 8752 4386	  	Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدث إلى ممرض عن العلاقات الحميمة والجنس. هناك الكثير من نشرات المعلومات الموجودة في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة الكتب منها. وهي ستقوم بإرسال الكتب إليك بالبريد.
1800 424 017 www.nswrapecrisis.com.au	 	NSW Rape Crisis Centre خدمة هاتفية وعلى الإنترنت ٢٤ ساعة لأي شخص يحتاج للتحدث عن الجنس السيء أو الاغتصاب.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال

ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

كوني في مأمن من الحمل غير المطلوب

متى بدأت دوراتك الشهرية فإنه إذا مارست الجنس مع رجل قد تصبحين حاملاً، والحمل معناه أنك ستلدين طفلاً.

إذا كنتِ تريدين ممارسة الجنس ولا تريدين أن تلدي طفلاً فيجب أن تكوني مسؤولة عن جسمك. وهذا يعني التحدث إلى طبيبك وسؤاله عن بعض الطرق لمنع وقوع الحمل.

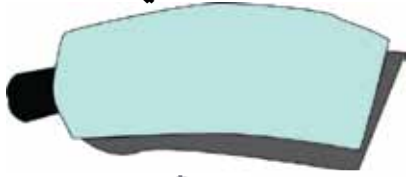
يمكنك السؤال عن أخذ دواء (الحبة) أو أخذ إبرة (وقد تُعرف باسم دبو بروفيرا) أو غرسة في ذراعك (وهي تسمى «إمبلانون»). ويُطلق على كل هذه اسم وسائل منع الحمل.



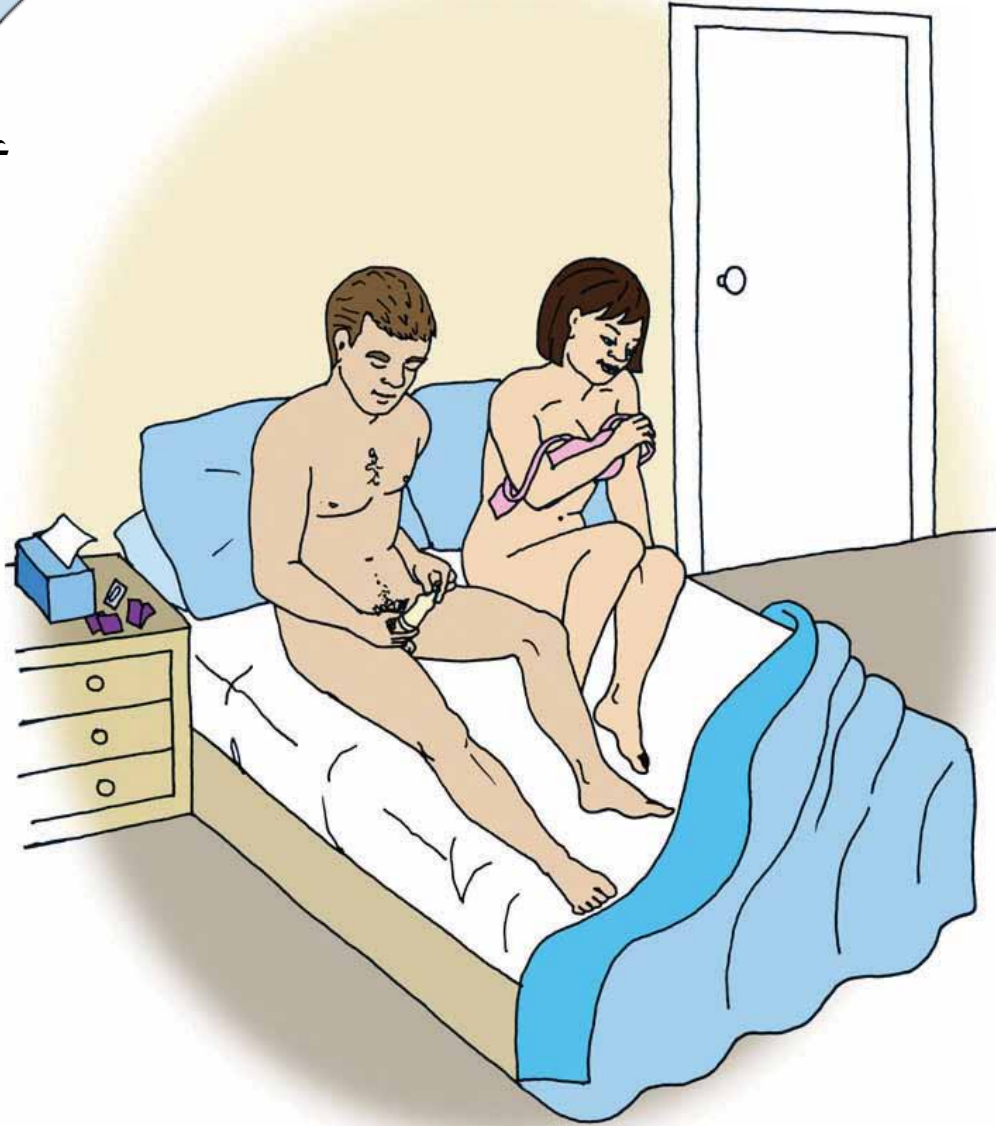
ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

يجب أن يلبس زوجك أو صاحبك عازلاً مطاطياً وأن يستخدم مادة تزييق. ومادة التزييق هي هلام (جل) يوضع على العازل المطاطي. وهو يجعل ممارسة الجنس أسهل. كما أنه قد يمنع العازل المطاطي من التمزق. يمكنك شراء العوازل المطاطية ومادة التزييق من الصيدلية أو السوبرماركت.

مادة تزييق للاستعمال
الشخصي



عازل مطاطي



ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

هناك عمليات يستطيع الطبيب إجراؤها لإيقافك عن إنجاب الأطفال. يجب أن تكوني متأكّدة جداً من هذا القرار. تعني هذه العمليات أنه لن يكون بإمكانك إنجاب أي طفل بعدها أبداً.

يحاول الناس أحياناً جعل النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية يجرين هذه العملية. عندما لا تستطيع المرأة اتخاذ قرارها بنفسها فإن Guardianship Tribunal هي الجهة الوحيدة التي تستطيع أن تقول نعم بالنيابة عن المرأة لإجراء العملية لها.

لاتخاذ قرار جيد حول عدم الإنجاب يجب أن تحصل على معلومات وأن تتحدثي إلى أشخاص تثقين بهم.



ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

كوني في مأمنٍ من الأمراض الجنسية

عندما تمارسين الجنس فإنك قد تصابين بمرض جنسي. تُعرف هذه الأمراض باسم STIs أو الأمراض المعدية جنسياً.

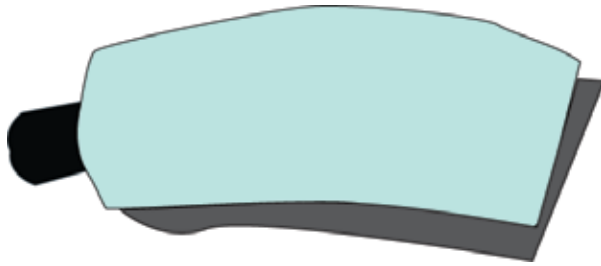
قد لا تعرفين أنك مصابة بـ STI. فقد لا تكون هناك أية أعراض. قد يظهر أحياناً شيء من الاحمرار أو الحكاك أو الألم أو خروج سائل ذي رائحة من فرجك.

يمكن علاج STIs بالأدوية. إذا كنت قلقة فيجب أن تتحدثي إلى طبيبك.

إن لبس عازل مطاطي واستخدام مادة التزليق كلما مارست الجنس يساعدان على منع الإصابة بمرض جنسي. كما أنهما يمكن أن يوقفا انتقال مرض جنسي منك إلى سواك.



عازل مطاطي



مادة تزليق للاستعمال
الشخصي

ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

كوني في مأمنٍ من التعرّض للأذى



يجب أن يوافق الشخصان على ممارسة الجنس. إذا كنت لا تريدينه أو كان الشخص الآخر لا يريده فيجب عندها ألا تمارسان الجنس.

قولي لا إذا كنت لا تريدين ممارسة الجنس.

إذا جعلك شخص تمارسين الجنس وأنت لا تريدينه فعليك أن تخبري شخصاً تثقين به.

ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
1300 658 886 www.fpnsw.org.au (02) 8752 4386	  	Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدّث إلى ممرض. هناك الكثير من نشرات المعلومات الموجودة في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة الكتب منها. وهي ستقوم بإرسال الكتب إليك بالبريد.
1800 463 928 أو (02) 9556 7600 www.gt.nsw.gov.au	 	Guardianship Tribunal تعمل الهيئة على التأكد من اتخاذ قرارات جيدة للأشخاص الذين لا يستطيعون اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. وهذا يشمل القرارات الخاصة بالعلاج الطبي.
1800 424 017 www.nswrapecrisis.com.au	 	NSW Rape Crisis Centre خدمة هاتفية وعلى الإنترنت 24 ساعة لأي شخص يحتاج للتحدّث عن الجنس السيء أو الاغتصاب.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

العلاقات الحميمة والجنس

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال

اتخاذ قرار بإجباب الأطفال



الخيارات

إن قرار إجباب الأطفال قرار كبير. يريد بعض النساء إجباب الأطفال، بينما لا يريد بعضهن الآخر ذلك. وبعض النساء يردن إجباب أطفالاً لكنهن لا يستطعن ذلك.

وإجباب الأطفال والاعتناء بهم عمل هام. وهو يمكن أن يكون مجزياً، لكنه مسؤولية كبيرة. وهو يتضمن الكثير من الجهد ويمكن أن يكون صعباً جداً.

قبل البدء بمحاولة الحمل فكري كيف سيؤثر كونك أماً على حياتك. تحدثي إلى شريكك لأن الأمر سيؤثر عليه أيضاً. تحدثي عمّا تفكرين به مع أفراد العائلة والأصدقاء وربما مع الشخص الذي يقدم لك الدعم.

اتخاذ قرار بإجّاب الأطفال

ينمو الرضع ويصبحون أطفالاً يحبون ثم أطفالاً أكبر ثم مراهقين. يحتاج كل الناس لمساعدة في تربية الأطفال. وقد يحتاج الآباء والأمهات من ذوي الإعاقة الذهنية لمساعدة إضافية لضمان بقائهم وبقاء أطفالهم بصحة جيدة، آمنين، سعداء.

إذا قرّرت أن لا تنجبي أطفالاً، فإنه سيظل بالإمكان أن يكون هناك أطفال وأولاد في حياتك. فقد يكون لك مثلاً أولاد أخوة وأخوات، وقد تعملين أو تتطوّعين للعمل مع الأطفال.



إذا أصبحت حاملاً لكنك لا تريدين أن تصبّحي أمّاً فعليك التحدّث مع شخص تثقين به ومع طبيبك بأسرع ما يمكنك. وهم سيتكلمون معك عن الخيارات التي أمامك.

اتخاذ قرار بإجّاب الأطفال

أسئلة ينبغي التفكير بها قبل أن تصبّحي حاملاً

- هل تحبين الأطفال الرضع والأكبر سنّاً؟
- هل سبق لك أن اعتنيت بأطفال؟
- هل جسمك سليم صحياً بما يكفي لإجّاب طفل؟
- أين ستعيشين أنت وطفلك؟
- هل لديك ما يكفي من مال للاعتناء بطفل؟
- إذا لم يكن لديك ما يكفي فما الذي ستفعلينه؟
- هل سيكون عليك التوقف عن العمل للاعتناء بطفلك؟
- من الذي سيساعدك في الاعتناء بطفلك؟
- هل ستحتاجين لمساعدة للقيام بالتسوّق والطبخ لعائلتك؟
- من الذي يمكنه المساعدة في الاعتناء بطفلك إذا احتجت للراحة أو إذا مرضت؟
- ما هي الأشياء التي ستفعلينها أنت وطفلك خلال النهار؟
- بمن ستتصلين إذا ساورك قلق بشأن طفلك أو إذا مرض؟
- ما هي الخدمات الموجودة في منطقة سكنك لمساعدة الآباء والأمهات؟

اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال

المحافظة على صحتك



توقفي عن التدخين قبل أن تصبحي حاملاً. فالتدخين سيؤذي صحة طفلك. يستطيع طبيبك أن يساعدك على الإقلاع عن التدخين. يجب ألا يدخن أحد قرب الطفل أو قربك خلال فترة حملك.



لا تشربي الكحول عندما تحاولين الحمل أو خلال حملك. إذ أن شرب الكحول يمكن أن يؤدي لطفلك أثناء نموه في بطنك.

إن تناول الأطعمة الجيدة يحافظ على صحة جسمك ويبقيه في أحسن حالٍ للحمل.



اتخاذ قرار بإجباب الأطفال

قبل أن تصبحي حاملاً يجب أن تتأكّدي أنت ووالد الطفل أنكما بصحة جيدة. يجب زيارة طبيبك الذي سيقوم بإجراء بعض اختبارات الدم والتحدّث معك بشأن أخذ فيتامينات خاصة لمساعدة الطفل خلال الحمل.

سيتحدّث الطبيب معك ومع صاحبك / زوجك أيضاً بشأن الأدوية التي تأخذينها. وقد تحتاجين أيضاً لبعض الإبر (تحصينات).



يمكن أن يؤدي بعض أنواع الأدوية والفيتامينات إلى أذى الطفل أثناء نمّوه خلال الحمل. حدّثي إلى طبيبك دائماً بشأن كل الأدوية والفيتامينات التي تأخذينها. قد تحتاجين لتغيير بعض أدويةك قبل أن تحملي.

يمكنك التحدّث إلى طبيب عن مدى احتمال ولادة طفلك مصاباً بإعاقة. يمكن إجراء بعض الاختبارات لك. ويمكنك اختيار ما تريدين بشأن إجراء الاختبارات أو عدم إجرائها.

اتخاذ قرار بإجباب الأطفال

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
(02) 9351 9510		Healthy Start For Me and My Baby كتاب للحوامل اللواتي لديهن صعوبات في التعلّم. ستحتاجين لشراء هذا الكتاب. توجد استمارة الطلب في الموقع الإلكتروني.
www.healthystart.net.au		

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

خلال الحمل

المحافظة على الصحة والسعادة

تناول الطعام الصحي

خلال الحمل

أشياء جيدة للقيام بها

عليك الاعتناء بنفسك أكثر خلال فترة حملك.

قد يكون لديك الكثير من المشاعر المختلطة. فقد تشعرين بالسعادة أو الإثارة أو الخوف أو القلق. من الطبيعي أن تكون لديك هذه المشاعر ومن الجيد أن تتحدثي عنها.

يمكنك الانضمام إلى مجموعة من النساء الحوامل الأخريات أو التحدّث إلى نساء أخريات تثقين بهن سبق أن كنّ حوامل أيضاً. من الجيد أيضاً التحدّث إلى أفراد عائلتك وأصدقائك عن مشاعرك.



حافظي على نشاطك ومارسي التمارين. لكن تحدّثي إلى طبيبك عمّا هو مأمون لك منها. توجد في بعض الأماكن حصص تمارين خاصة للنساء الحوامل.

خلال الحمل

تناولي الأطعمة الصحية. هناك أطعمة ليست مأمونة الجانب للأكل وأنت حامل. تحدّثي إلى طبيبك عن الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها.



خذي فترات كثيرة من الراحة. من الطبيعي أن تشعرين بالتعب خلال الحمل.



خلال الحمل

أشياء يجب عدم القيام بها

إن التدخين وشرب الكحول يؤديان إلى إلحاق الأذى بطفلك. حاولي الابتعاد عن الأماكن التي فيها أناس يدخنون لأن حتى هذا الدخان يمكن أن يؤدي بطفلك. يستطيع طبيبك مساعدتك على الإقلاع عن التدخين.



هناك بعض الأدوية الخطرة جداً على طفلك أثناء نموه في بطنك. تحدّثي إلى طبيبك عن أدويةك. لا تأخذي أية أدوية أو فيتامينات ما لم يقل لك طبيبك أن لا بأس في أخذها.

يمكنك الاتصال بـ Mothersafe  على 9382 6539 (02) إذا كنت قلقة بشأن دواء أو فيتامين معين تستعملينه الآن.

خلال الحمل

من يستطيع أن يساعدك

عندما تكونين حاملاً ستراجعين طبيبك أو اختصاصي القبالة. واختصاصي القبالة ممرض يعتني بالنساء الحوامل. وهو سيساعد على ضمان بقائك وبقاء طفلك بصحة جيدة خلال الحمل.

قد يقترح الطبيب أو اختصاصي القبالة إجراء اختبارات لك لمعرفة مدى نمو طفلك. وقد تكون هذه الاختبارات اختبارات دم أو تصويراً خاصاً بالأشعة السينية يسمى التصوير بالموجات فوق الصوتية.



خلال الحمل

عندما حَمَلين تكون هناك أشياء كثيرة يجب أن تعرفي عنها، وسيساعدك طبيبك أو اختصاصي القبالة في ذلك. وقد يكون ذلك صعباً أحياناً لأن هناك الكثير من الأمور لتذكرها وتعلمها. لا بأس إن طرحت أي عدد من الأسئلة تريدينها.

