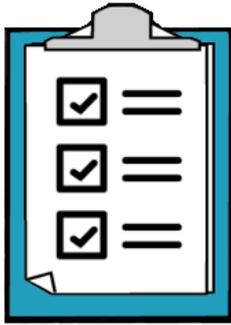




**Temui dokter Anda setiap tahun.**

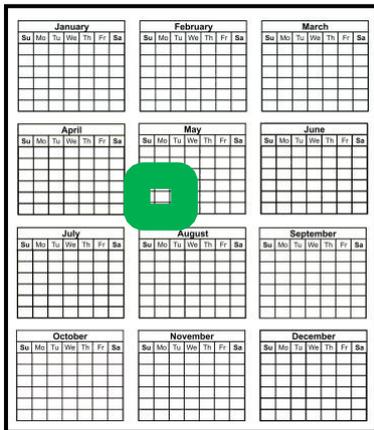
**Untuk pemeriksaan  
kesehatan lengkap.**





Anda dapat melakukan pemeriksaan kesehatan lengkap.

Ini untuk para penyandang disabilitas intelektual.



Dilakukan 1 kali setiap tahun. Dokter menyebutnya pemeriksaan kesehatan tahunan.



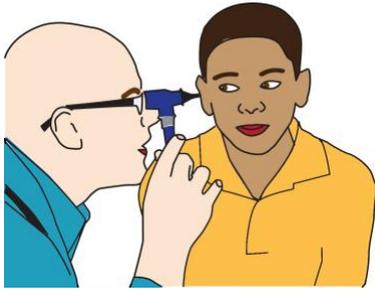
Anda menemui dokter Anda. Perawat juga dapat membantu.



Anda memberi tahu dokter tentang kesehatan Anda.

Anda punya waktu untuk membicarakan segala hal.

Dokter memeriksa kesehatan Anda secara menyeluruh.



Dokter memeriksa tubuh Anda. Misalnya

- telinga Anda
- mata Anda



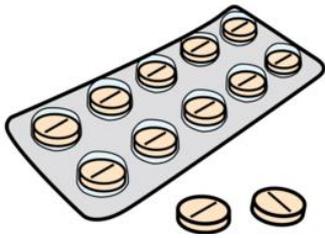
Ia memeriksa

- berat badan Anda
- seberapa tinggi tubuh Anda.



Ia mungkin akan memeriksa

- dada Anda
- jantung Anda



Dokter menanyakan pil apa yang biasanya Anda minum.

Ia memeriksa apakah pil itu tepat untuk Anda.



Ia akan menanyakan tenaga kesehatan apa saja yang Anda temui.

Misalnya fisio. Fisio membantu Anda bergerak.



Dokter mungkin akan memeriksa seberapa baik Anda bergerak.

Misalnya, apakah mudah bagi Anda untuk berjalan?



Dokter akan bertanya tentang perubahan pada tubuh Anda.

Mungkin ada rasa nyeri yang baru. Misalnya punggung Anda terasa nyeri.



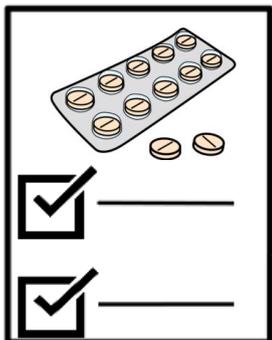
Mungkin tentang perasaan Anda. Misalnya

- Anda merasa sedih
- Anda sering khawatir.



Anda berbicara tentang sasaran kesehatan Anda.

Misalnya Anda ingin menjadi bugar. Anda ingin berjalan lebih banyak.



Dokter akan membantu Anda membuat rencana kesehatan.

Rencana Anda mungkin berisi

- hal-hal yang dapat membantu Anda **sekarang**. Misalnya Anda perlu meminum pil

dan



- orang lain yang dapat membantu Anda. Misalnya Anda perlu menemui fisio.



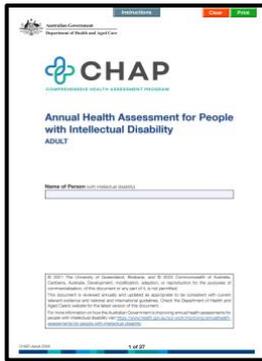
## Rencanakan pemeriksaan kesehatan Anda



Pikirkan tentang kesehatan Anda.



Pikirkan tentang sasaran kesehatan Anda.  
Misalnya Anda ingin menjadi bugar.



Ada formulir pemeriksaan kesehatan.

Dokter mungkin akan menggunakannya. Kami menyebutnya CHAP.

Ada **2** bagian.



Anda mengisi bagian **1**.

Lakukan ini **sebelum** Anda menemui dokter Anda.



Anda dapat meminta seseorang untuk membantu Anda.

Minta bantuan orang yang Anda percayai. Orang yang mengenal Anda dengan baik. Misalnya

- keluarga Anda
- teman Anda.

**Atau**



Orang lain mungkin dapat membantu Anda.  
Misalnya seorang perawat. Tanyakan kepada dokter siapa yang dapat membantu.



