

**NHS**



Autism  
Independence

ر آپ کو سیکھنے کی معذوری  
ہے تو آپ مفت سالانہ ہیلتھ  
چیک حاصل کر سکتے ہیں۔



## سالانہ ہیلتھ چیک کیا ہے؟

سالانہ ہیلتھ چیکس  
سیکھنے کی معذوری  
والے لوگوں کے لیے  
ہیں۔



ہیلتھ چیکس سیکھنے  
کی معذوری اور 14 سال  
سے زیادہ عمر کے  
لوگوں کے لیے ہیں۔



سال میں ایک بار اپنی  
جی پی سرجری میں اپنا  
سالانہ ہیلتھ چیک بک  
کروائیں۔



یہ آپ کو صحت مند  
رہنے میں مدد کرنے  
کے لیے موجود ہے۔



## لرننگ ڈس ایبلٹی رجسٹر پر حاصل کریں۔

سالانہ ہیلتھ چیک  
حاصل کرنے کے لیے،  
لرننگ ڈس ایبلٹی  
رجسٹر میں شامل ہوں۔



اپنے جی پی سرجر  
ی سے کہیں کہ وہ  
آپ کو سیکھنے کی  
معذوری کے رجسٹر  
میں شامل کرے۔



## سالانہ ہیلتھ چیک کروانا کیوں فائدہ مند ہے؟

آپ اپنے ڈاکٹر سے  
کسی بھی چیز کے بارے  
میں بات کر سکتے ہیں  
جس کے بارے میں آپ  
پریشان ہیں۔



آپ مزید صحت مند  
رہنے کے بارے میں  
معلومات حاصل کر  
سکتے ہیں۔



آپ اپنے ڈاکٹر کو بہتر  
جان سکتے ہیں۔



اگر کچھ غلط ہے، اس  
سے پہلے کہ یہ مزید  
خراب ہو جائے، آپ کا  
ڈاکٹر آپ کی مدد کر  
سکتا ہے۔



## سالانہ ہیلتھ چیک میں کیا ہوتا ہے؟

آپ کی سرجری سے ڈاکٹر یا نرس یہ کر سکتے ہیں

آپ کے جسم کے بارے  
میں چیزیں چیک کر  
سکتے ہیں جیسے آپ  
کے دل اور بلڈ پریشر



اپنے خون اور  
پیشاب کی جانچ کر  
سکتے ہیں۔



آپ سے ان دوائیوں  
کے بارے میں پوچھ  
سکتے ہیں جو آپ



آپ آپ سے پوچھ  
سکتے ہیں کہ آپ کیسا  
محسوس کر رہے ہیں۔



آپ سے کھانے  
کے بارے میں پوچھ  
سکتے ہیں۔



## آپ کے سالانہ ہیلتھ چیک کے لیے اہم نکات

اگر آپ چاہیں تو آپ  
کسی کو لا سکتے ہیں۔



آپ اپنا وقت لیں



ڈاکٹر سے کسی بھی  
چیز کی وضاحت کرنے  
کو کہیں جو آپ کو  
سمجھ نہیں آ رہی ہے۔



اگر کوئی ایسی چیز  
ہے جو آپ نہیں کرنا  
چاہتے ہیں تو آپ نہیں  
کہہ سکتے ہیں۔



ڈاکٹر کو بتائیں آپ  
واقعی کیسا محسوس  
کرتے ہیں۔ یہ آپ کی  
مدد کرنے میں ان کی  
مدد کرے گا۔



آپ کا ڈاکٹر آپ کی  
مدد کے لیے موجود  
ہے، اس لیے آپ کو  
پریشان ہونے کی  
ضرورت نہیں ہے۔



## ہیلتھ ایکشن پلانز

اپنے ڈاکٹر سے آپ کو  
ہیلتھ ایکشن پلان دینے  
کو کہیں۔



جیسے کافی سونا یا  
کسی سے بات کرنا جب  
آپ پریشان ہوں۔



ایک ہیلتھ ایکشن پلان  
آپ اور آپ کا ڈاکٹر  
لکھے گا۔



اس میں کہا گیا ہے  
کہ آپ کو اپنی صحت  
کے لیے درکار تعاون  
کیسے ملے گا



آپ کا ہیلتھ ایکشن پلان  
آپ کو بتاتا ہے کہ آپ  
کو صحت مند رہنے  
کے لیے کیا کرنے کی  
ضرورت ہے



جیسے کہ آپ کا ...  
ڈاکٹر اپائنڈٹمنٹ کو  
سمجھنے میں آسان  
کیسے بنا سکتا ہے۔



**Autism Independence** supports people with a learning disability and autistic people and their families. We have a focus on ethnic minorities.

We have teamed up with local GP services to help people with a learning disability, with and without autism, to attend their annual health check.

Find out more at [autism-independence.org](http://autism-independence.org),  
email [hello@autism-independence.org](mailto:hello@autism-independence.org)  
or telephone: **07354 486 322**.

Autism Independence CIC, First Floor, 7 Eastgate Office Centre,  
Eastgate Road, Bristol BS5 6XX