يستطيع عامل اجتماعي مساعدتك. وهو يستطيع التحدّث معك عن شعورك ويساعدك في التخطيط لموعد وصول الطفل. يستطيع مقدّم الدعم أو اختصاصي القبالة في المستشفى أن يساعدك في العثور على عامل اجتماعي.



أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

هناك الكثير من الكتب عن الحمل. بداية جيدة لي ولطفلي هو كتاب للنساء اللواتي لديهن صعوبات في التعلّم ولاختصاصيي القبالة الذين يعتنون بك قبل ولادة طفلك. وهو يساعدك على التعلّم عمّا يحصل خلال الحمل. يمكنك أن تكتبي في الكتاب وأن تأخذه إلى مواعيدك.

خلال الحمل

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
(02) 9351 9510 www.healthystart.net.au	 	Healthy Start For Me and My Baby كتاب للنساء اللواتي لديهن صعوبات في التعلّم. ستحتاجين لشراء هذا الكتاب. توجد استمارة الطلب في الموقع الإلكتروني.
(02) 9382 6539		Mothersafe يمكنك الاتصال بـ Mothersafe إذا كنت قلقة بشأن دواء أو فيتامين تستعملينه الآن.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

المحافظة على الصحة والسعادة

تناول الطعام الصحي

اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

ما هو اختبار مسحة عنق الرحم

إن اختبار مسحة عنق الرحم مخصص للنساء، وهو يساعد على تجنب السرطان، ويمكن به إنقاذ حياتك.

إذا كنت فوق سن ١٨ عاماً وكنت قد مارست الجنس، فعليك مراجعة طبيب لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم لك.

وحتى إن كنت تلقّيت إبرة ضد HPV سيظل من المفروض أن يُجرى لك اختبار مسحة عنق الرحم إذا كنت قد مارست الجنس.

واختبار مسحة عنق الرحم هو فحص للتأكد من أن فرجك وعنق رحمك سليمان. وهو يفحص ما إذا كانت هناك تغيّرات داخل فرجك أو على عنق رحمك.

يحتاج معظم النساء لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم كل سنتين. إذا كانت هناك أية تغيّرات فسيتم اكتشافها مبكراً. وهذا يعني أن بالإمكان علاجها. إذا لم يتم اكتشاف التغيّرات وعلاجها فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى السرطان.

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

ما الذي يحصل عند إجراء اختبار مسحة عنق الرحم لك



أخبري موظفة الاستقبال أنك تريد إجراء اختبار مسحة عنق الرحم كي
تجز لك موعداً لذلك.

يمكنك أن تطلبي مقابلة طبيبة لإجراء الاختبار.

ويمكنك أخذ شخص آخر معك إلى الطبيب.

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

أخبري طبيبك إذا كنت تريدين إجراء اختبار جربي لمسحة عنق الرحم أولاً. يستطيع طبيبك أن يخبرك عمّا يحصل خلال الاختبار. ويمكنك رؤية الأشياء التي تُستخدم لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم. يمكنك الاستلقاء على السرير كما في اختبار مسحة عنق الرحم الحقيقي. ستكون زيارتك التالية إلى الطبيب لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم الحقيقي.

من المهم أن تخبري الطبيب إذا كنت تشعرين بالخوف أو القلق. يمكنك أن تخبري الطبيب أن يتوقف عن إجراء اختبار مسحة عنق الرحم في أي وقت.



لا تذهبي لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم إذا كنتِ خلال دورتك الشهرية.

قبل أن تذهبي لمقابلة الطبيب تأكّدي من الذهاب إلى دورة المياه للتبول.

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

عند إجراء اختبار مسحة عنق الرحم سيكون عليك الاستلقاء على السرير في العيادة وخلع سروالك الداخلي.

لإجراء اختبار مسحة عنق الرحم سيضع الطبيب أداة داخل فرجك لإبقائه مفتوحاً، وسيستخدم الطبيب فرشاة صغيرة جداً للمس داخل فرجك وعنق رحمك للتأكد من سلامته. كما سينظر الطبيب إلى داخل فرجك. وهذا ليس لمساً جنسياً.





يستغرق إجراء اختبار مسحة عنق الرحم ١٥ دقيقة فقط.

واختبار مسحة عنق الرحم يسبب الانزعاج، لكنه قد ينقذ حياتك.

يمكنك أن تقرري ما إذا كنت تريدين إجراء اختبار مسحة عنق الرحم أم لا. فالقرار هو قرارك.

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
1300 658 886 www.fpnsw.org.au	 	Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدّث إلى ممرّض عن اختبار مسحة عنق الرحم. هناك الكثير من نشرات المعلومات الموجودة في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة الكتب منها. وهي ستقوم بإرسال الكتب إليك بالبريد.
/www.cddh.monash.org		اختبار مسحة عنق الرحم: الحقائق كما هي كتيب بلغة إنكليزية بسيطة مع صور.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

المحافظة على الصحة والسعادة

تناول الطعام الصحي

صحة الثديين

صحة الثديين

يجب أن تعرفي كيف يبدو ثدياك وكيف تشعرين بهما في الحالة الطبيعية. أنظري إليهما والمسيهما عندما تستحمين لمعرفة ما إذا كانت هناك أية تغيّرات. اسألي طبيبك عمّا إذا كنت تقومين بذلك بصورة صحيحة.

اطلبي من طبيبك إجراء فحص لصحة الثديين لك مرة كل سنة.

راجعني طبيبك إذا كنت قلقة أو إذا لاحظت تغيّراً أو كتلة في ثديك. وكلّما أبكرت بمقابلة طبيبك كان ذلك أفضل. فقد تكون التغيّرات إشارة مبكرة لوجود مشكلة مثل سرطان الثدي. وسرطان الثدي شائع لدى النساء الأكبر سناً، ويمكن معالجة سرطان الثدي.



ما هو «ماموغرام»

متى وصلت إلى سن ٥٠ عاماً يمكن إجراء صور بالأشعة السينية لثديك لمعرفة أية تغيّرات قد تدل على وجود سرطان. يُطلق على صورة الأشعة السينية اسم «ماموغرام».

إذا كان هناك أخريات في عائلتك أصبن بسرطان الثدي فإنه يمكنك الحصول على «ماموغرام» قبل بلوغك سن ٥٠.

يُجرى لك هذا الفحص مرة على الأقل كل سنتين (٢).

يمكنك أن تقرري ما إذا كنت تريدين إجراء «ماموغرام» أم لا. فالقرار هو قرارك.

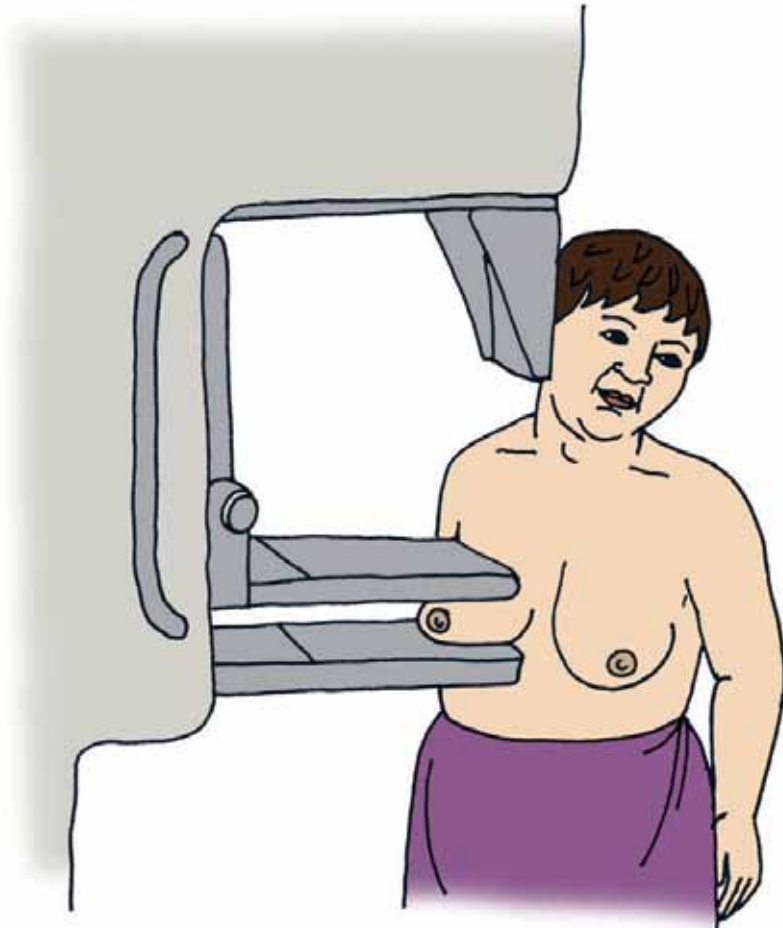
ما الذي يحصل عند إجراء "ماموغرام"

لإجراء ماموغرام يجب أن تخلعي ما ترتدينه في الجزء الأعلى من جسمك والصدريّة.

