



خارطة طريقك ودليلك للعودة إلى المجتمع المحلي

المدافعون عن النفس

جدول المحتويات

مقدمة

القسم 1 العودة إلى الأنشطة في المجتمع المحلي

القسم 2 صحتي البدنية

القسم 3 الحفاظ على الصحة وتقليل المخاطر التي

اتعرض لها

القسم 4 الصحة العقلية

القسم 5 التغييرات في روتيني

القسم 6 الخدمات والدعم

منظمات الدعم

الموارد

مقدمة

- تغيرت أشياء كثيرة منذ أن طُلب منا البقاء في المنزل بسبب كوفيد-19.
- حررنا من خيارات كيفية عيش حياتنا للمساعدة في إبطاء أو وقف انتشار الفيروس.
- تم إغلاق الأنشطة.
- لا يتمكن الناس من رؤية الأشخاص الذين لا يعيشون معهم في منازلهم.
- عندما نرى الناس، لا نتمكن من مصافحتهم أو عناقهم.
- لا نتمكن من الذهاب إلى الأماكن التي نحب الذهاب إليها.
- طُلب من الأشخاص ارتداء الكمامات لحماية الآخرين في حالة الإصابة بالفيروس.
- لدى كثير من الناس مشاعر بسبب كيفية العيش الآن: قلق، وشروود ذهن، وعصبية، وخوف، ومشاعر أخرى.

الآن، لدى حكومة ولايتنا خطط للسماح للأشخاص بالبدء في أداء بعض الأنشطة التي كانت مغلقة أو محدودة.

- بدأت الأماكن في إعادة الفتح
- هناك قواعد جديدة حول كيفية تنفيذ الأنشطة في الأماكن المفتوحة.
- ستبدأ بعض الخدمات والأنشطة مرة أخرى، ونحن نخطط لما هي الأنشطة التي ستبدأ وكيفية القيام بها.

قد يساعدك هذا الدليل في:

- التفكير في ما الأشياء التي ستبدأ فعلها في المجتمع ومتى وكيفية ذلك.
- مشاركة أفكارك مع أشخاص مهمين بالنسبة لك.
- النظر إلى ما تتفق معه، وما قد لا تكون متأكداً منه، وما لا تتفق معه.

مقدمة

تذكر أن التباعد الاجتماعي والتباعد كيفية استخدام هذا الدليل: • _ النظر إلى الأسئلة التالية وأجب عليها. الجسدي يعني نفس الشيء - الابتعاد عن الآخرين. • _ هناك ستة مجالات للأسئلة. • _ يمكنك الإجابة على الأسئلة بأي ترتيب تريده. • _ فكر في كل سؤال، وأعط إجابتك. • _ يمكنك وضع أي علامة تحت الإجابة التي تتناسب مع رأيك.

• _ قد لا تعرف كيف تجيب على سؤال معين. حسنا.

يمكنك إضافة معلومات في نهاية كل قسم لشرح المزيد إذا لزم الأمر.

يمكنك الإجابة على الأسئلة على الكمبيوتر، أو يمكنك طباعتها وملئها وتقديمها

يمكنك الإجابة على الأسئلة بنفسك أو الطلب من شخص تثق به مثل أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء أو موظف من موظفي الدعم أو منسق الدعم الرد على الأسئلة معك. يمكنك استخدام أي جزء من هذا الدليل مرة أخرى مع تغير حياتك ومشاعرك.

Self Advocacy Power مع Self Advocates United as 1 (SAU1) نود أن نشكر
Network for All على مساهماتهم واقتراحاتهم القيمة في وضع هذا الدليل. Self Advocacy
هو مشروع لمكتب البرامج النمائية بينسلفانيا، تديره (SAPNA) Power Network for All
Self Advocates United as 1.

إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات أو ملاحظات، فيرجى الاتصال بنا على

aidinpennsylvania@gmail.com

نأمل أن تجد هذا الدليل مفيداً!

1 العودة إلى الأنشطة في المجتمع المحلي

اكتشف ما إذا كنت تريد القيام بأشياء في المجتمع الآن. المجتمع المحلي يعني عادة الأماكن التي تذهب إليها وأشياء التي تقوم بها خارج منزلك.

