

## સ્વાસ્થ્ય અને સારા રહેવું

### સ્વાસ્થ્ય ક્રિયાના આયોજનો

શીખવાની અક્ષમતા ધરાવતા દરેક યુવાન વયસ્ક પાસે સ્વાસ્થ્ય ક્રિયાનું આયોજન હોવું જોઈએ. તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમને તંદુરસ્ત અને ખુશ રાખવા શું કરવાની જરૂર છે એ વિષેનું એ પૂરેપૂરું પુસ્તક છે. ખાતરી કરો કે તમારું વંશ-મૂળ - જ્યાંથી તમારું કુટુંબ આવે છે - એ ક્રિયાના આયોજનનો ભાગ છે. એ અગત્યનું છે કારણકે ડોક્ટરોએ શોધ્યું છે કે અલગ અલગ સ્થળોના લોકોને અલગ અલગ સ્વાસ્થ્ય મુશ્કેલીઓ હોઈ શકે છે. તમારા વંશ મૂળની પશ્ચાદ્ભૂ વિષેની વધુ માહિતી માટે નીચેની યાદી જુઓ. ગભરાશો નહીં - તમારા વિભાગમાં કઈક ભાગ હોવાનો અર્થ કારણ માત્ર એમ નથી કે તમે અથવા તમારા કુટુંબીજનો એ મેળવશે. પરંતુ તેઓને જાણવા વિષે એ મદદ કરે છે અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખાવાનું યાદ રાખવામાં અને વ્યાયામ મેળવવાનો અર્થ કે તમારે માંદા પડવાની સંભાવના ઓછી છે.

<http://www.valuingpeople.gov.uk/HealthHAP.htm>

<http://www.muslimhealthnetwork.org>

### સ્વાસ્થ્ય જાળવો!

એવા ઘણાં કાર્યો છે જે તમે તમારા પોતાના અને તમારા શરીર વિષે સારી અનુભૂતિ મેળવવા કરી શકો છો. વ્યાયામ તમારા શરીરની આરપાર લોહીનું પરિવહન વધુ ઝડપી બનાવે છે અને આ તમને સારું લગાડવામાં મદદ કરે છે. સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક અને સમતોલ આહાર અને પુષ્કળ પાણી એ જ કરે છે. તમારા શરીર વિષે જાણવું અને એને શું અસર કરે છે એ જાણવું એ સારી શરૂઆત છે અને જો તમે સ્વાસ્થ્યવર્ધક પસંદગીઓ કરો તો એ આદત બને છે અને રાખવા લાયક એ સારી આદત છે! બધા વ્યાયામો જે તમે કરી શકો એ વિષે વિચારો. તરવું, સાઈકલ ચલાવવી, નૃત્ય કરવું, જૂથ રમતો, જીમમાં જવું, યોગા - એ મજાનું હોઈ શકે છે, એ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે અને ઘણીવાર તમે નવા લોકોને મળો છો.

યાદ રાખો, દરેકના શરીરનું ભંધારણ અલગ હોય છે અને તંદુરસ્ત રહેવું એ પૂરેપૂરું તમારા શરીર સાથે હોવા અને એને તંદુરસ્ત રાખવા પસંદગીઓ કરવા વિષે છે.

### સંબંધો

અલગ અલગ લોકો વિષે આપણે અલગ અલગ લાગણી ધરાવીએ છીએ અને આપણે કેવી રીતે તેઓ સાથે વર્તન કરીએ છીએ એને સંબંધ કહેવાય છે. મિત્રતા માત્ર એક પ્રકારનો સંબંધ છે. અન્ય પ્રકારોમાં કુટુંબ, મિત્રો, પુરુષમિત્રો, સ્ત્રીમિત્રો, શિક્ષકો કામ પરના લોકો અને સહાય કામદારો છે. અલગ અલગ લોકોમાં અન્ય લોકો સાથે આપણે કેવી રીતે વર્તન કરવું એ વિષે અલગ અલગ સંસ્કૃતિ અને અલગ અલગ મંતવ્યો હોય છે. આપણે બધાને સંસ્કૃતિ હોય છે જે આપણામાં અજોડ હોય છે અને તમે અથવા તમારા કુટુંબ આ વિષે વિચારે છે જ્યારે તમે નવો સંબંધ શરૂ કરો છો.