سيقوم الشخص الذي يأخذ صورة الأشعة السينية بوضع ثديك على آلة الأشعة السينية. وهذا ليس لمساً جنسياً.

ستشعرين ببرودة الآلة التي ستعصر ثديك قليلاً. وهذا قد يسبب شيئاً من الألم.

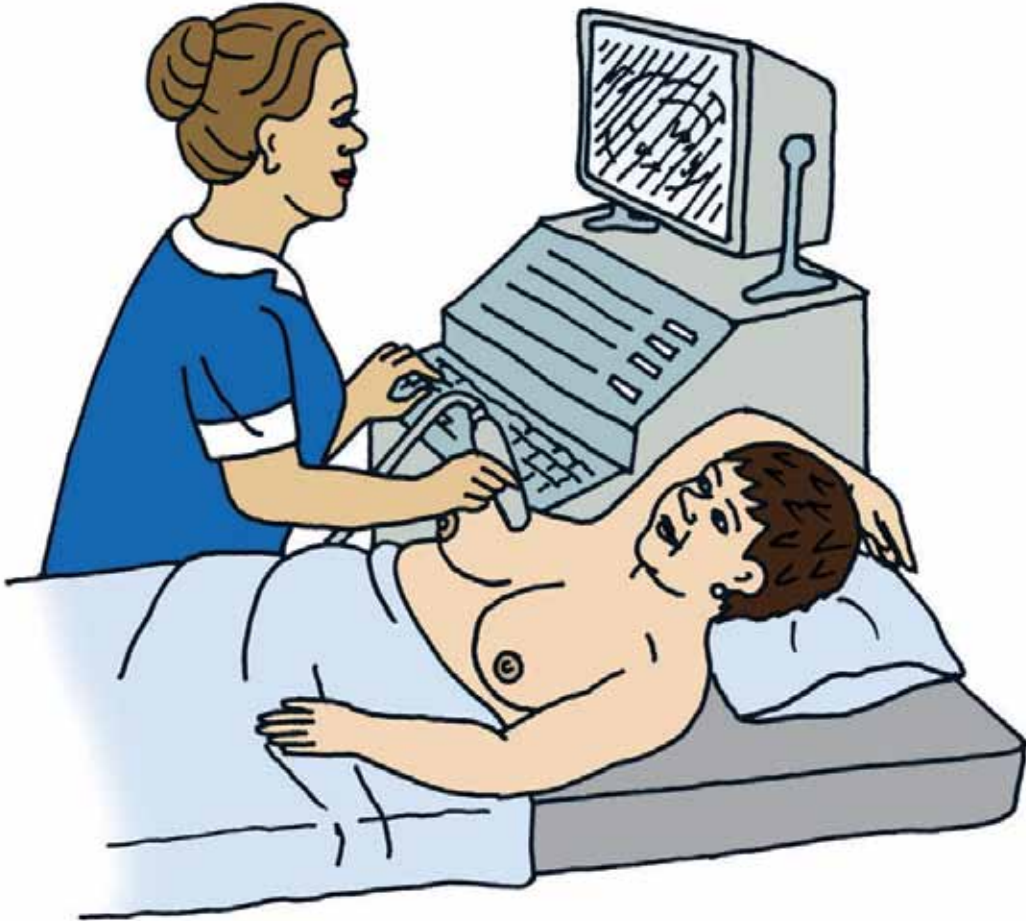
يستغرق الاختبار بضع دقائق فقط. ويجب أن لا تتحرّكي خلاله كي يمكن الحصول على صورة جيدة.



صحة الثديين

في بعض الأحيان قد لا تكون صورة الأشعة السينية كافية ويُطلب إجراء صورة بالموجات فوق الصوتية.

لإجراء صورة بالموجات فوق الصوتية سيكون عليك خلع ما ترتدينه في الجزء الأعلى من جسمك والصدريّة والاستلقاء على سرير الفحص. يقوم الشخص الذي يُجري التصوير بالموجات فوق الصوتية بوضع شيء من الجل البارد على ثديك.



سيقوم بلمس ثديك بعصى معدنية، وهو أمر يعطي صوراً خاصة لداخل ثديك. يتم التصوير بلطف، وهذا ليس لمساً جنسياً.

صحة الثديين



إذا اعتقد الطبيب أنه قد يكون هناك مشكلة فقد يكون عليك إجراء مزيد من الاختبارات. يمكنك التحدّث إلى الطبيب عمّا ستشعرين به خلال تلك الاختبارات.

يمكنك التحدّث إلى نساء أخريات أجري لهن صور ماموغرام لسماع كيف تم إجراؤه.

صحة الثديين

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

<p>13 20 50 (لقاء كلفة مكالة محلية) خدمة الترجمة متوفرة - اتصلي على الرقم 13 14 50 www.bsnsw.org.au</p>	 	<p>BreastScreen NSW معلومات عن طلب إجراء ماموغرام.</p>
---	--	---

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

إجراء اختبار مسحة عنق الرحم

التقدم في السن

انقطاع الحيض

انقطاع الحيض



يتغير جسمك مع تقدّمك في السن.

تتغير دوراتك الشهرية. فقد تصبح أشد أو أقل غزارة، أو قد لا تحصل كل شهر. وهي ستنقطع في يوم من الأيام. ويكون انقطاعها في حالة معظم النساء عند بلوغهن حوالي ٥٠ عاماً من العمر. لكنها قد تنقطع في وقت أبكر لدى بعض النساء. وعندما تنقطع يُطلق على ذلك اسم انقطاع الحيض.

وانقطاع الحيض شيء طبيعي ولا يعني أنك مريضة. لن يعود عليك التفكير بشأن تدبّر أمر دوراتك الشهرية.

وعندما تنقطع دوراتك الشهرية لن يكون بإمكانك إنجاب الأطفال.

انقطاع الحيض

تغيّرات جسم المرأة عند تقدّمها في السن قد تكون ما يلي:

- قد تشعر بسخونة وتصبّب العرق. وهو أمر يُطلق عليه أحياناً «الهبات الحارة».
- قد تتغيّر طباع المرأة وشعورها. فقد تبكي كثيراً أو تشعر بالضيق.
- وقد تشعر بالتشوّش وتجّد أن من الصعب أن تفكّر بطريقة صحيحة.
- قد يصبح جلدّها وشعرها أكثر جفافاً.
- قد ينبت مزيد من الشعر على جسمها أو وجهها.
- قد يصبح فرجها أكثر جفافاً. وهذا قد يجعل ممارسة الجنس أكثر ازعاجاً. لكن هناك بعض الكريمات الخاصة التي يمكن أن تخفف ذلك.
- قد تشعر بالألم في ثدييها.

لا تحصل هذه التغيّرات لدى كل النساء.

ستتوقف هذه التغيّرات. وقد يستغرق ذلك عدة أشهر أو عدة سنوات.

انقطاع الحيض

ما يمكنك فعله لتحسين الحال:

قد تشعرين بتحسّن إذا حافظت على نشاطك وممارسة التمارين، والنوم ساعات طويلة في الليل وتناول الطعام الصحي.



انقطاع الحيض

وقد يفيد التحدّث إلى نساء أخريات عن كيف شعرن عندما مررن بمرحلة انقطاع الحيض.



حدّثي إلى طبيبك إذا كنت بحاجة لمساعدة بشأن التغيّرات في جسمك وشعورك.



انقطاع الحيض

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات

1300 658 886		Family Planning NSW Healthline يمكنك التحدّث إلى ممرض عن انقطاع الحيض. هناك نشرات معلومات موجودة في الموقع الإلكتروني. وهناك مكتبة يمكنك استعارة الكتب منها. وهي ستقوم بإرسال الكتب إليك بالبريد.
www.fpnsw.org.au		
(02) 8752 4386		

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

التقدّم في السن

المحافظة على الصحة والسعادة

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

التقدّم في السن



طلب إجراء فحص لصحتك

يظل عليك الاعتناء بنفسك عندما تتقدّمين في السن.

راجعى طبيبك لإجراء فحص لـ:

قلبك، قد يفحص الطبيب ضغط دمك ويجري بعض اختبارات الدم.

