

# لنتحدث عن التعايش مع الإعاقة



العدد ٣ | أثر الإنصاف الصحي  
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي

هناك أكثر من 120,000 شخص في مقاطعة إيري من ذوي الإعاقات. تتصدر صعوبة المشي أو صعوبة صعود السلالم قائمة أنواع الإعاقات، مما يجعل من الصعب على الناس الانتقال من مكان إلى آخر. ومع ذلك، فليست كل الإعاقات مرئية أو ظاهرة على الشخص من الخارج. عندما نتعلم عن تجارب الأشخاص ذوي الإعاقات واحتياجاتهم فإننا بذلك نصنع القوة ونصبح أكثر تعاطفًا وتفهمًا وشموليّة.

## ● الإعاقة عبارة عن

الإعاقة عبارة عن أي حالة جسدية أو عقلية تجعل من الصعب على الشخص المصاب بها أن يمارس أنشطة معينة ويفاعل مع العالم من حوله.

على الرغم من أن مصطلح "الأشخاص ذوي الإعاقات" يشير أحياناً إلى فئة واحدة، في الواقع هم مجموعة متنوعة من الأشخاص لديهم مجموعة واسعة جدًا من الاحتياجات. يمكن أن يتأثر شخصان لديهما نفس النوع من الإعاقة بطرق مختلفة جدًا. ربما تكون بعض الإعاقات مخفية وليس من السهل رؤيتها. يعني بعض الأشخاص من أكثر من إعاقة واحدة.

هناك العديد من أنواع الإعاقات التي يمكن أن تؤثر على الجوانب الآتية في الشخص:

- التركيز
- التواصـل
- السمع
- الاستقلالية
- العلاقات الاجتماعية
- التعلم
- الصحة العقلية
- الحركة
- التذكـر
- الكلام
- التفكـير
- الرؤـية

تعلم المزيد على: [www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth](http://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth)



## ● الاحترام للجميع

الأشخاص ذوي الإعاقات يستحقون نفس الاحترام الذي يستحقه الأشخاص الذين ليست لديهم إعاقات. عند التعامل مع شخص من ذوي الإعاقات، ركز على حقيقة أنه فرد، مثله تماماً، وعامله على أنه شخص قبل أي شيء.

- استأذن الشخص ذا الإعاقة قبل أن تقدم له مساعدـة.
- لا تفترض أن الشخص لا يستطيع فعل شيء ما.
- عند التواصل مع شخص أصم، تواصل معه بعينيك، وانظر إليه وهو يتحدث بلغة الإشارة، وتكلـم معه. لا تحاول التواصل مباشرة مع المترجمين الفوريـين أو المرافقـين له.
- استأذن قبل لمس الأجهزة المساعدة مثل الكراسي المتحركة.
- لا تفترض أنه من المقبول مدـاعبة حيوانات الخدمة أو التفاعل معها.



Erie County  
Department of  
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# هل كنت تعلم؟ الأمراض المزمنة يمكن أن تؤدي إلى الإعاقة

يمكن أن تؤدي هذه الأمراض إلى العمى، والألم المزمن، وفقدان السمع، وصعوبات في الحركة، وإعاقات الرعاية الذاتية، وغيرها.

- التهاب المفاصل
- السرطان
- داء السكري
- أمراض القلب
- السمنة
- السكتة الدماغية

يمكن تجنب العديد من هذه الأمراض. ركز على اتباع نظام غذائي مليء بالعناصر الغذائية، واعمل على ممارسة القدر الموصى به من التمارين، وتتجنب الإفراط في تناول الكحول، وأقلع عن تدخين التبغ لتجنب الإصابة بالإعاقات المتعلقة بالأمراض المزمنة. إذا كنت تعاني من أحد هذه الأمراض المزمنة، فتحدث مع طبيبك حول كيفية تجنب الإعاقات على المدى الطويل.



## كيف تدعم نفسك

أحصل على أفضل رعاية ممكنة من طبيبك والأشخاص من حولك من خلال تعلم كيفية الإنصات إلى جسدك والتحدث عن احتياجاتك.

