



Autism
Independence

Jeśli masz **trudności w uczeniu się** możesz uzyskać bezpłatne coroczne kontrole stanu zdrowia.



Co oznaczają coroczne badania kontrolne?



Coroczne kontrole stanu zdrowia są przeznaczone dla osób z trudnościami w uczeniu się.



Wszystkie osoby powyżej 14-stego roku życia z trudnościami w uczeniu się mogą otrzymać coroczne kontrole stanu zdrowia.



Coroczna kontrola stanu zdrowia może być sprawdzona u Twojego lekarza rodzinnego (GP). Jest po to, aby pomóc Ci zachować zdrowie.



Jest po to, aby pomóc Ci zachować zdrowie.

Wpisz się do rejestru osób z trudnościami w uczeniu się.



Aby uzyskać roczną ocenę stanu zdrowia, zarejestruj się w rejestrze osób niepełnosprawnych intelektualnie.



Poproś swoją przychodnię lekarską o dodanie Cię do rejestru osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Dlaczego warto poddawać się corocznej kontroli stanu zdrowia?



Możesz zapytać doktora o wszystkie niepewności związane ze swoim zdrowiem.



Możesz uzyskać pomysły, jak być zdrowszym.



Będziesz mógł, lub mogła poznać swojego rodzinnego lekarza lepiej.



Jeśli coś Cię niepokoi, będziesz mógł, lub mogła porozmawiać o tym ze swoim lekarzem.

Co dzieje się podczas corocznej kontroli stanu zdrowia?

Lekarz lub pielęgniarka w przychodni może:



Sprawdzić parametry Twojego ciała, np. serce i ciśnienie krwi.



Zrobić badanie krwi i moczu.



Zapytać o leki które bierzesz.



Zapytać jak się czujesz.



Zapytać o Twoje nawyki żywieniowe.

Najważniejsze wskazówki dotyczące corocznej kontroli stanu zdrowia



Możesz zabrać ze sobą kogoś bliskiego jeśli chcesz.



Nie musisz się spieszyć.



Poproś lekarza o wyjaśnienie wszystkiego, czego nie rozumiesz.



Możesz powiedzieć nie, jeśli jest coś, czego nie chcesz zrobić.



Powiedz lekarzowi jak naprawdę się czujesz.



Pomoże im to pomóc Tobie. Twój lekarz jest po to, aby Ci pomóc, więc nie musisz się martwić.

Plany badań zdrowotnych.



Poproś swojego lekarza, aby dał Ci plan działań zdrowotnych.



... taki jak, na przykład, wystarczająca ilość snu lub rozmowa z kimś, gdy się o coś martwisz.



Plan działań zdrowotnych jest pisany przez Ciebie i Twojego lekarza.



Zawiera informacje w jaki sposób uzyskasz potrzebne wsparcie w zakresie zdrowia...



Twój plan działań zdrowotnych informuje Cię, co musisz zrobić, aby zachować zdrowie...



...na przykład, w jaki sposób lekarz może ułatwić Twoje wizyty.

Autism Independence wspiera osoby z trudnościami w uczeniu się oraz osoby autystyczne i ich rodziny. Skupiamy się na mniejszościach etnicznych.

Nawiązaliśmy współpracę z lokalnymi przychodniami rodzinnymi, aby pomóc osobom z trudnościami w uczeniu się i z autyzmem, aby uczestniczyć w corocznych badaniach kontrolnych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie autism-independence.org, wyślij e-mail na adres hello@autism-independence.org lub telefon: **07354 486 322**.

Autism Independence CIC, pierwsze piętro,
7 Eastgate Office Centre, Eastgate Road, Bristol BS5 6XX