التقدّم في السن

- **دمك.** سيأخذ الطبيب دمّاً لفحص ما إذا كنت مصابة بالسكري وفحص الكوليسترول (الذي هو الدهون الموجودة في الدم) والتأكد من حسن عمل كليتيك وكبدك. قد يحتاج البعض لأخذ أدوية للبقاء بصحة جيدة.



- **عينيك.** يحتاج كثيرون لنظارات عند تقدّمهم في السن.



- **سمعك.** يجد البعض صعوبة في السمع مع تقدّمهم في السن. قد تحتاجين للباس جهاز مساعدة لإعانتك على السمع بصورة أفضل.

التقدّم في السن

• **عظامك.** مع تقدّمك في السن تبدأ عظامك بالضعف. إذا صارت ضعيفة جداً فإنها يمكن أن تنكسر. وهذا ما يُطلق عليه اسم ترقّق العظم. يمكن إجراء اختبار لك يسمى اختبار كثافة العظم. وهو أشبه بتصوير عظمك بالأشعة السينية لمعرفة مدى قوته. سيكون عليك الاستلقاء على طاولة خاصة وعدم الحراك.

سيأخذ الطبيب شيئاً من الدم ويتحدّث معك بشأن غذائك والتمارين. وقد يتحدّث الطبيب معك بشأن أخذ حبوب كالسيوم وفيتامين د لمساعدة عظامك على البقاء قوية.



تساعد أشعة الشمس على المحافظة على قوة عظامك وعضلاتك. من الجيد التعرّض للشمس. لكن تذكّري أن عليك أن تفعلي ذلك بطريقة مأمونة.



حافظي على سلامتك في الشمس. البسي قبّعة دائماً. واستخدمي كريماً واقياً من الشمس. والبسي قميصاً طويلاً الأكمام. إن ذلك سيمنع حدوث سرطان الجلد.



ينتج جسمك فيتامين د الذي يساعد على المحافظة على قوة عظامك وعضلاتك. وتحصلين على ذلك نتيجة التعرّض للشمس. حدّثي إلى طبيبك عن كمية أشعة الشمس التي تحتاجينها. تذكّري أن عليك المحافظة على سلامتك في الشمس.


التقدّم في السن

قد يتسرّب البول أحياناً إلى سروالك الداخلي عندما تتقدّمين في السن. وهذا ما يُطلق عليه اسم سلس البول. وقد يحدث ذلك أكثر عند الضحك أو السعال أو العطس. وهو يحدث لبعض النساء مع تقدّمهن في السن أو مع ارتفاع وزنهن.

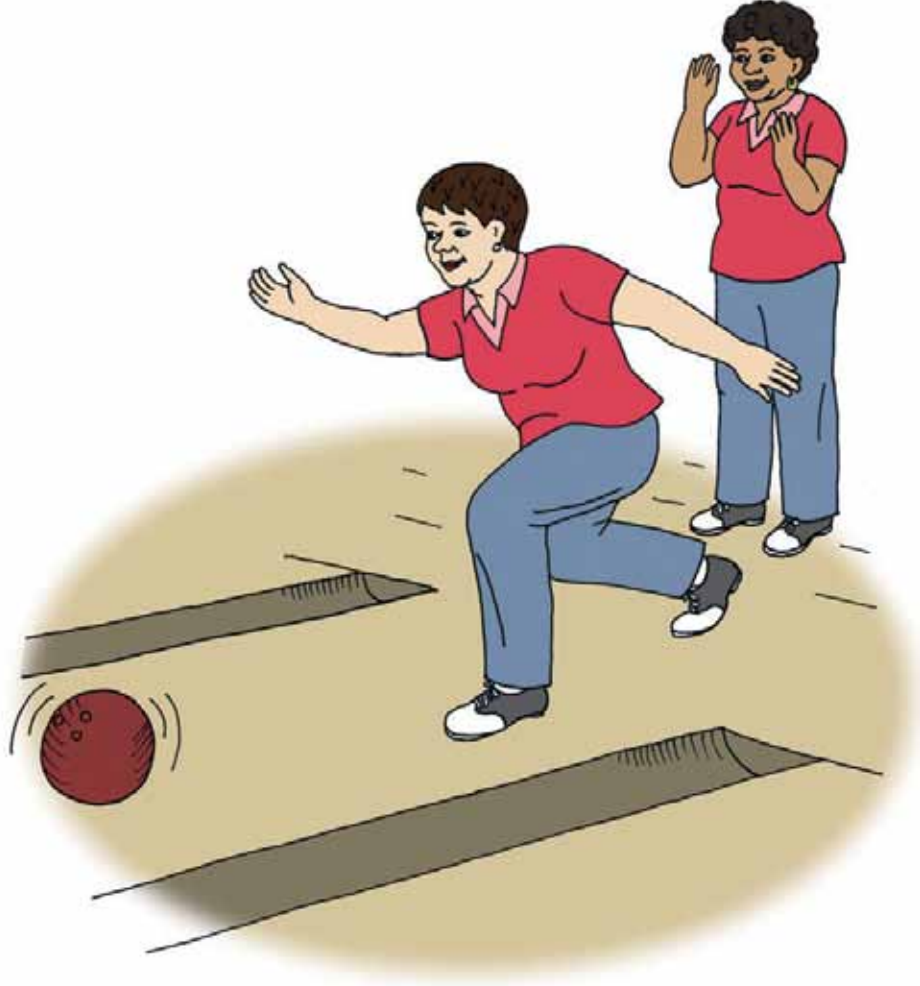
راجعِي الطبيب إذا كان بولك يتسرّب إلى سروالك الداخلي. قد يجري الطبيب بعض الاختبارات. وقد يكون هناك دواء أو تمارين مفيدة. وقد تحتاجين لوضع فوط خاصة في سروالك الداخلي لامتصاص البول. وهي مختلفة عن الفوط الصحية الخاصة بالدورة الشهرية.

يمكنك شراء هذه الفوط من الصيدلية أو السوبرماركت.

يمكنك أيضاً الاتصال بـ the Continenence Foundation على

1800 33 00 66 للمساعدة. 

التقدّم في السن



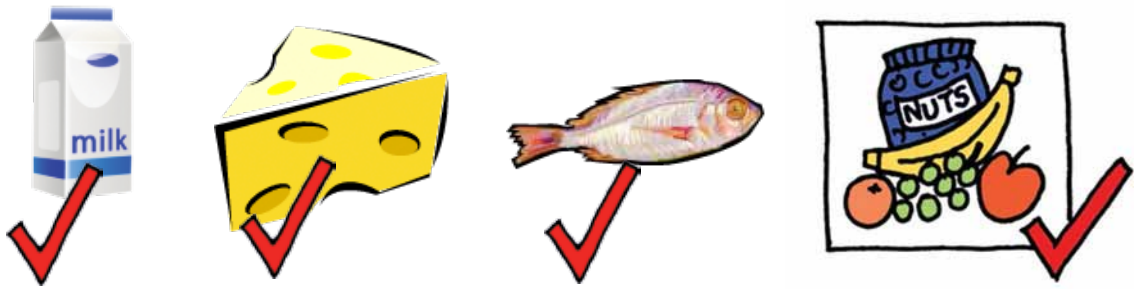
اعتني بجسمك

مارسي التمارين لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم إلى أن تزداد سرعة دقات قلبك وتشعرين بالتعب. المشي نشاط جيد.

إذا كنت لم تمارسي التمارين منذ مدة طويلة راجعي طبيبك أولاً.

التقدّم في السن

تناولي الطعام الصحي. تناولي مزيداً من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب واللبن الزبادي والجبن خفيف الدسم واللوز والسّمك مع عظمه. مثل السلمون.



نامي ٧ أو ٨ ساعات في الليلة. يجد بعض المسنين أنهم لا يستطيعون البقاء نائمين أو أن مدة نومهم تقل. قد يكون من المفيد للنوم محاولة القيام بشيء يؤدي إلى الاسترخاء. مثل سماع الموسيقى أو شرب كوب من الحليب الدافئ. حاولي عدم مشاهدة التلفزيون في غرفة نومك.

حافظي على نشاطك. قد يكون لديك مزيد من الوقت لممارسة أنشطة مرحة. يمكنك التعرّف على مزيد من الأصدقاء بالانضمام لمجموعات مثل مجموعة المسنين. قد يكون من الصعب العثور على أنشطة مناسبة تماماً لك. قد يستطيع أفراد عائلتك أو مقدّم الدعم أو المدافع مساعدتك.

التقدّم في السن

الاعتماد على التغيرات

تتباطأ حركة الناس مع تقدّمهم في السن. إذا كنت لا تقوين على القيام بكل ما كنتِ تقومين به سابقاً فقد تشعرين بالحزن. لكن المحافظة على نشاطك ورؤية أفراد عائلتك وأصدقائك يمكن أن تساعدك في البقاء سعيدة. فأنت ما زلتِ جزءاً هاماً من المجتمع.