من المقبول أن يكون لديك مشاعر مختلطة حول هذا الأمر. قد تشعر بالحماس والتوتر في نفس الوقت. قد تشعر أسرتك وأصدقائك بالحماس والتوتر بشأن ذلك.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل تعلمت أشياء جديدة أثناء البقاء في المنزل وأريد تعلم المزيد؟			
هل الأشياء التي كنت أحب القيام بها من قبل فتحت الآن؟			
هل هناك أماكن في المجتمع المحلي أشعر بالراحة عند الذهاب إليها الآن؟			
هل هناك أماكن في المجتمع المحلي لا أشعر بأنني مستعد للذهاب إليها الآن؟			

شارك المزيد من المعلومات:

2 صحتي البدنية

اكتشف ما إذا كان لديك مخاوف تتعلق بالصحة البدنية. قد تعرض بعض المخاوف الصحية لزيادة خطر الإصابة بكوفيد-19.

ستحتاج إلى التفكير في صحتك البدنية عند تحديد ما تريد القيام به في المجتمع المحلي.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل كان لدي مخاوف صحية قبل تفشي كوفيد-19؟			
هل لدي مخاوف صحية جديدة منذ تفشي كوفيد-19؟			
هل أشعر المرض الآن؟			
هل يفهم الناس عندما أخبرهم أنني مريض؟			
هل كنت بالقرب من أي شخص مريض؟			

شارك المزيد من المعلومات:

3 الحفاظ على الصحة وتقليل المخاطر التي اتعرض لها

اكتشف ما إذا كنت تعرف كيفية الحفاظ على صحتك.

يمكنك القيام بأشياء لتقليل خطر إصابتكم بكوفيد-19. تسمى هذه الأشياء "تدابير مكافحة العدوى".

عندما تكون في متجر أو مبنى مجتمعي، من المهم ارتداء كمامة على فمك وأنفك. قد تكون هناك أوقات لا يمكنك فيها أنت أو الآخرون ارتداء الكمامة للأمان. نحن بحاجة إلى أن نفعل ما هو صحيح بالنسبة لنا، ولكن القواعد مثل غسل اليدين تهدف إلى الحفاظ على صحتنا.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل أحتاج إلى دعم في غسل يدي وهل أشعر بالارتياح لتنظيف يدي بشكل متكرر؟			
هل لدي كمامات للوجه وهل أنا أشعر بالارتياح عند ارتدائها؟			
هل أفهم قاعدة التباعد الاجتماعي للبقاء على بعد 6 أقدام من الآخرين (وليس العائلة أو موظفي الدعم)؟			
هل يمكنني تغطية السعال والعطس؟			
هل يمكنني اتباع أي قواعد جديدة في وظيفتي/برنامجي اليومي/عملي التطوعي؟			

شارك المزيد من المعلومات:

4 الصحة العقلية

اكتشف ما إذا كان لديك أي احتياجات صحية عقلية أو سلوكية.
تشير الصحة العقلية والسلوكية إلى كيفية تفكير الناس وشعورهم وتصرفهم.

يمكن أن يؤثر الإجهاد على كيفية تفكير الناس أو شعورهم أو سلوكهم. لقد عانينا جميعاً من الإجهاد من التعامل مع كوفيد-19. وقد مر بعض الأشخاص بأوقات صعبة للغاية مثل التواجد في المستشفى أو وفاة أحد أفراد الأسرة. الأوقات الصعبة جداً التي تسبب الكثير من الضغط الشديد تسمى الصدمة.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل أعاني من أعراض صحية عقلية أو سلوكية جديدة أو أسوأ؟			
هل أنا قلق من إيذاء نفسي أو إيذاء الآخرين؟			
هل واجهت صعوبة في إدارة القلق أو التوتر؟			
هل يوجد شخص أتحدث معه عن شعوري؟			
هل مات شخص أهتم به مؤخراً؟			
هل فعلت أشياء لمساعدتي على التأقلم قد لا تكون جيدة بالنسبة لي؟			

شارك المزيد من المعلومات:

5 التغييرات في روتيني

اكتشف ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء تغييرات على روتينك اليومي. الروتين اليومي هو كيفية القيام بأشياء مثل الأكل والنوم كل يوم.

