

لنتحدث عن التعايش مع الإعاقات

العدد 3 | أثر الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي



هناك أكثر من 120,000 شخص في مقاطعة إيربي 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 وشمولية.

● الإعاقة عبارة عن

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

على الرغم من أن مصطلح "الأشخاص ذوي الإعاقات" يشير أحيانًا 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. يعاني بعض الأشخاص من أكثر من إعاقة واحدة.

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

- الحركة
- التركيز
- التذكر
- الكلام
- العلاقات الاجتماعية
- التفكير
- الرؤية
- السمع
- الاستقلالية
- التعلم
- الصحة العقلية

تعلم المزيد على: www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth



● الاحترام للجميع

- الأشخاص ذوو الإعاقات يستحقون نفس الاحترام الذي يستحقه الأشخاص الذين ليست لديهم إعاقات. عند التعامل مع شخص من ذوي الإعاقات، ركز على حقيقة أنه فرد، مثلك تمامًا، وعامله على أنه شخص قبل أي شيء.
- استأذن الشخص ذا الإعاقة قبل أن تقدم له مساعدة.
- لا تفترض أن الشخص لا يستطيع فعل شيء ما.
- عند التواصل مع شخص أصم، تواصل معه بعينيك، وانظر إليه وهو يتحدث بلغة الإشارة، وتكلم معه. لا تحاول التواصل مباشرة مع المترجمين الفوريين أو المرافقين له.
- استأذن قبل لمس الأجهزة المساعدة مثل الكراسي المتحركة.
- لا تفترض أنه من المقبول مداعبة حيوانات الخدمة أو التفاعل معها.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

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.

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

يمكن تجنب العديد من هذه الأمراض. ركز على اتباع نظام غذائي مليء بالعناصر الغذائية، واعمل على ممارسة القدر الموصى به من التمارين، وتجنب 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 التأكد من أنه يمكنك الوصول جسديًا إلى مكتب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك والدخول إليه، والانتظار بشكل مريح، والوصول إلى طاولات الفحص حسب الحاجة.
- أحضر صديقًا أو دون ملاحظات إذا كنت قلقًا من احتمالية ألا تتذكر أو لا تفهم تمامًا ما يخبرك به مقدم الرعاية. ا طرح الأسئلة التي تريدها، أيًا كان عددها.
- أحضر معك قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها في كل زيارة.

نموذج الاستجابة للطوارئ



كل شخص لديه احتياجات. هل يعرف الأشخاص المناسبون احتياجاتك؟

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.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك يعاني من إعاقة أو لديه حاجة طبية خاصة، فإن الأشخاص الذين تتمثل مهمتهم 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.

املأ النموذج على هذا الرابط:
bit.ly/ecopdFORM

موارد



مكتب مقاطعة إيربي للأشخاص ذوي الإعاقات

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

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

المكان	الموقع الإلكتروني	اتصل على
95 Franklin Street, Room 651 Buffalo, N.Y. 14202	erie.gov/ecopd	(716) 858-6215 N.Y. Relay 1-800-662-1220

إدارة الخدمات الاجتماعية في مقاطعة إيربي

معونات برنامج SNAP وHEAP والمعونة المؤقتة، ومعونة رعاية الأطفال، والإسكان الميسور

95 Franklin St
Buffalo, N.Y. 14202
(716) 858-8000
erie.gov/socialservices

إدارة الضمان الاجتماعي بالولايات المتحدة

معونات الإعاقات والرعاية الطبية والتقاعد لها موقعان في مقاطعة إيربي

478 Main St, Buffalo
1900 Ridge Rd, West Seneca
1-800-772-1213
ssa.gov

مكتب ولاية نيويورك للمعونات المؤقتة ومعونات الإعاقات

معونات برنامج SNAP وHEAP والمعونة المؤقتة، ومعونة رعاية الأطفال، والإسكان الميسور، والمزيد