[http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04\\_02\\_Fe/sex.shtml](http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04_02_Fe/sex.shtml)

<http://www.talk4teens.co.uk/>

<http://www.outsiders.org.uk/>

## ડોક્ટરો પાસે અથવા દવાખાને જવું

આ ડરનો સમય હોઈ શકે છે પરંતુ ચિંતા કરશો નહીં – તમારા ડોક્ટર ડરપોક વ્યક્તિ નથી! તેઓ ત્યાં મદદ કરવા માટે છે. એ અગત્યનું છે કે તમે સમજો કે તમારા ડોક્ટર તમને શું કહી રહ્યા છે. કઈ પણ ફરીથી સમજાવવા તમારા ડોક્ટરને કહેવા વિષે ચિંતા કરશો નહીં, એ નોંધી લો, ચિત્રોનો ઉપયોગ કરો અથવા તમારા માટે કોઈ અનુવાદક રાખો. તમારી પોતાની ભાષામાં કઈ પણ વિષે જો તમને વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો આ લિન્ક તપાસી જુઓ.

<http://www.patient.co.uk/translations.asp>

દવાખાને જવામાં અથવા તમારા ડોક્ટરો પાસે જવામાં જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો કમ્યુનિટી ટ્રાન્સપોર્ટને 0845 130 6195 નંબરે તપાસી જુઓ, તેઓ એ શોધવામાં મદદ કરશે <http://www.communitytransport.com/>

જો તમે 16 વર્ષથી નીચેના હો તો તમારા વાલી અથવા સંભાળકર્તાને દવાખાને કઈ સારવાર કરાવવી એ વિષે હા અથવા ના કહેવી પડશે. 16 વર્ષ પછી એ અગત્યનું છે કે તમે સમજો કે તમને શું થશે અને એ શું કરશે તેથી તમને જે જરૂરી છે એ વિષે તમે યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકો.

## માનસીક સ્વાસ્થ્ય

તમારા પોતાના વિષે તમે કેવી લાગણી ધરાવો છો એની સંભાળ રાખવી એ એટલું જ અગત્યનું છે જેટલું તમારુ શરીર. આપણે માનસીક સ્વાસ્થ્ય શબ્દનો ઉપયોગ સુખની લાગણી કરવા અને તમારા પોતાના વિષે શિથિલ થવા કરીએ છીએ. દરેક વ્યક્તિ કઈક સમયે ગ્લાનીની લાગણી ધરાવે છે અને એ જાણવું સારુ છે કે શું કરવું જોઈએ અને કોની સાથે વાત કરવી જો તમને મુશ્કેલી હોય અથવા તમે ગ્લાનીની લાગણી ધરાવતા હો. તમારા કુટુંબ અને મિત્રોની બહાર પણ તમે વાત કરી શકો છો.

<http://www.youngminds.org.uk/youngpeople/index.php>

[http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental\\_health/index.shtml](http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/index.shtml)

## સાધન

એ અગત્યનું છે કે તમારા માટે યોગ્ય પ્રકારનું સાધન તમારી પાસે હોય. આ વ્હીલચેર, ચાલવાની લાકડી, તમારા ઘરની ફરતે હેન્ડલ્સ, અથવા તમારા ભાથરુમ, શાવર, સિન્ક અને સંડાસમાં બદલાવો પણ હોઈ શકે છે. તમારી સામાજિક સેવાઓ દ્વારા તમે આમાંની કઈક ચીજો મેળવી શકવા પણ સમર્થ હોઈ શકો છો. તેઓને આ લિન્ક દ્વારા શોધો. <http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ (OT) તમારા ઘરની મુલાકાત લેશે. મદદ કરવા તેઓને વિશિષ્ટપણે તાલિમ અપાય છે અને તેઓ મૂલ્યાંકન કરશે કે તમને શેની જરૂર છે અને તેઓ તમને શેની મદદ કરી શકે છે. આ મૂલ્યાંકનથી તમે સ્થાનિક કાઉન્સિલમાંથી રિસેબલ ફેસિલીટીઝની ગ્રાન્ટ મેળવી શકો છો. જુઓ જો તમે અહીં કઈક મેળવી શકો.