يساعدك اتباع روتين يومي جيد على الشعور بالتحسن. ويسهل إنجاز الأمور. عندما يشعر الأشخاص في بعض الأحيان بالضغط فإنهم يجدون صعوبة في الحفاظ على روتين يومي جيد. قد يصعب ذلك القيام بكل الأشياء التي قد يرغب الشخص في القيام بها أثناء النهار.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل تمكنت من البقاء على اتصال مع أشخاص مهمين بالنسبة لي؟			
هل هناك أشياء قمت بها قبل تفشي كوفيد-19 ولا يزال بإمكانني القيام بها؟			
هل هناك أشياء جديدة بدأتها خلال تفشي كوفيد-19 وأريد مواصلة القيام بها؟			
هل هناك أشياء بدأت خلال تفشي كوفيد-19 ولا أريد مواصلة القيام بها؟			
هل أحصل على التمرين الذي أريده وأحتاجه؟			

شارك المزيد من المعلومات:

6 الخدمات والدعم

اكتشف ما إذا كان لديك الخدمات والدعم المناسبين.

ستختلف الأمور الآن في المجتمع. قد تكون هناك قواعد جديدة يجب اتباعها بالنسبة للأشياء التي تحب القيام بها. فقد تضطر إلى الذهاب إلى أماكن مختلفة لأن بعض الأماكن التي تعجبك قد لا تكون مفتوحة بعد. قد تكون احتياجاتك مختلفة الآن بسبب هذا. قد تحتاج إلى خدمات ودعم جديدين أو مختلفين للنجاح في المجتمع.

الأسئلة	نعم	غير متأكد	لا
هل تختلف خدماتي الآن عما كانت عليه قبل تفشي كوفيد-19؟			
هل هناك خدمات أو دعم أريد الاحتفاظ به؟			
هل هناك خدمات أو دعم لا أريد الاحتفاظ به؟			
هل سأحتاج إلى خدمات أكثر أو مختلفة عندما أعود إلى المجتمع المحلي؟			
هل أربح في معرفة المزيد عن التكنولوجيا المساعدة التي قد تساعدني في العودة إلى المجتمع المحلي؟			

شارك المزيد من المعلومات:

منظمات الدعم

يمكن أن يكون التواصل مع أشخاص آخرين لديهم تجارب مماثلة مفيداً. تمتلك المؤسسات الواردة أدناه الموارد والمعلومات التي قد تكون مفيدة لك ولفريق الدعم في التخطيط للعودة إلى المجتمع المحلي.

Self Advocates United as 1 (SAU1)

هي مجموعة من الأشخاص الذين يتصورون عالماً يتحد فيه 1 Self Advocates United as 1 منظمة الأشخاص ذوي الإعاقة النمائية وعائلاتهم لتبادل المعرفة وتمكين الآخرين واستخدام أصواتهم لتغيير <https://www.facebook.com/SAU1PA/> مجتمعاتهم وحياة الناس.

وحدات جودة الرعاية الصحية

على دعم وتحسين المعلومات والمعارف الصحية لمجتمع (HCQUS) تعمل وحدات جودة الرعاية الصحية (ذوي الإعاقة الذهنية من خلال بناء القدرات والكفاءات في أنظمة المعلومات الصحية الخاصة برعاية الصحة <https://www.myodp.org/mod/page/view.php?id=7699> البدنية والسلوكية).

مجموعات الدعم

يوفر هذا المورد قائمة بمجموعات الدعم المعروفة حسب المقاطعة في جميع أنحاء الولاية. معظم مجموعات الدعم هذه خاصة بالتوحد، ولكن بعضها مجموعات دعم عامة لجمهور أكبر من ذوي الإعاقة. <https://paautism.org/support-groups/>

خدمات التوحد والتعليم والموارد والتدريب (ASERT)

خدمات التوحد والتعليم والموارد والتدريب) هي شراكة بين مُقدمي الخدمات الآخرين (ASERT) إن المشاركين في علاج ورعاية الأشخاص من جميع الأعمار المصابين بالتوحد وعائلاتهم. <http://paautism.org>

شبكة العائلات في بنسلفانيا

توفر شبكة العائلات في بنسلفانيا المعلومات والاتصالات والدعم من خلال استشاري العائلات. يمكن لشبكة العائلات في بنسلفانيا مساعدة الأفراد في التخطيط باستخدام مواد رسم مسار الحياة. <https://www.visionforequality.org/pa-family-network/>

الموارد

إليك بعض الموارد. هناك أشياء قد تساعدك على تعلم المزيد، وكلما تعلمت أكثر، زادت معرفتك. المعرفة قوة!

العودة إلى الأنشطة في المجتمع المحلي

الخروج إلى المجتمع المحلي

يوفر هذا المورد معلومات حول فهم مشاعرك وخطوات الاستعداد للخروج إلى المجتمع المحلي.