قد تحتاجين لمزيد من الدعم للقيام بالأشياء مع تقدّمك في السن. استمري في القيام بأكثر قدر ممكن من الأشياء لنفسك لأن ذلك سيساعدك على الشعور باستقلاليتك وتحكّمك بحياتك.



التقدّم في السن

مع تقدّمك في السن سيكون أفراد عائلتك وأصدقاؤك متقدّمين في السن أيضاً. وقد يمرض أحباؤك ويموتون. ويمكن أن تكون تلك أوقاتاً صعبة عندما تشعرين بالحزن والوحدة. حدّثي إلى أصدقائك أو المدافع أو الطبيب إذا احتجت لذلك.

إن الجميع سيصبحون مسنين. وهناك الكثير من الخدمات التي تساعد المسنين. حدّثي إلى طبيبك إذا أصبح من الصعب قيامك بأشياء مثل ارتداء الملابس أو الطبخ أو تنظيف البيت.

من الصعب أحياناً تذكّر الأشياء عندما تتقدّمين في السن. ونسيان الأشياء يمكن أن يجعلك تشعرين بالخوف أو الغضب أو الحزن. قد يستطيع طبيبك مساعدتك.

التقدّم في السن

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
9211 1611 (02) أو 1800 424 065 (مكالمات من خارج سيدني) www.nswcid.org.au	 	NSW Council for Intellectual Disability نشرات معلومات نشرات معلومات بلغة إنكليزية سهلة حول مجموعة من المواضيع الصحية.
1800 33 00 66		The Continence Foundation تستطيع مساعدتك إذا كان بولك يتسرّب إلى سروالك الداخلي.

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

طرح أسئلة عن نفسك

انقطاع الحيض

المحافظة على الصحة والسعادة

تناول الطعام الصحي

الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

ما هو الحزن عند الوفاة

الحزن عند الوفاة هو شعور بحزن عميق يمكن أن يدوم لشهور طويلة بعد فقد شخص أو شيء تحببته.

والحزن عند الوفاة جزء من الحياة، لكنه قد يكون صعباً جداً.

قد يحصل هذا الأمر لكثير من الأسباب. فقد يحدث عندما:

• يمرض أو يموت شخص تحببته

• تصبحين مريضة أو تتعرضين لإصابة

• تنتقلين إلى مكان جديد للعيش فيه

• ينتقل الأصدقاء إلى أماكن بعيدة

• يتركك مقدمو رعايتك

• تتوقفين عن العمل

• يموت حيوانك المنزلي.



الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

كيف تشعرين في حالة الحزن عند الوفاة



يؤثر الحزن عند الوفاة على الناس بطرق مختلفة. إذ أنه يمكن أن يجعل الناس يشعرون:

- بأنهم يريدون البكاء كثيراً
- بالغضب أو الهول أو الصدمة
- وكأنهم تغيّروا تماماً
- وكأن عالمهم انهار تماماً.

يريد بعض الناس أحياناً البقاء في البيت وعدم الخروج والقيام بالأشياء التي اعتادوا على قيامها في السابق. وقد لا يرغبون في الأكل. وقد ينامون مدة أطول أو مدة أقصر من المعتاد.

الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

تحسين الشعور



يمكن أن يفيد التحدّث عن شعورك مع أناس تثق بهم.

لا بأس إن تغيبت فترة إضافية عن العمل أو أخذت قسطاً من الراحة بعد حدوث شيء مؤلم جداً. تابعي القيام بالأشياء التي تقومين بها عادة، لكن خذي فترة استراحة عندما تحتاجينها.

ستشعرين بتحسّن مع مرور الوقت. قد يستغرق الأمر عدة أشهر أو سنوات أو أكثر لتحسّن حالك. ومع أنك لن تنسي ما الذي جلب لك الحزن، فإنه يمرور الوقت ستستطيعين أن تتذكري الأمر بدون أن يؤثر فيك كثيراً.

الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

ولتحسين شعورك يمكنك القيام بأشياء تريحك. وقد يكون ذلك زيارة المقبرة أو رؤية الصور أو الاحتفاظ بشيء خاص يذكرك بالشخص المتوفي.

يحب بعض الناس غرس شجرة خاصة أو إنجاز رسم للشخص.

إذا استمر شعورك بالحزن أو الغضب فقد تحتاجين لبعض المساعدة الإضافية. لا بأس إن طلبت المساعدة.



الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد

أين يمكنك العثور على المزيد من المعلومات		
<p>www.scopevic.org.au توجّهي إلى «الموارد» ثم خت «الصحة وحسن الحال» نرّلي الكتيّب.</p>		<p>كتيّب - دعم الأشخاص الذين لديهم إعاقات لتحمل الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد. كتاب سهل القراءة فيه كثير من الصور. من منشورات Scope.</p>
<p>1300 22 46 36 ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع</p> <p>www.beyondblue.org.au توجّهي إلى «get information» ثم إلى موارد المعلومات التي يمكن تنزيلها. إنها نشرة المعلومات رقم ٢٨</p>	 	<p>Beyond Blue مبادرة الاكتئاب الوطنية تذكّري أن تخبريهم أن لديك إعاقة ذهنية. نشرة المعلومات ٢٨ الحزن عند الوفاة والاكتئاب قد تحتاجين لمساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.</p>

نشرات معلومات أخرى في هذه السلسلة قد تريدين قراءتها

الشعور بالحزن والشعور بالسعادة

المحافظة على الصحة والسعادة

موارد مفيدة أخرى



للأطباء ومهنيي
الصحة الآخرين



يمكنك مشاهدة الفيديو
على جهاز الكمبيوتر.



يمكنك الاستماع للمعلومات
على جهاز الكمبيوتر.



قراءة
سهلة

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
موارد مفيدة أخرى	معلومات وبرامج للدعم. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.	www.dadhc.nsw.gov.au (02) 8270 2000 الطابعة المبرقة: (02) 8270 2167	 Ageing, Disability and Home Care Department of Human Services
اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال خلال الحمل	معلومات للأمهات والآباء الذين لديهم إعاقة ذهنية. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.	www.afdsr.org	 Australian Family and Disability Studies Research Collaboration 
المحافظة على الصحة والسعادة تناول الطعام الصحي	معلومات عن تناول الطعام الصحي (كميات المقادير) وممارسة التمارين. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.	www.healthyactive.gov.au	 Department of Health and Ageing التابعة للحكومة الأسترالية
طرح أسئلة عن نفسك المحافظة على الصحة والسعادة تناول الطعام الصحي	نشرات معلومات عن الصحة والأدوية. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.	www.betterhealth.vic.gov.au	 Better Health إعداد حكومة ولاية فيكتوريا

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
<p>الشعور بالحزن والشعور بالسعادة الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد</p>	<p>معلومات عن الصحة العقلية والأشخاص الذين يمكنهم مساعتك. تذكّري أن تخبرهم أن لديك إعاقة ذهنية. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.</p>	<p>www.beyondblue.org.au 1300 224 636 خدمة هاتفية ٢٤ ساعة</p>	<p>Beyond Blue مبادرة الاكتئاب الوطنية</p>
<p>صحة الثديين</p>	<p>معلومات عن إجراء فحص للثديين. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.</p>	<p>www.bsnsw.org.au 13 20 50</p>	<p>Breastscreen NSW</p>
<p>طرح أسئلة عن نفسك المحافظة على الصحة والسعادة تناول الطعام الصحي بدء دوراتك الشهرية العلاقات الحميمة والجنس إجراء اختبار مسحة عنق الرحم</p>	<p>موارد كثيرة للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية (سهلة القراءة) ومقدّمي الرعاية والمهنيي الصحيين. أمثلة: العمل مع أشخاص لديهم إعاقة ذهنية في مجال الرعاية الصحية إدارة انقطاع الحيض والنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية - دليل للأطباء العامين برنامج توعية بشأن التدخين اختبار مسحة عنق الرحم: معلومات عن الحقائق كما هي للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية</p>	<p>www.cddh.monash.org (03) 9501 2400</p>	<p>Centre for Developmental Disability Health Monash University (CDDH Victoria)</p> 