- **أنت أفضل من يعرف جسدك.** لاحظ كيف تشعر عندما تكون بصحة جيدة وما هو مختلف عندما لا تكون على ما يرام. تحدث بصراحة مع طبيبك والقائمين على رعايتك حول مخاوفك.
- **ابحث عن مقدمي الرعاية الصحية** الذين لديهم خبرة في التعامل مع أشخاص مثلك.
- **اطلب التأكيد من أنه يمكنك الوصول جسدياً إلى مكتب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك** والدخول إليه، والانتظار بشكل مريح، والوصول إلى طاولات الفحص حسب الحاجة.
- **أحضر صديقاً أو دون ملاحظات** إذا كنت قلقاً من احتمالية ألا تتذكر أو لا تفهم تماماً ما يخبرك به مقدم الرعاية. اطرح الأسئلة التي تريدها، أيّاً كان عددها.
- **أحضر معك قائمة** بجميع الأدوية التي تتناولها في كل زيارة.

## نموذج الاستجابة للطوارئ



كل شخص لديه احتياجات. هل يعرف الأشخاص المناسبون احتياجاته؟

المعلومات الواردة في النموذج تطوعية وجميع المعلومات تبقى سرية. المعلومات غير متاحة إلا لمسؤولي المساعدة في حالات الطوارئ المحليين. يمكنك تحديث معلوماتك في أي وقت.

املاً النموذج على هذا الرابط:  
[bit.ly/ecopdFORM](http://bit.ly/ecopdFORM)

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك يعاني من إعاقة أو لديه حاجة طبية خاصة، فإن الأشخاص الذين تمثل مهتمهم في الاستجابة عند طلب المساعدة في حالة الطوارئ يحتاجون إلى معرفة ذلك. إن الحصول على تفاصيل محددة حول وضعك الفريد من نوعه سيساعد بشكل كبير المستجيبين للطوارئ على معالجتك بأسرع ما يمكن وبأمان.

# موارد

## مكتب مقاطعة إيري للأشخاص ذوي الإعاقات

يتوفر مكتب مقاطعة إيري للأشخاص ذوي الإعاقات (ECOPD) معلومات، وإحالات، وخدمات تمثيل ومناصرة. يمكن أن يساعدك هذا المكتب أنت وأحبابك في العثور على خدمات الدعم والموارد لتلبية احتياجاتك.

أنواع الدعم التي يمكن لمكتب ECOPD أن يصلك بها: المناصرة، والامتثال لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقات (ADA)، والتعليم، والتوصيف، وخدمات الطعام، والسمع والكلام، والإسكان، والخدمات القانونية، والصحة العقلية، والتحديات الجسدية، والوصول إلى وسائل الترفيه، والرعاية المؤقتة، ومجموعات الدعم، والمواصلات، والمزيد.

### اتصل على

(716) 858-6215  
N.Y. Relay 1-800-662-1220

### الموقع الإلكتروني

[erie.gov/ecopd](http://erie.gov/ecopd)

### المكان

95 Franklin Street, Room 651  
Buffalo, N.Y. 14202

## إدارة الخدمات الاجتماعية في مقاطعة إيري

معونات برنامج  **HEAP** و **SNAP** والمعونة المؤقتة، ومعونة رعاية الأطفال، والإسكان الميسور

95 Franklin St  
Buffalo, N.Y. 14202  
[\(716\) 858-8000](http://erie.gov/socialservices)  
[\(518\) 473-1090](http://erie.gov/socialservices)

## مكتب ولاية نيويورك للمعونات المؤقتة ومعونات الإعاقات

معونات برنامج  **HEAP** و **SNAP** وأمعونة المؤقتة، ومعونة رعاية الأطفال، والإسكان الميسور، والمزيد

[\(716\) 858-2929](http://otda.ny.gov)

## إدارة الضمان الاجتماعي بالي الولايات المتحدة

معونات الإعاقات والرعاية الطبية والتقاعد  
لها موقعان في مقاطعة إيري

478 Main St, Buffalo  
1900 Ridge Rd, West Seneca  
[\(716\) 858-772-1213](http://ssa.gov)  
[\(518\) 473-1090](http://erie.gov/vax)



## احصل على التطعيم في المنزل من خلال زيارات مقاطعة إيري للتطعيم

تحضر زيارات مقاطعة إيري لقاح فيروس كوفيد-19 إلى باب منزلك  
مجانيًا، وهو متاح من سن 6 أشهر فأكثر  
(716) 858-2929  
[\(518\) 473-1090](http://erie.gov/vax)

# أدوات يمكن الاستعانت بها



اتصل بالرقم 711 للحصول على خدمات ترحيل  
الاتصالات لمساعدة ضعاف السمع مجاناً  
متاح على مدار 24 ساعة في اليوم

تسمح خدمات الترحيل للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في السمع أو  
النطق بالاتصال بأشخاص يعانون من هذه الإعاقات أو لا يعانون منها

### أداة Userway للتوفيق



صُممَت هذه الخدمة لجعل المحتوى الرقمي متوفقاً بشكل أكبر مع الإعاقات. ابحث عن هذا الرمز في الركن السفلي للعديد من مواقع الإنترنت. من خاصيات تلك الأداة تعديل النص من حيث الحجم والتبعاد وتباين الألوان والتعليمات الصوتية والمزيد.