Anda membawa formulir itu ke dokter Anda.  
Dokter mengerjakan bagian **2**.

The image shows a form titled "CHAP" (Community Health Assessment for People with Intellectual Disability). The form includes the text "Annual Health Assessment for People with Intellectual Disability" and "ADULT". Below this, there is a field for "Name of Person with Intellectual Disability" and three numbered sections: "1", "2", and "3", each followed by a horizontal line for writing.

Anda perlu mendapatkan formulirnya.



Anda dapat menemukan formulirnya di situs web.

Ketik

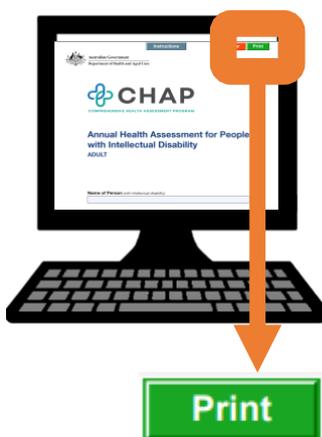
[www.health.gov.au/resources/publications/chap-adult-standard](http://www.health.gov.au/resources/publications/chap-adult-standard)



Cari kata Download PDF.

Click here (klik di sini). Jendela baru akan terbuka.

Ini formulir CHAP.



Anda dapat mencetak formulirnya.

Cari kata Print (Cetak).

Letaknya

- di paling atas
- di sebelah kanan.



## Cara membuat janji pemeriksaan kesehatan



Telepon kantor dokter Anda.

Mungkin ada dokter yang Anda kenal baik.

Pesan waktu bertemu dengan dokter **ini**.



Beri tahu orang yang menjawab telepon

- Anda memiliki disabilitas intelektual
- Anda ingin pemeriksaan kesehatan lengkap.

Anda harus mengucapkan kata **annual health assessment (pemeriksaan kesehatan tahunan)**.



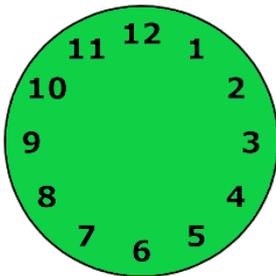
Tanyakan apa saja yang perlu Anda bawa.  
Misalnya

- pil yang biasanya Anda minum
- laporan kesehatan.



Anda mungkin memerlukan lebih banyak waktu  
untuk pemeriksaan kesehatan Anda.

Pikirkan berapa lama waktu yang mungkin  
Anda perlukan.



Anda bisa meminta pertemuan panjang.  
Misalnya **1** jam.



Mungkin ada banyak hal yang perlu diperiksa. Misalnya

- masalah punggung Anda
- masalah kulit Anda.



Anda mungkin perlu lebih banyak waktu untuk

- mengetahui apa yang harus dilakukan
- memahami apa yang dikatakan dokter Anda.



Anda mungkin memerlukan lebih banyak waktu untuk mengatakan apa yang Anda inginkan.

Misalnya Anda

- menggunakan papan untuk berbicara
- menggunakan bahasa isyarat.

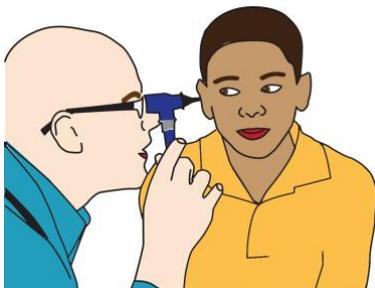
## Anda menemui dokter Anda



Anda dapat membawa seseorang bersama Anda. Orang tersebut mungkin

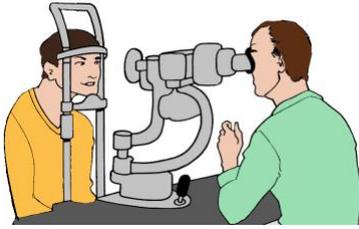
- pekerja pendukung
- keluarga.

Anda memilih siapa yang akan dibawa.



Dokter Anda melakukan pemeriksaan kesehatan Anda.

Mereka menulis rencana kesehatan Anda.



Anda mungkin perlu menjalani tes.

Dokter Anda menulis surat. Mungkin surat itu untuk

- pemeriksaan mata
- tes darah.



Periksa apakah Anda memahami rencananya.

Apa yang perlu Anda lakukan? Misalnya

- menjalani tes
- meminum pil.



Tanyakan kepada dokter kapan Anda harus kembali.

Buat janji untuk kunjungan Anda berikutnya.

Lakukan ini **sebelum** Anda pergi.



Anda mungkin memerlukan bantuan untuk melaksanakan rencana Anda.

Bicarakan dengan orang yang Anda percayai.



Anda ingin mengetahui lebih lanjut. Anda dapat mengirim email ke

[IntellectualDisability@cesphn.com.au](mailto:IntellectualDisability@cesphn.com.au)



Lembar fakta ini didasari informasi dari Central dan Eastern Sydney Primary Health Network.



Access Easy English menuliskan Bahasa Inggris yang Mudah.

Oktober 2023.