[http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=4000642&chk=sl4nRI](http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT_ID=4000642&chk=sl4nRI)

રિસેબલ લીવીંગ સેન્ટરો સાધન બતાવે છે જે તમે ખરીદો એ પહેલાં તમને વાપરી જોવા દે છે. તમારા માટે શું શ્રેષ્ઠ હશે એ વિષે કર્મચારીઓ પાસેથી તમે સલાહ મેળવી શકો છો. <http://www.dlcc.org.uk/>

આમતેમ હેરફેર કરવા તમારા ઘરને સહેલું અને તમારા માટે સુરક્ષિત બનાવવા વધારાની મદદ કદાચ તમે 'સપોર્ટીંગ પીપલ' પાસેથી મેળવી શકો છો. 020 7944 2556

<http://www.spkweb.org.uk/>

આમતેમ હેરફેર કરવા તમારા ઘરને સહેલું અને તમારા માટે સુરક્ષિત બનાવવા જો તમારી પોતાની જાતે તમારે કોઈ ઈમારતી કામ કરવાની જરૂર હોય તો ફાઉન્ડેશન્સની હોમ ઇમ્પ્રુવમેન્ટ એજન્સી તપાસી જુઓ. તેઓની ઓફિસો દેશભરમાં છે અને તમારા માટે તમારા ઘરને વધુ સારું બનાવવા તેઓ મદદ કરી શકે છે.

<http://www.foundations.uk.com/>

ભાષણ સાંભળતા રહેવાના અને શાળામાં અથવા કોલેજમાં લેન્ગવેજ થેરાપીસ્ટના તમે આદી બની જશો. આ બદલાઈ શકે છે જ્યારે તમે આગળ વધો. તમારા સંદેશાવ્યવહારમાં તમે કેવી રીતે સહાય મેળવી શકો એ માટે આ લિન્ક્સ તપાસી જુઓ.

[http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT\\_ID=10014896&chk=Tw7gP8](http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT_ID=10014896&chk=Tw7gP8)

**તબીબી મદદ શોધવી**

શું તમારી પાસે ડોક્ટર છે? એ ઘણું અગત્યનું છે કે તમે એક ડોક્ટરને જાણતા હો. આ વેબસાઈટ પર નજર નાખો અને એ તમને તમારા સરનામાથી નજીક ના 5 સરનામાની જાણ કરશે તેથી તમે એકની પસંદગી કરી શકો અને તેઓ સાથે નોંધણી કરી શકો.

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/localisation/>

કટોકટીમાં તમારે 999 ઉપર ફોન કરવો જ જોઈએ. તમે 112 ઉપર પણ ફોન કરી શકો છો. શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારે વ્યક્તિને તમારું નામ, તમે ક્યાં છો અને શું બાબત છે એ કહેવાની જરૂર રહેશે.

જો કટોકટી ના હોય પરંતુ તમે કોઈ બાબતથી ચિંતિત હો અને તમને ખાતરી ના હોય કે શું તમારે ડોક્ટરો પાસે જવાની જરૂર છે કે નહીં તો તમે એનએચએસ ડાઈરેક્ટને ફોન કરી શકો છો. તેઓનો નંબર 0845 4647 છે અને વેબસાઈટ છે.

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/>

જો હજુ પણ તમારે કોઈને મળવાની જરૂર હોય તો એનએચએસ વોકઈન સેન્ટરો તમને મદદ કરી શકે છે જો તમને કંગાળ લાગણી થતી હોય. તમે પરિચારીકાને મળી શકો છો અને સામાન્યપણે દરરોજ મોડી રાત્રી સુધી કામ કરે છે. તમારાથી સૌથી નજીકમાં કોણ છે એ અહીં જુઓ.

<http://www.nhs.uk/england/noAppointmentNeeded/walkinCentres/default.aspx>