## الأماكن المتوفقة مع الإعاقات على خريطة غوغل

- تسمح خاصية التجول الافتراضي للمستخدمين بتكبير أي جزء من الشارع لمعرفة ما إذا تم خفض الأرصفة، والعثور على مواقع المنحدرات.
- الأماكن المتوفقة هي عبارة عن خاصية موجودة في تطبيق خرائط غوغل في الإعدادات. اضغط على خاصية "on" (تشغيل) لمعرفة المزيد حول تحطيط الموقع ومدخله و موقف السيارات به ودورات المياه وخيارات الجلوس.
- خرائط غوغل متوافرة على أي متصفح للإنترنت. التطبيق متاح على هواتف آندرويد أو آبل.

# اللياقة البدنية للجميع

من المهم أن تبقى نشيطاً. لكن مدلول الكلمة "نشيط" ربما يكون مختلفاً بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية. أعمل في حدود قدراتك على اتباع هذه الإرشادات وسوف تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون وداء السكري. اللياقة البدنية لها فوائد كثيرة! إن البقاء نشيطاً سيساعد من قدرتك على التحمل وقوه عضلاتك، وربما يقلل من تورم المفاصل، وسيجعل من السهل عموماً أن تتحرك خلال اليوم.

يمكن لللياقة البدنية أيضًا أن تقلل من أعراض القلق والاكتئاب، وتزيد من الحالة المزاجية الجيدة والثقة بالنفس، وتعزز الاستقلال، وتبني الصداقات، وتحسن نوعية الحياة بشكل عام.



## إرشادات النشاط البدني الأسبوعي

بالنسبة للبالغين المصابين بأمراض مزمنة أو إعاقات

- من 150-300 دقيقة من تمرين الإيريوبيك الخفيفة أو
- من 75-150 دقيقة من تمرين الإيريوبيك المتوسط أو
- مزيج من أنشطة الإيريوبيك الخفيفة والمتوسطة

بالإضافة إلى

- أنشطة تقوية العضلات بدرجة خفيفة إلى شديدة تشمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية على مدار يومين (2) أو أكثر

ملحوظة: يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة استشارة أخصائي رعاية صحية أو متخصص في النشاط البدني حول أنواع الأنشطة المناسبة لقدراتهم وحالاتهم ومقدار تلك الأنشطة. هناك شيء مناسب لكل شخص!



**كرسي اليوجا** طريقة رائعة لبناء القوة. إن هذا التمرين اللطيف لممارسة اليوجا به العديد من الفوائد للصحة العقلية أيضًا.

لمزيد من المعلومات: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

## اعثر على صالة M.O.G بالقرب منك

☞ [themogggroup.com](http://themogggroup.com)

قائمة صالات M.O.G

(716) 431-5154

صالات MOG بمراكز Jericho Road Community الصحي

## صالات رياضية ذات توجه طبي؟!

الصالات الرياضية ذات التوجه الطبي (M.O.G) توفر خدمات لا تتوفر لدى الصالات الرياضية التقليدية بما في ذلك برامج التمارين المخصصة ودعم التغذية وأنشطة القيود البدنية والطاقم الطبي في الموقع لضمان السلامة.

هذا منشور من



## مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

نشرة الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري متجاهلة الآن باللغتين الإسبانية والعربية!  
زر الرابط [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) لتحميلها.

نحن بحاجة إلى رأيك!  
استبيان الصحة والعافية

ادخل لتربح بطاقه هدايا من TARGET بقيمه 100 دولار

املاً الاستبيان اليوم

☞ زر الرابط [bit.ly/eriecountysurvey](http://bit.ly/eriecountysurvey) أو امسح الرمز



استبيان



Erie County  
Department of  
Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) ☎