

Neami Health Prompt

مُدعمة من قِبَل Equally Well

neaminational.org.au/healthprompt



معلومات عن Neami Health Prompt

Neami Health Prompt هي أول أداة في أستراليا للتعرف على الاحتياجات الصحية البدنية مصممة خصيصًا لبيئة الصحة النفسية المجتمعية.



الأهداف

يهدف برنامج Health Prompt إلى:

- دعم الناس لكي يلعبوا دورًا فعالاً في صحتهم البدنية
- تحسين نتائج الصحة البدنية
- زيادة انتظام وجودة الفحوصات الطبية
- بناء المعرفة الصحية والثقة لدى المستهلكين والموظفين على حد سواء
- تعزيز مسارات الإحالة إلى خدمات الصحة والرفاهية
- تعزيز المحادثات الشاملة والمحترمة حول الصحة
- تحديد الثغرات في الصحة البدنية التي قد يرغب الناس في معالجتها.

منذ إنطلاقه في عام 2012، ساعد برنامج Health Prompt أخصائيي الصحة على إجراء محادثات ذات مغزى تدعم نتائج الصحة بصورة أفضل للناس الراغبين في الحصول على خدمات الصحة النفسية والخدمات الاجتماعية.

أحدثت هذه المحادثات تغييرًا حقيقيًا - إذ ساعدت الأفراد على التعرف على مخاوفهم الصحية البدنية ومواجهتها عن طريق التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية الأولية، والأطباء العموميين ومهنيي الصحة المُساعدة ومزاوولي الطب البديل وغيرهم من مقدمي الخدمات ذات الصلة.

في عام 2025، تم تحديث Health Prompt من خلال عملية تصميم مشتركة بدعم من Equally Well، لضمان أن يعكس احتياجات الأشخاص الذي صُمم من أجل دعمهم. إننا نفتخر بمشاركة هذه الأداة المحدثة، للمساعدة في تعزيز الاستجابات الصحية وتحسين النتائج للأشخاص ذوي الاحتياجات المعقدة.

كيف تستخدم برنامج Health Prompt

Health Prompt مُصمم ليتم إكماله مع الفرد.

- على الرغم من أنه يتضمن مجموعة من الأسئلة المنظمة، إلا أنه ليس تقييماً رسمياً. إنه أداة حوار تدعم التفكير والاختيار والتفاهم المشترك.
- لا يُطلب من الناس الإجابة على كل سؤال، ويمكنهم تخطي أي سؤال لا يشعرون أنه ذو صلة أو غير مريح.
- إذا كان الوقت محدودًا، يمكنك البدء بملء الصفحة الأولى، التي تركز على الفحوصات الصحية والفحوصات الوقائية. يمكن أن يساعد هذا القسم في تحديد الأولويات الصحية العاجلة. يمكنك العودة إلى الأقسام المتبقية لاحقًا، عندما يشعر الشخص بالاستعداد أو عندما يسمح الوقت بذلك. الهدف هو دعم محادثة محترمة يقودها الأشخاص أنفسهم - وليس استكمال كل شيء دفعة واحدة.
- نحن نشجعك على تقديم Health Prompt كل ستة أشهر، أو بتكرار أكثر من ذلك إذا تغيرت احتياجات أو ظروف الناس الصحية. وهو مصمم ليكون مرناً ويستجيب لحالة كل شخص.

الخلفية

قمنا بتطوير Health Prompt استجابةً للأدلة التي تشير إلى أن الأشخاص الذين يمرون بمشاكل صحية نفسية خطيرة يعانون من معدلات أعلى من الأمراض البدنية وتأخر التشخيص وفرص أقل للحصول على الرعاية.

وهو يستند إلى موارد المعلومات الصحية الحالية، بما في ذلك فحص الصحة في دقيقة واحدة، وفحص الصحة ReThink، ونماذج أدوات تنسيق الخدمات، والمبادئ التوجيهية الأسترالية بشأن الكحول، وحملة Go for 2&5.

”ساعدني برنامج Health Prompt على فهم ما كنت أؤجله وما هي وسائل الدعم المتاحة، وحفزني على استكشاف طرق لتحسين صحتي البدنية.“

— ديف بيترز، مستهلك خدمات الصحة النفسية

دعم الممارسة

نحن نشجع العمال على استخدام Health Prompt كجزء من المحادثات المستمرة حول الرفاهية. يمكن أن تساعد الإجابات في التعريف بالأهداف الصحية، والإحالات، وجهود منظمتك لتعزيز الصحة في المجتمع.

