

## 健康和福利

### 健康行动计划

每一个有学习困难症的年轻人都应有一个健康行动计划。这是一本关于您的健康以及您为保持健康快乐需要做的事情的书。确保您的种族——您的家族起源的地方——是您行动计划的一部分。这很重要，因为医生们发现来自不同地方的人可能有不同的健康问题。在以下列表上寻找您的种族背景以了解更多信息。**不要慌张**——不要因为有些问题标明在与您有关的部分中就认为您或您的家人会出现同样的问题。但这有助于您了解它们，记住健康饮食和运动意味着您会少生病。

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

<http://www.muslimhealthnetwork.org>

### 保持健康！

您可以做些事情以让您对自己及自己的身体感觉良好。运动使血液在体内的流动加快，这使您感觉很好。健康、平衡的饮食加上多喝水也会起到同样的作用。了解自己的身体以及身体是如何运作的是着手保持健康的好方法。如果您开始进行健康的选择，这将成为一个习惯并且有这个习惯非常好！想想您能做的所有锻炼。游泳、骑脚踏车、跳舞、团体活动、去健身房、瑜伽——这很有趣，很健康，而且您可以经常结识新朋友。

**记住，每个人的身体是不同的，保持健康即对自己的身体感到快乐，并选择各种方式保持其健康。**

### 关系

我们对不同的人有不同的感觉，我们与他们之间的交往方式被称之为关系。友谊只是关系的一种类型。其它类型的关系有家人、朋友、男朋友、女朋友、老师、工作中的人和支持工作者。不同的人有不同的文化，对于我们应该如何与别人交往有着不同的观点。我们都有独一无二的文化，这也许是您在开始一种关系时您或您的家人可能会考虑的一个问题。

[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/>

### 看医生或去医院

这种情况可能会令人惊慌，但是不要担心——您的医生不是个可怕的人！他们只是来帮助您的。。理解医生对您说的话很重要。不要担心，在不理解的时候，您可要求医生再解释一遍，写下来，使用图片或让别人为您翻译。

如果您需要用您的语言文字了解更多信息，请查看此链接。

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

如果您需要别人帮助您去医院或看医生，请拨打号码 0845 130 6195 查看社区交通，他们会帮助您到达那里 <http://www.communitytransport.com/>

如果您未满 16 岁，对于您在医院接受的治疗，您的父母或护理人必须表示同意与否。如果您已年满 16 岁，您需要了解会在您身上发生什么、会有什么作用，这样，您才能对于自己的需求做出正确的决定，这一点很重要。

### 情绪健康

照顾自身的感受与照顾自己的身体一样重要。我们使用“心理健康”这个词语来谈论自身快乐、放松的感受。每个人都会有感到沮丧的时候，而在出现问题或仅仅感到沮丧时，你要知道自己该干什么、该向谁倾诉是件好事。除了家人、朋友外，您还可以向其他人倾诉。

<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)

## 设施

拥有适合自己的设施也是很重要的。设施可能是轮车、手杖、家中的扶手，或对浴室、淋浴设备、水槽和盥洗室的改变。您可通过当地的社会服务获得部分东西。通过此链接寻找它们。

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

职业治疗师 (OT) 将会登门拜访您。他们受过特殊培训为您提供帮助，他们将进行评估，看您需要什么以及他们能为您提供什么帮助。基于此评估，您可以从当地市政委员会获得伤残设施特许。看看您是否可以从这里获得。

[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)

伤残生活会展示您需要的设备，并允许您在购买前试用这些设备。您可从工作人员处获得对您最有利的帮助建议。<http://www.dlcc.org.uk/>

您还可从“支持人”处获得额外帮助，以确保您可以更方便、更安全地在家中到处走动。020 7944 2556 <http://www.spkweb.org.uk/>

如果您需要自己动手做些搭建工作，以确保您可以更安全或更方便地在家中到处走动，请查看基金会中的住宅改善机构。\_他们在全国各地都有办事处，并可帮助您找到改善住宅的好方法。<http://wwwFOUNDATIONS.uk.com/>

您将习惯于在学校或高校见到演讲和语言治疗师。随着您的不断改进，这可能会有所变化。查看这些关于如何帮助您进行交流的链接。

[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)

## 寻找医疗帮助

您有私人医生吗？有自己的私人医生对您而言非常重要。看看这个网站，它将告诉您离您居住地最近的 5 位医生，您可以选择一位并在他那里注册。

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

遇到紧急事故时，您必须拨打 999。您还可以拨打 112。尽量保持镇定，您需要告诉对方您的姓名、您的位置以及发生了什么事。

如果情况不紧急，但您很担心，又不确定是否需要去看医生，那么您可以拨打 NHS 直线。他们的电话是 0845 4647，网站是 <http://www.nhsdirect.nhs.uk/>

如果您感觉不舒服，并还是想去看医生，NHS 简易门诊会为您提供帮助。您可以见见护士，这些门诊每天开放到傍晚。看看靠您最近的那家门诊在哪里。

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