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
<p>طرح أسئلة عن نفسك</p> <p>المحافظة على الصحة والسعادة</p> <p>إجراء اختبار مسحة عنق الرحم</p>	<p>موارد كثيرة للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية (سهلة القراءة) ومقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين.</p> <p>أمثلة:</p> <p>الرعاية الصحية للأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهنية</p> <p>رعاية صحة النساء الوقائية للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية</p> <p>خطوط إرشادية للممارسين</p>	<p>www.cds.org.au</p> <p>(02) 8878 0500</p>	<p>Centre for Disability Studies (Royal) Rehabilitation (Centre Sydney)</p> 
<p>الشعور بالحزن والشعور بالسعادة</p> <p>الحزن عند الوفاة ومشاعر الفقد</p>	<p>موارد كثيرة للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية (سهلة القراءة) ومقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين.</p> <p>يمكنك الاستماع للمعلومات. هذه المعلومات من بلد آخر (المملكة المتحدة). من المستحسن أن تريها لطبيبك أو مقدم الدعم.</p>	<p>www.clearthoughts.info</p> <p>توجهي إلى <i>Mental Health Conditions Possible Treatments</i></p>	<p>Clear Thoughts</p> 
<p>موارد مفيدة أخرى</p>	<p>يمكنه تقديم المساعدة إذا كانت لديك مشكلة مع طبيب أو مستشفى أو خدمة صحية.</p>	<p>www.ddlcnsw.org.au</p> <p>(02) 9310 7722</p> <p>مكالمة مجانية: 1800 800 708 (نيو ساوث ويلز فقط)</p>	<p>Disability Discrimination Legal Centre</p>
<p>طرح أسئلة عن نفسك</p> <p>المحافظة على الصحة والسعادة</p> <p>العلاقات الحميمة والجنس</p>	<p>معلومات عن الصحة والحياة الجنسية.</p> <p>هناك منتجات فيديو وصوتيات ونشرات معلومات.</p> <p>هذه المعلومات من بلد آخر (المملكة المتحدة). من المستحسن أن تريها لطبيبك أو مقدم الدعم لك.</p>	<p>www.easyhealth.org.uk</p>	<p>Easy Health</p> 

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
<p>مرحلة البلوغ</p> <p>بدء دوراتك الشهرية</p> <p>العلاقات الحميمة</p> <p>والجنس</p> <p>ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً</p> <p>إجراء اختبار مسحة عنق الرحم</p> <p>صحة الثديين</p> <p>انقطاع الحيض</p>	<p>كثير من نشرات المعلومات والمعلومات الأخرى سهلة القراءة لمساعدة العائلات والعاملين. مجموعات معلومات تعليمية عن الحياة الجنسية والحيض وانقطاع الحيض. يمكنك التحدّث مع الممرضين عن مشاكل الإناث الصحية. مجموعة موارد الإعاقة المتوفرة للاستعارة مجاناً.</p>	<p>www.fpnsw.org.au</p> <p>FPNSW Healthline 1300 658 886 مكتبة FPNSW (02) 8752 4386</p>	<p>Family Planning NSW</p> 
موارد مفيدة أخرى	معلومات عن الموافقة. يختلف القانون في بعض أجزاء أستراليا.	<p>www.gt.nsw.gov.au</p> <p>(02) 9556 7600</p> <p>مكالمة مجانية: 1800 463 928</p>	<p>Guardianship Tribunal NSW</p>
موارد مفيدة أخرى	<p>ورشة عمل الممارسين العاميين: كيف تكونين امرأة بصحة جيدة - العمل مع النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية. مقرّر تعليمي للممارسين العاميين مع:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سلّة موارد • DVD و Powerpoint • أوراق عرض لتحفيز المناقشة 	<p>www.GPsynergy.com.au</p> <p>(02) 9818 4433</p>	<p>GP Synergy</p> 
<p>طرح أسئلة عن نفسك</p>	تساعدك في المشاكل مع خدمات الصحة.	<p>www.hccc.nsw.gov.au</p> <p>(02) 9219 7444</p> <p>مكالمة مجانية: 1800 043 159</p>	<p>Health Care Complaints Commission</p> 
<p>طرح أسئلة عن نفسك</p>	<p>يمكنك التحدّث إلى الممرضين الذين يمكنهم تزويدك بمعلومات صحية. يمكنك طرح أسئلة. أخبرهم بأن لديك إعاقة ذهنية وقولي لهم إذا كان هناك شيء لا تفهمينه.</p>	<p>www.healthdirect.org.au</p> <p>مكالمة مجانية: 1800 022 222</p>	<p>Health Direct</p> 




موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
موارد مفيدة أخرى	كتاب عن الصحة التناسلية والبدنية للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية.		Health of Women with Intellectual Disabilities قام بالتحضير Patricia Noonan Walsh و Tamar Heller 
اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال خلال الحمل	كتاب لمساعدة النساء على التعلم عن الحمل. يضم دليلاً للممارسين الذين يقدمون الدعم للنساء الحوامل اللواتي لديهن إعاقة ذهنية.	www.healthystart.net.au (02) 9351 9510	  Healthy start for me and my baby   
موارد مفيدة أخرى	الخطوط الإرشادية الدولية للصحة للأشخاص الذين لديهم إعاقة ذهنية.	www.iasid.org	 IASSID – International Association for the Scientific Study of Intellectual Disabilities 
موارد مفيدة أخرى	كتاب عن صحة النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية.		Intellectual Disabilities & Ill Health قام بالتحضير O'Hara J., McCarthy J., Bouras N. Cambridge Universal Press Cambridge 2010 
موارد مفيدة أخرى	تقدّم مشورات ومعلومات قانونية.	www.idrs.org.au (02) 9318 0144 أو مكالمة مجانية: 1800 666 611 (NSW)	  Intellectual Disability Rights Service 

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
مرحلة البلوغ بدء دوراتك الشهرية	بيان الإجماع الأسترالي/ النيوزيلندي. بما فيه خيارات العلاج/الإدارة وقضايا الموافقة.	www.ranzcog.edu.au (03) 9417 1699	الحيض وإدارة وسائل منع الحمل لدى النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية. 
طرح أسئلة عن نفسك المحافظة على الصحة والسعادة	معلومات حول الأدوية هناك أيضاً بعض أقراص الفيديو. معلومات بلغات أخرى وخدمة ترجمة. قد تودين مساعدة من مقدّم الدعم للاطلاع على هذا الموقع الإلكتروني.	www.nps.org.au 1300 888 763 يمكنك طرح أسئلة عن أي دواء	الخدمة الوطنية لوصف الدواء  
العلاقات الحميمة والجنس ممارسة الجنس بطريقة أكثر أمناً	قصة بالفيديو عن النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية في علاقات جنسية مثلية. معلومات عن مواضيع الصحة الجنسية.	www.bristol.ac.uk/norahfry	Norah Fry Research Centre  
إجراء اختبار مسحة عنق الرحم	معلومات سهلة القراءة حول إجراء اختبار مسحة عنق الرحم.	www.csp.nsw.gov.au	NSW Cervical Screening Program 
طرح أسئلة عن نفسك المحافظة على الصحة والسعادة التقدّم في السن الشعور بالحزن والشعور بالسعادة	مجموعة للمدافعة والمعلومات نشرات معلومات سهلة القراءة حول مواضيع صحية.	www.nswcid.org.au (02) 9211 1611 مكالمة مجانية 1800 424 065	NSW Council for Intellectual Disability 

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
موارد مفيدة أخرى	"The Capacity Toolkit" معلومات عن دعم شخص ما لاتخاذ قرار بنفسه وتقييم ما إذا كان لديه الفهم للقيام بذلك.	www.lawlink.nsw.gov.au توجهي إلى <i>Community Info</i> ثم إلى <i>People with Disabilities</i> أو 8688 8460 (02) 8688 7507 (02) الطابعة المبرقة: 8688 7733 (02)	NSW Government -Lawlink Department of Justice and Attorney "The Capacity" "Toolkit"
موارد مفيدة أخرى	يتولى معالجة الشكاوى المتعلقة بـ ADHC وخدمات الإعاقة.	www.ombo.nsw.gov.au (02) 9286 1000	Ombudsman NSW
طرح أسئلة عن نفسك	سجل الصحة الشخصي الخاص بك. تسجلين المعلومات الهامة عن صحتك في مكان واحد لأخذه معك عندما تراجعين الطبيب.	www.nswcid.org.au <i>Personal health record</i> www.cddh.monash.org <i>My health record booklet</i> www.health.nsw.gov.au	Personal Health Record راجع الموقع الإلكتروني الخاص بـ NSW Council for Intellectual Disability فيه رابط إلى أمثلة مختلفة
موارد مفيدة أخرى	يمكنك الاتصال والتحدث إلى شخص إذا: - أخذت كمية من الدواء أكثر من المطلوب - بلعت شيئاً ما عن طريق الخطأ - أصبت بلسعة حشرة أو عضه حيوان.	13 11 26 ٢٤ ساعة في اليوم ٧ أيام في الأسبوع	مركز معلومات السموم 
طرح أسئلة عن نفسك المحافظة على الصحة والسعادة تناول الطعام الصحي بدء دوراتك الشهرية	موارد كثيرة للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية (سهلة القراءة) ومقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين. مثلاً: برامج التخلص من الحساسية - كيفية إجراء اختبار الدم - صور CT (بالكمبيوتر) للرأس - صور الأشعة السينية للبطن السكري - معلومات محددة مجموعة معلومات إدارة الحيض	www.som.uq.edu.au/research/ /qcidd توجهي إلى الموارد	Queensland Centre for Intellectual and Developmental Disability (QCIDD)  