<https://paautism.org/resource/community-covid-self-advocates/>

العثور على أنشطة في مجتمعك المحلي

يوفر هذا المورد اقتراحات للعثور على الأنشطة في مجتمعك المحلي عندما تكون جاهزاً.

<https://asdnext.org/resource/activities-community-social-recreation/>

مسار التخطيط تسلط هذه الأداة الضوء على تجارب الحياة الماضية التي تقودك أو تبعدك عن رؤيتك، ثم توفر مساحة للأهداف والأشياء لتجنب المضي قدماً.

<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/>

الموارد

إليك بعض الموارد. هناك أشياء قد تساعدك على تعلم المزيد، وكلما تعلمت أكثر، زادت معرفتك. المعرفة قوة!

صحتي

معلومات كوفيد-19 على دائرة الصحة في بنسلفانيا
يحتوي هذا الموقع على معلومات من وزارة الصحة حول كوفيد-19 وموارد للأفراد.

<https://www.health.pa.gov/topics/disease/coronavirus/Pages/Coronavirus.aspx>

منع انتشار كوفيد-19 ومراقبة حالة الصحة البدنية
يوفر هذا المورد معلومات حول كوفيد-19 ونصائح لمراقبة صحتك البدنية.

<https://paautism.org/resource/monitoring-health-prevention-covid/>

القصة الاجتماعية لعدم الشعور بصحة جيدة
توفر هذه القصة الاجتماعية دليلاً مرئياً لما يجب فعله إذا كنت تشعر بأنك لا تتمتع بصحة جيدة.

<https://paautism.org/resource/not-feeling-well-social-story/>

القائمة المرجعية لأعراض كوفيد-19
هذا المورد هو قائمة مرجعية يمكن استخدامها لمراقبة أعراض كوفيد-19.

<https://paautism.org/resource/checklist-symptoms-covid-19/>

الدفاع عن صحتي خلال تفشي كوفيد-19
يوفر هذا المورد نصائح حول كيفية الدفاع عن صحتك.

<https://paautism.org/resource/advocating-for-health-covid19/>

كن قارئاً بعناية للمعلومات عن فيروس كورونا
يوفر هذا المورد معلومات حول المكان الذي تذهب إليه للحصول على معلومات موثوقة حول كوفيد-19.

<https://paautism.org/resource/coronavirus-information-research/>

الدفاع عن احتياجات الرعاية الصحية
يقدم هذا الفيديو معلومات عن الدفاع عن احتياجات الرعاية الصحية.

<https://aidinpa.org/advocating-for-your-healthcare-needs/>

الموارد

الحفاظ على الصحة وتقليل المخاطر التي يتعرض لها

القصة الاجتماعية للباس الكمامة

هذا مصدر مرئي يشرح أهمية ارتداء الكمامة وإيجاد كمامة مريحة.

<https://paautism.org/resource/wearing-mask-social-story/>

القصة الاجتماعية للتباعد الاجتماعي

هذا مورد مرئي يفسر التباعد الاجتماعي، وكيفية الحفاظ على مسافة آمنة ومتى تحتاج إلى تباعد اجتماعي.

<https://paautism.org/resource/social-distancing-social-story/>

القصة الاجتماعية لغسل اليدين

هذا مصدر مرئي يشرح أهمية غسل اليدين وكيفية غسل اليدين بشكل صحيح.

<https://paautism.org/resource/hand-washing-social-story/>

غسل اليدين للدفاع عن النفس

هذه مجموعة مقاطع فيديو تشرح غسل اليدين وتوضح كيفية غسل اليدين بشكل صحيح.

<https://aidinpa.org/handwashing-for-self-advocates/>

التغييرات في المجتمع

يوفر هذا المورد معلومات حول التغيير الذي قد تصادفه عندما تعود إلى المجتمع المحلي.

<https://paautism.org/resource/changes-in-the-community/>

الموارد

الصحة العقلية

ما هي قصة الاجتماعية للصدمة
هذا مصدر مرئي يشرح ما هي الصدمة ومتى قد يعاني شخص ما من الصدمة.

<https://paaautism.org/resource/trauma-social-story/>

حافظ على صحتك، فكر جيداً في موارد الصحة العقلية
هذه مجموعة موارد صحة عقلية وتحتوي على معلومات عن القلق والاكتئاب. وتتضمن استراتيجيات الاسترخاء والتكيف.