(518) 473-1090
otda.ny.gov

احصل على التطعيم في المنزل من خلال زيارات مقاطعة إيربي للتطعيم

تحضر زيارات مقاطعة إيربي لقاح فيروس كوفيد-19 إلى باب منزلك مجاناً، وهو متاح من سن 6 أشهر فأكثر

(716) 858-2929
erie.gov/vax

أدوات يمكن الاستعانة 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 للتوافق



صُمِّمت هذه الخدمة لجعل المحتوى الرقمي متوافقاً بشكل أكبر مع الإعاقات. ابحث عن هذا الرمز في الركن السفلي للعديد من مواقع الإنترنت. من خصائص تلك الاداة تعديل النص من حيث الحجم والتباعد وتباين الألوان والتعليمات الصوتية والمزيد.

الأماكن المتوافقة مع الإعاقات على خريطة غوغل

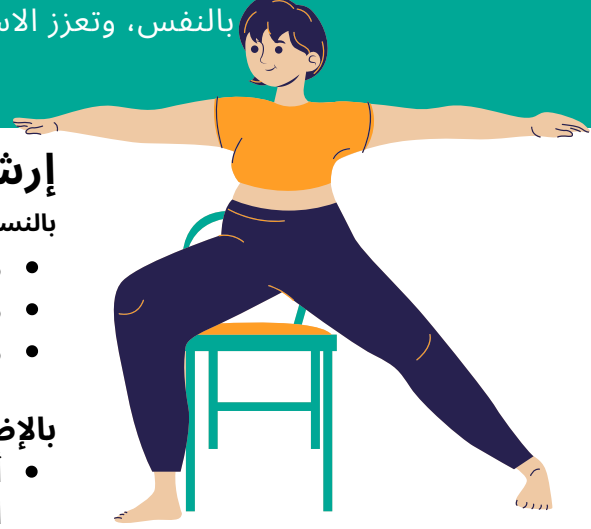


- تسمح خاصية التجوّل الافتراضي للمستخدمين بتكبير أي جزء من الشارع لمعرفة ما إذا تم خفض الأرصفة، والعثور على مواقع المنحدرات.
- الأماكن المتوافقة عبارة عن خاصية موجودة في تطبيق خرائط غوغل في الإعدادات. اضغط على خاصية "on" (تشغيل) لمعرفة المزيد حول تخطيط الموقع ومدخله وموقف السيارات به ودورات المياه وخيارات الجلوس.
- خرائط غوغل متاحة على أي متصفح للإنترنت. التطبيق متاح على هواتف أندرويد أو آبل.

● اللياقة البدنية للجميع

من المهم أن تبقى نشيطًا. لكن مدلول كلمة "نشط" ربما يكون مختلفًا بالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية. اعمل 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 نشيطًا سيزيد من قدرتك على التحمل وقوة عضلاتك، وربما يقلل من تورم المفاصل، وسيجعل من السهل عمومًا أن تتحرك خلال اليوم.

يمكن للياقة 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 تمارين الإيروبيك الخفيفة أو
- من 75-150 دقيقة من تمارين الإيروبيك المتوسطة أو
- مزيج من أنشطة الإيروبيك 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 اليوغا طريقة رائعة لبناء القوة. إن هذا التمرين اللطيف لممارسة اليوغا 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

themoggroup.com

قائمة صالات M.O.G

(716) 431-5154

صالة MOG بمركز 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 والطاغم الطبي في الموقع لضمان السلامة.

هذا منشور من



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيرى

نشرة الإنصاف الصحي بمقاطعة إيرى متاحة الآن باللغتين الإسبانية والعربية! زر الرابط erie.gov/health-equity لتحميلها.

نحن بحاجة إلى رأيك! استبيان الصحة والعافية

ادخل لتربح بطاقة هدايا من TARGET بقيمة 100 دولار

املاً الاستبيان اليوم

زر الرابط bit.ly/eriecountysurvey أو امسح الرمز



استبيان



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

Rev. 09.2022