ستساعدك إرشادات المعلومات والممارسات على استخدام Health Prompt، وتشمل ما يلي:

- استخدام Health Prompt بطريقة يقودها الشخص نفسه
- توفير أفضل الممارسات
- توفير المتابعة والدعم
- دمج الأداة في أعمال الدعم اليومية
- العمل مع التنوع والشمولية.

نوصي بتدريب الموظفين على إجراء محادثات حول الصحة وفهم الاحتياجات الصحية البدنية للناس الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

تقدم منصات مثل برنامج التطوير المهني عبر الإنترنت للصحة النفسية (MHPOD) وحدات مجانية قائمة على الأدلة لدعم هذا التعلم.

معلومات إضافية

إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية استخدام Health Prompt أو ترغب في مناقشة كيفية دعمه لعملك، يرجى الاتصال بـ practice@neaminational.org.au

Neami Health Prompt

نحن نعلم أن أسئلة الفرز قد تبدو شخصية. للتأكد من أن الإجابات ذات صلة ومؤكدة، يرجى دعم الأشخاص للإجابة بناءً على فهمهم الخاص لأجسامهم وطريقة تركيبها.

الاسم القانوني:	الاسم المُفضَّل:
تاريخ الميلاد:	هوية المستهلك:
كيف تصف جنسك؟	ما هي الضمائر التي تستخدمها؟
تاريخ الإكمال:	تاريخ المراجعة:

القسم 1: التعامل مع الرعاية الصحية والدعم

الأسئلة	نعم	كلا	تخطى	لا ينطبق
هل تشعر بالثقة في التعامل مع النظام الصحي (مثل العثور على الخدمات أو تحديد المواعيد أو فهم الحالات)؟				
هل تشعر أن أخصائيي الصحة (مثل الأطباء العموميين) يستمعون إليك ويدعمون احتياجاتك الصحية البدنية؟				
هل تشعر أن لديك معلومات كافية عن الأدوية التي تتناولها حاليًا، بما في ذلك آثارها الجانبية؟				
هل يمكنك الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية التي تؤكد الهوية الجنسية أو تشمل جميع الأجناس (أو هل ترغب في الحصول على دعم للوصول إليها)؟				

القسم 2: الفحوصات الصحية والرعاية الوقائية

الأسئلة	نعم	كلا	تخطى	لا ينطبق
هل خضعت لفحص صحي عام خلال الـ 12 شهرًا الماضية؟ بشكل عام، يشمل ذلك ضغط الدم ووظائف الرئة وفحوصات الدم مثل الكوليسترول والسكر في الدم.				
هل تشعر أنك تحظى بالدعم اللازم لفهم أو إدارة مخاطر الإصابة بمرض السكري أو أمراض القلب؟				
هل عُرض عليك إجراء فحص وطني مجاني للكشف عن سرطان الرئة (للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا أو الذين يستوفون شروط الأهلية)؟				
هل تشعر أن وظائف المثانة والأمعاء لديك منتظمة ومريحة، دون أي إزعاج أو تغيرات تثير قلقك؟				
هل عُرض عليك فحص مجاني للكشف عن سرطان الأمعاء (للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 45 عامًا كل سنتين)؟				
هل عُرض عليك إجراء فحص وطني مجاني للكشف عن سرطان عنق الرحم (مسحة عنق الرحم) مناسب لحالتك (للنساء فوق سن 25 عامًا كل 5 سنوات)؟				
هل عُرض عليك إجراء فحص وطني مجاني لسرطان الثدي (تصوير الثدي بالأشعة) مناسب لحالتك (للنساء فوق سن 40 كل سنتين)؟				
هل تشعر أن بشرتك صحية ومريحة بالنسبة لك، دون أي تغيرات تثير القلق؟				
هل عُرض عليك فحص مجاني للبشرة؟				
هل عُرضت عليك اللقاحات الموصى بها ذات الصلة بحالتك (مثل لقاح الإنفلونزا والالتهاب الرئوي وكوفيد أو لقاح عنق الرحم)؟				
هل يمكنك الحصول على معلومات أو خدمات تتعلق بالصحة الجنسية تلي احتياجاتك؟				
هل تحدث معك صيدلي أو طبيب عام بشأن مراجعة الأدوية التي تتناولها خلال العام الماضي؟				
هل تمكنت من إجراء فحص أسنان خلال الأشهر الستة الماضية؟				