<https://paaautism.org/resource/be-well-mental-health/>

العثور على معالج واختياره
يوفر هذا المورد معلومات حول كيفية العثور على معالج واختياره.

<https://paaautism.org/resource/finding-choosing-therapist-services-provider/>

إدارة الإجهاد والعواطف
يوفر هذا الفيديو معلومات ونصائح حول كيفية التعامل مع التوتر والعواطف الصعبة التي قد تواجهها.

<https://aidinpa.org/managing-stress-and-emotions/>

التعامل مع الأفكار السلبية
يوفر هذا الفيديو معلومات حول كيفية إدارة الأفكار السلبية.

<https://aidinpa.org/dealing-with-negative-thoughts-and-maintaining-a-sense-of-control/>

رحلة الحزن: ASDNextBlog
تتحدث هذه المدونة، والتي كتبها شاب بالغ مصاب بالتوحد، عن التعامل مع الحزن بعد فقدان أحد الأحبة.

<https://asdnext.org/blog/grief-learning-and-healing/>

الفن والتعبير في أوقات الشدة والضيق: ASDNextBlog
تتحدث هذه المدونة، والتي كتبها شاب بالغ مصاب بالتوحد، عن استخدام الفن كوسيلة للتعامل مع الشدة والضيق.

<https://asdnext.org/blog/art-and-expression-stress/>

الموارد

التغييرات في روتيني

قواعد جديدة في أماكن مألوفة
يوفر هذا الفيديو معلومات حول بعض القواعد الجديدة التي قد تكون موجودة عند الخروج إلى المجتمع المحلي.

<https://aidinpa.org/new-rules-in-familiar-places/>

التحلي بالمرونة والبدء في إجراءات جديدة
يقدم هذا الفيديو معلومات ونصائح حول بدء إجراءات جديدة وتعلم التحلي بالمرونة.

<https://aidinpa.org/being-flexible-and-starting-new-routines/>

الموارد المرئية

هذه مجموعة موارد حول جداول المرئيات التي يمكن أن تكون مفيدة في الحفاظ على الروتين والجداول.

<https://paautism.org/resource/visual-supports-autism/>

وقت التغيير: ASDNextBlog

كتب هذه المدونة شاب بالغ مصاب بالتوحد حول كيفية التعامل مع التغييرات.

<https://asdnex.org/blog/time-to-change/>

لا أستطيع النوم: ASDNextBlog

كتب هذه المدونة شاب بالغ مصاب بالتوحد حول كيفية إدارة صعوبة النوم بسبب التغييرات المتعلقة بتفشي كوفيد-19.

<https://asdnex.org/blog/cant-sleep/>

<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/exploring-the-life-stages/> أدلة سريعة في سلسلة تجارب الحياة،
يمكن أن تساعدك هذه الأدلة في التفكير فيما تريد أن تكون عليه

- أيامك وكيف يمكن أن يقودك روتينك إلى الحياة التي ترغب فيها.
- التركيز على الانتقال إلى مرحلة البلوغ، تنزيل من الرابط أعلاه
- التركيز على البلوغ، تنزيل من الرابط أعلاه

الموارد

الخدمات والدعم

الخدمات الصحية عن بعد
يوفر هذا المورد معلومات حول استخدام الخدمات الصحية عن بُعد للحفاظ على اتصالك بالخدمات والدعم أثناء التباعد الاجتماعي.

<https://paautism.org/resource/telehealth-covid19/>

البقاء على اتصال في المنزل
يوفر هذا المورد معلومات حول البقاء على اتصال بالأصدقاء والعائلة وموظفي الدعم أثناء أوقات التباعد الاجتماعي.

<https://paautism.org/resource/staying-connected-home-covid/>

البقاء على اتصال: ASDNextBlog
كتب هذه المدونة شاب بالغ مصاب بالتوحد حول كيفية بقاءه على اتصال بالآخرين خلال أوقات التباعد الاجتماعي والعزلة.

<https://asdnext.org/blog/staying-connected/>

17x الحافظة التي تركز على الشخص للتخطيط هذه الحافظة مصممة ككتيب مطبوع على ورق مقاس 11
تتضمن أداة تخطيط المسار ونجمة الدعم المتكاملة. يمكن أن تساعدك هذه الأداة على توصيل رؤيتك لمقدمي الدعم والخدمات.

<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/>