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
اتخاذ قرار بإيجاب الأطفال	مواد سهلة القراءة ومرئيات وصوتيات عن مواضيع تربية الأطفال.	www.raisingchildren.net.au	شبكة تربية الأطفال 
المحافظة على الصحة والسعادة موارد مفيدة أخرى	موارد كثيرة للنساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية (سهلة القراءة) ومقدمي الرعاية والمهنيين الصحيين. أمثلة: <i>Supporting People with Disabilities Coping with GRIEF AND LOSS</i> كتيب سهل القراءة <i>Healthy Mouths</i> - دليل بلغة إنكليزية سهلة	www.scopevic.org.au توجهي إلى <i>Resources</i> ثم إلى <i>Health and well being</i> (03) 9843 3000	Scope 
المحافظة على الصحة والسعادة موارد مفيدة أخرى		Westmead Centre for Oral Health Oral Health أو (02) 9845 7424 (02) 9845 7423 العلاج في الحالات الطارئة (02) 9845 7363 Sydney Dental Hospital Surry Hills (02) 9293 3200	خدمات أسنان تخصصية للبالغين الذين لديهم إعاقة ذهنية 
موارد مفيدة أخرى	الخدمات - عيادة الشيخوخة والتغيرات السلوكية في إعاقات النمو (ABCD). تقييمات تجريها أطباء إعادة التأهيل وأطباء اختصاصيين نفسانيين وأصحاب المهن الصحية الرديفة ذات الصلة. المنطقة المشمولة - خدمة صحة منطقة جنوب غرب سيدني. تقبل المرضى من أجزاء أخرى من نيو ساوث ويلز لإجراء التقييمات الأولية، تدير بعض العيادات خارج Concord، بما فيها منطقة المرتفعات الجنوبية (Southern Highlands).	وحدة إعادة التأهيل في مستشفى كونكورد 1800 556 533	خدمات صحية تخصصية في الإعاقة الذهنية للمراهقين/ الراشدين

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
موارد مفيدة أخرى	الخدمات - تقييم طبي يجريه اختصاصيي إعادة تأهيل. المنطقة المشمولة - ضواحي Sydney الغربية الداخلية.	Disability Specialist Unit, Burwood (02) 9701 6300	خدمات صحية تخصصية في الإعاقة الذهنية للمراهقين/ الراشدين
	الخدمات - عيادات للتقييم الطبي والخدمات التخصصية. بما فيها طب الأعصاب والطب النفسي وإعادة التأهيل والتغذية والطب الوراثي. المنطقة المشمولة - خدمة صحة منطقة سيدني الجنوبية الغربية / إيلوارا. تدير بعض العيادات خارج كوغرا. خصوصاً في إيلوارا.	Kogarah Developmental Assessment Service (02) 9587 2444	
	الخدمات - تقييمات طبية. تقييمات نفسانية. إعادة تأهيل. عيادات الشيخوخة والدمنشيا (ضعف الذاكرة الحاد). وعيادات للأشخاص المصابين بـ Down syndrome, Cornelia de Lange syndrome و Fragile X syndrome. المنطقة المشمولة - تقبل المرضى من أي مكان في NSW. تقوم أحياناً بإدارة عيادات خارج Ryde.	NSW Developmental Disability Health Unit, Ryde (02) 9808 9287	

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم	
موارد مفيدة أخرى	الخدمات - عيادات للتقييم الطبي العام، وعسر البلع والتغذية، والصرع المعقد، والمرضى المصابين بمتلازمة Rett ومتلازمة Down. المنطقة المشمولة - خدمة صحة منطقة Sydney West. تقبل أيضاً إحالات من أي مكان في NSW. تقوم بإدارة بعض العيادات خارج وستميد. بما في ذلك Wollongong و Leura.	Westmead Hospital (02) 9845 9710 (الأربعاء - الجمعة) أو 0438 549 466 (الاثنين - الجمعة)		خدمات تخصصية في الإعاقة الذهنية للمراهقين/الراشدين
	الخدمات - تقييمات طبية. المنطقة المشمولة - Goulburn والمنطقة الجنوبية من NSW.	Developmental Disability Clinic, Goulburn (02) 4823 7800		
موارد مفيدة أخرى	تقييمات سمع طبية للأشخاص الذين لديهم بطاقة تخفيضات خاصة بأصحاب المعاشات.	www.hearing.com.au/home (02) 9412 6800 الطابعة المبرقة: (02) 9412 6802	  	The Australian Hearing Service
موارد مفيدة أخرى	معلومات سهلة الفهم عن مواضيع الصحة العقلية، يشمل مواد صوتية وبالفيديو.	www.bridgingproject.org.au توجهي إلى الموارد للاطلاع على نشرات المعلومات	 	The bridging project
مرحلة البلوغ	منشورات أعدّها الموظفون للمهنيين الصحيين والأمهات والأباء، بما فيها: <i>Bone Health in Young People with Disabilities</i> 2009 A/Prof M. Zacharin \$6.00 <i>Puberty in Young People with Disabilities</i> 2009 A/Prof M. Zacharin \$6.00	www.rch.org.au توجهي إلى منشورات RCH	  	The Royal Children's Hospital Melbourne

موارد مفيدة أخرى

نشرات معلومات	الوصف	تفاصيل الاتصال	الاسم
موارد مفيدة أخرى	كتيب عن إعاقة النمو للمهنيين الصحيين. (يحتاج لاشتراك)	www.tg.org.au	Therapeutic Guidelines- Developmental Disability 
طرح أسئلة عن نفسك	معلومات عن الانتقال من خدمات صحة الطفولة إلى خدمات صحة الراشدين.	www.health.nsw.gov.au توجّهي ثم <i>Health Professionals Greater Metropolitan Clinical Taskforce</i> ثم <i>Clinical Network</i> ثم <i>Clinical Network Transition Care</i> (02) 9887 5578	موقع Transition Care الإلكتروني: 

تم إعداد هذا المورد بالتعاون مع ورشة عمل الممارسين العاميين. إذا رغبت في الحصول على معلومات إضافية عن كيفية الوصول إلى هذا المورد الإضافي « Working with Women with Intellectual Disability » الذي يشمل سلة من الموارد و DVD وعرض Powerpoint وأوراقاً إضافية لتعزيز المناقشة. يُرجى الاتصال بـ:

GP Synergy
Chippen St 46-42/Level 1
Chippendale 2008
Tel (02) 9818 4433
www.GPsynergy.com.au

نوّد أن نشكر NSW Department of Health لتقديم التمويل لهذا المشروع.

للحصول على مزيد من النسخ الإلكترونية يُرجى التوجّه إلى أي من الجهات التالية:

www.fpnsw.org.au	Family Planning NSW
www.GPsynergy.com.au	GP Synergy
www.nswcid.org.au	NSW Council for Intellectual Disability
www.cera.usyd.edu.au	Centre for Education and Research on Ageing
www.cdds.med.usyd.edu.au	Centre for Disability Studies
www.afdsr.org	Australian Family and Disability Studies Research Collaboration
www.dadhc.nsw.gov.au	Ageing Disability and Home Care Department of Human Services NSW
www.health.nsw.gov.au	NSW Department of Health

للحصول على كتيبات إضافية يُرجى الاتصال بـ:

Better Health Centre,
Publications Warehouse
PO Box 672
North Ryde BC, NSW 2113
Tel (02) 9887 5450
Fax (02) 9887 5452

كيف تكونين امرأة بصحة جيدة

الهدف من مجموعة المعلومات هذه هو مساعدة النساء اللواتي لديهن إعاقة ذهنية على تعلّم المزيد عن صحتهن. ويمكن استخدامها كمورد تعليمي. وقد يكون من المستحسن الحصول على مساعدة من أحد مقدّمي الدعم أو أفراد الأسرة لقراءتها.

كما أنها جيدة للمجموعات التعليمية. يمكن نسخ أية صفحات للتعليم عن الأمور الصحية.

هناك ١٦ موضوعاً. وهي تتحدث عن المراهقات والنساء والمسنات.