القسم 3: حياتك اليومية ورفاهيتك

لاينطبق	تخطى	كلا	نعم	الأسئلة
				هل تتاح لك الفرصة لممارسة حركة أو تمرين منتظم يشعرك بالراحة؟
				هل تشعر أن بإمكانك الحصول على مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تلبى احتياجاتك وتفضيلاتك وظروفك؟
				هل تستطيع عادةً تناول ما يكفي من الطعام على مدار الأسبوع بطريقة تمنحك الشعور بالتغذية؟
				هل تشعر أنك تشرب كمية كافية من الماء كل يوم؟
				هل كنت من غير المدخنين/غير مستخدمي السجائر الإلكترونية خلال السنوات العشر الماضية؟
				هل عُرض عليك دعم مجاني للإقلاع عن التدخين أو العلاج ببدائل النيكوتين (NRT)؟
				هل تشعر بالدعم للتحدث عن تعاطي الكحول والمواد المخدرة الأخرى إذا كان ذلك يؤثر على صحتك وعلاقاتك؟

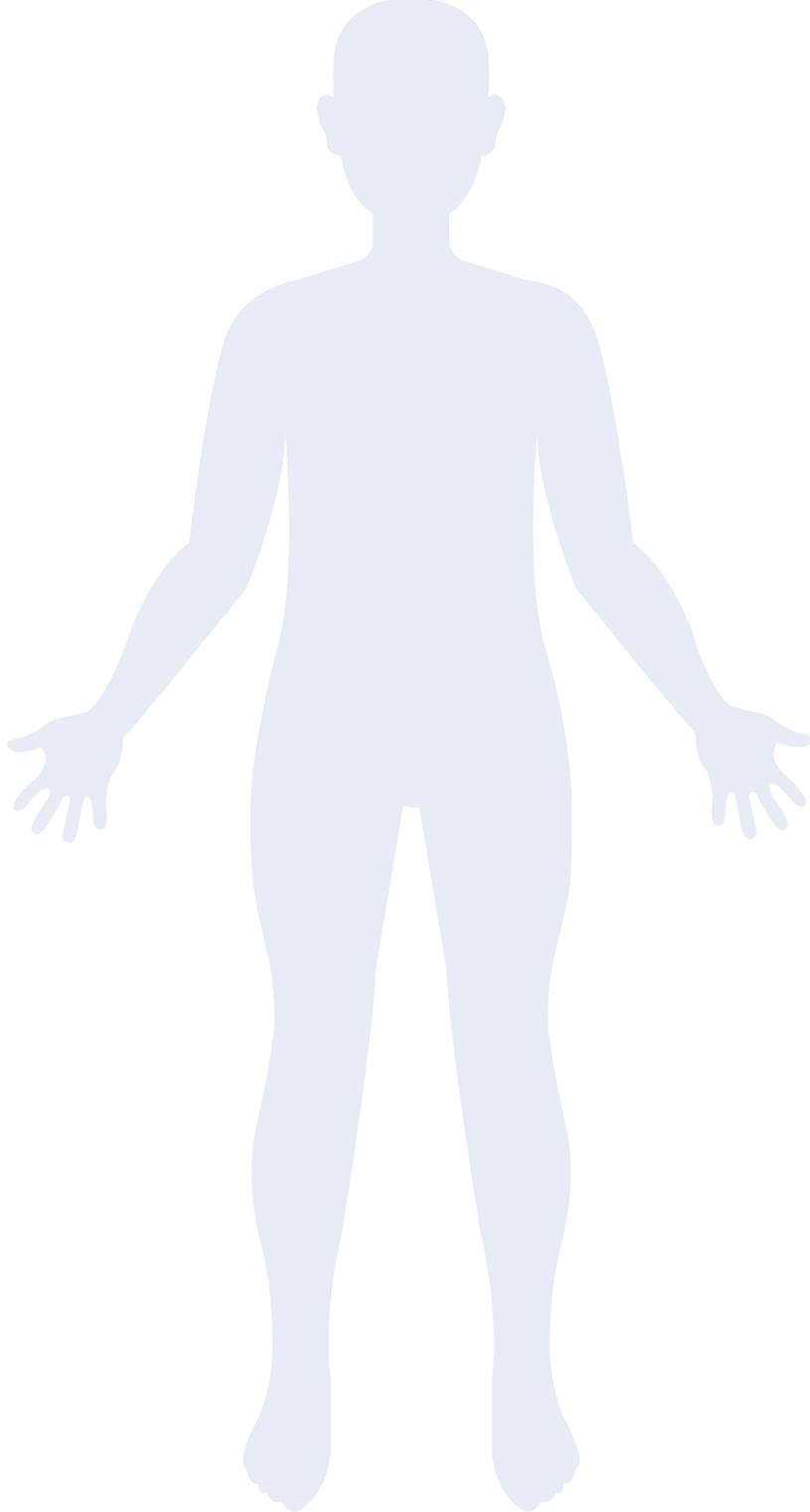
القسم 4: الألم والحركة وفهم جسمك

لاينطبق	تخطى	كلا	نعم	الأسئلة
				هل تشعر بالأمان والثبات عند التنقل والتحرك؟
				هل تشعر أن جسمك خالي بشكل عام من التقرحات أو التورم أو الألم المستمر؟
				هل تشعر أن نومك يدعم طاقتك ورفاهيتك؟
				هل تشعر أن جسمك يدعم رفاهيتك، دون أي تغيرات حديثة في الوزن أو الشكل تثير القلق؟
				هل أسنانك ولثتك خالية من الألم أو النزيف أو عدم الراحة؟
				هل تشعر بالثقة في نظرك وقدرتك على القراءة أو الرؤية بوضوح؟
				هل تشعر أن سمعك يدعم تواصلك وحياتك اليومية؟



نموذج لمخطط الجسم

يُرجى الإشارة في
الصورة الواردة أدناه إلى
المناطق التي تشعر
بالقلق أو الانزعاج بشأنها
في جسمك



القسم 5: قصتك الصحية والخطوات التالية

ما هو أهم شيء بالنسبة لك فيما يتعلق بصحتك البدنية في الوقت الحالي؟

ما الذي يساعدك على الشعور بالأمان والمعاملة باحترام وأن هناك من يستمع إليك عندما تتحدث عن صحتك؟

