

La santé

La santé

Etre en bonne santé c'est :

- Ne pas être malade
- Etre en pleine forme
- Se sentir bien.

Etre en bonne santé c'est se sentir bien :

- Dans son corps
- Dans sa tête
- Avec les autres.

La maladie fait partie de la santé.

Il existe des maladies graves et des maladies pas graves.

Pourquoi je suis en bonne santé ?

Pour être en bonne santé je dois prendre des décisions pour ma santé.

Il y a des décisions faciles et des décisions difficiles.

Prendre une décision c'est choisir. Faire un choix.

Pour prendre des décisions :

- Je cherche les informations
- Je trouve les informations
- Je comprends les informations
- Je réfléchis à ce qui est bien ou pas bien pour moi
- Je prends ma décision.

I SAID

Par exemple :

je suis malade et je dois décider

si je me fais opérer ou si je prends un médicament :

- Je vais voir un médecin
- Le médecin répond à mes questions
- Je comprends ce que me dit le médecin
- Je réfléchis si je préfère me faire opérer ou si je préfère prendre un médicament
- Je tiens compte des conseils du médecin pour choisir de me faire opérer ou prendre le médicament.

Autre exemple :

j'entends des voix dans la tête :

- J'en parle à mes parents pour chercher de l'aide
- Je vais voir des médecins et l'assistante sociale pour avoir des explications
- Je comprends les explications sur ce que j'ai
- Je vais voir des associations
je travaille en ESAT
et je prends des médicaments.

Autre exemple :

je me sens seul et je dois décider

si je vais rejoindre mes amis pour prendre un café à l'extérieur

ou si je les invite chez moi pour jouer aux cartes.

Je dois choisir.

- Je peux téléphoner à mes amis
- Je demande s'ils veulent jouer aux cartes
- Si oui, on joue aux cartes chez moi
si non, on va boire un café à l'extérieur.

Qu'est-ce que je peux faire pour être en bonne santé ?

Par exemple :

- Pour être en forme dans mon corps
je prends des médicaments quand je suis malade
- Pour être en forme dans ma tête
je fais du sport pour me détendre
- Pour me sentir bien avec les autres
je vais voir des amis pour discuter et ne plus être seul.

La santé des personnes avec un handicap mental.

Une personne avec un handicap mental c'est une personne.
S'il y a un handicap mental ou pas de handicap c'est pareil.
Les personnes ont les mêmes droits.

Par exemple :

une personne avec un handicap mental a le droit de faire ses courses.
Elle a le droit d'être en bonne santé.

Il y a des personnes avec un handicap mental qui sont en bonne santé.
Il y a plus de personnes avec un handicap mental en mauvaise santé.
Il existe un schéma pour expliquer cette phrase.

Pourquoi les personnes avec un handicap mental sont en moins bonne santé ?

Pour les personnes avec un handicap mental c'est difficile :

- De s'informer
- De bien comprendre les informations

Donc c'est difficile de prendre des décisions pour leur santé.

Donc les personnes avec un handicap mental sont en moins bonne santé.

Donc il faut continuer à aider les personnes avec un handicap mental :

- A lire
- A écouter
- A se concentrer

Il faut aussi continuer à les aider à comprendre.

Les personnes avec un handicap mental ont des difficultés à être en bonne santé

parce que les informations sont parfois :

- Fausses
- Difficiles à comprendre
- Pas complètes.

Il manque des choses

Parfois quand les informations sont faciles à comprendre

il manque des choses.

Avec des informations plus faciles à comprendre

une personne avec un handicap mental peut prendre de meilleures décisions pour sa santé

parce qu'elle arrive à mieux comprendre.

I SAID

Pour aider les personnes avec un handicap mental à prendre de bonnes décisions pour leur santé,
il faut :

- Rendre les informations faciles à trouver
- Rendre les informations faciles à comprendre.

Souvent, les personnes avec un handicap mental ne sont pas bien soignées.

Par exemple, on sait qu'après une opération il faut être levé.

Une personne avec un handicap mental n'est pas toujours aidée pour se lever.

Alors qu'une personne ordinaire est plus souvent aidée.

Souvent, les professionnels de santé n'ont pas l'habitude du handicap mental.

Pour aider les personnes avec un handicap mental à être en bonne santé, il faut mieux former les professionnels de santé.

Il faut leur apprendre à mieux soigner les personnes avec un handicap mental.

Donc les difficultés de santé des personnes avec un handicap mental sont liées :

- Au handicap
- Au personnel médical qui manque de formation
- A l'environnement de la personne.

L'environnement de la personne c'est ce qui l'entoure.

Par exemple :

- Le lieu de vie
Comme la maison, le travail.
- L'entourage
comme les parents, les amis ou les éducateurs.
- Les affaires
comme les vêtements ou les meubles
- Les droits
comme les soins ou les indemnités
Une indemnité c'est de l'argent pour aider la personne.

Quel est le rapport entre la santé et le projet I SAID ?

Les personnes qui travaillent pour le projet I SAID veulent aider les personnes avec un handicap mental :

- A améliorer leur santé
- A avoir des informations adaptées
- A choisir ce qu'elles veulent pour leur santé
- A participer à leur environnement :
Participer au lieu de vie
avec l'entourage
à ses affaires
à ses droits.