

**NHS**



Autism  
Independence

إذا كنت تعاني من صعوبات في  
التعلم، فيمكنك الحصول على  
فحوصات صحية سنوية مجانية



# ما هو الفحص الصحي السنوي؟

الفحوصات الصحية  
السنوية مخصصة  
للأشخاص الذين يعانون  
من صعوبات التعلم



يمكن لجميع الأشخاص  
الذين تزيد أعمارهم عن  
14 عاماً والذين يعانون  
من صعوبات في التعلم  
الحصول على فحص طبي



يجب حجز فحص صحي  
سنوي في عيادتك مرة  
واحدة في السنة



إنه موجود لمساعدتك  
على البقاء بصحة جيدة



## احصل على سجل صعوبات التعلم.

للحصول على فحص  
صحي سنوي، انضم إلى  
سجل صعوبات التعلم



اطلب من عيادتك أن  
يضيفك إلى سجل  
صعوبات التعلم



## لماذا من الجيد إجراء فحص صحي سنوياً؟

يمكنك التحدث مع  
طبيبك حول أي  
شيء يقلقك



يمكنك الحصول على  
أفكار حول كيفية التمتع  
بصحة أفضل



يمكنك التعرف على طبيبك  
بشكل أفضل



إذا كان هناك أي  
خطأ، يمكن للطبيب  
حلّه قبل أن يتفاقم



# ماذا يحدث في الفحص الصحي السنوي؟

يمكن للطبيب أو الممرضة في عيادتك أن يقوموا

بفحص الأشياء المتعلقة  
بجسمك، مثل قلبك  
وضغط الدم



فحص  
دمك وبولك



سؤالك عن أي  
أي الأدوية التي  
تتناولها



سؤالك  
عن شعورك



سؤالك عن الطعام  
الذي تتناوله



## أهم النصائح للفحص الصحي السنوي الخاص بك

يمكنك إحضار شخص  
معك إذا أردت



خذ وقتك



اطلب من الطبيب  
أن يشرح لك أي  
شيء لا تفهمه



يمكنك أن تقول لا  
إذا كان هناك أي شيء  
لا تريد القيام به



أخبر الطبيب بما تشعر به  
حقاً، وسوف يساعدهم على  
مساعدتك



طبيبك موجود  
لمساعدتك، لذلك  
لا داعي للقلق



# خطط العمل الصحية

اطلب من طبيبك أن يعطيك  
خطة عمل صحية



مثل النوم الكافي أو  
التحدث مع شخص ما  
عندما تشعر بالقلق



يتم كتابة خطة العمل  
الصحية بواسطة  
أنت وطبيبك



يوضح كيف ستحصل  
على الدعم الذي تحتاجه  
لصحتك



تخبرك خطة العمل  
الصحية الخاصة بك  
بالأشياء التي يتعين  
عليك القيام بها لتكون  
بصحة جيدة



مثل كيف يمكن  
لطبيبك أن يجعل  
المواعيد سهلة الفهم



تدعم منظمة استقلال التوحد الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم والمصابين بالتوحد  
وأسرهم. نحن نركز على الأقليات العرقية

لقد تعاوننا مع خدمات العيادات العامة المحليين لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من صعوبات  
التعلم، سواء المصابين بالتوحد أو غير المصابين به، على حضور الفحوصات الطبية السنوية

Find out more at [autism-independence.org](http://autism-independence.org),

email [hello@autism-independence.org](mailto:hello@autism-independence.org)

or telephone: **07354 486 322**.

Autism Independence CIC, First Floor, 7 Eastgate Office Centre,  
Eastgate Road, Bristol BS5 6XX