ما نوع الدعم والخطوات التالية التي ستكون مفيدة لك كما تراها في الوقت الحالي فيما يتعلق بصحتك؟

يرجى مشاركة أي مخاوف صحية أخرى

معلومات عن Equally Well

Equally Well هي مجموعة ديناميكية من صانعي التغيير الذين يعملون على تحسين المساواة في الصحة البدنية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

نحن أكثر من 100 منظمة تركز على استكشاف حلول متعددة التخصصات لتقليل الفجوة في متوسط العمر المتوقع لهذه الفئة من الأستراليين.

يتم تمويل برنامج Equally Well من قبل وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة بالحكومة الأسترالية.

equallywell.org.au

معلومات عن Neami National

نحن نؤمن إيماناً راسخاً بأن كل شخص لديه الفرصة ليعيش حياة كاملة. نحن ندعم الناس لتحقيق الرفاهية والصحة النفسية التي تهمهم.

نحن نفتخر بتقديم خدمات في جميع أنحاء أستراليا في مجالات الصحة النفسية والرفاهية، والإسكان والتشرد، ومنع الانتحار.

نهجنا قائم على الأدلة ونحن نقدر التجارب الحياتية والواقعية. يكمن في جوهر نهجنا إدراكنا بأن العلاقات التي تنطوي على الرعاية والتواصل أمر حيوي للصحة النفسية والرفاهية.

neaminational.org.au



نعترف بشعوب ومجتمعات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس كأوصياء تقليديين على الأراضي التي نعمل عليها، ونكفّر كل الاحترام لشيوخهم السابقين والحاليين. نُقَرّ بأن حقهم في السيادة على هذه الأرض لم يتم التنازل عنه قط.



يلتزم Neami National بتهيئة بيئة شاملة للموظفين والمستهلكين ومقدمي الرعاية. نحن نحتفي ونقدّر ونشمل جميع الأشخاص من مختلف الخلفيات والجنس والجنسائيات والثقافات والأجساد والقدرات.