

Dear Family Member,

Many people with developmental disabilities need extra support to stay well.

In this issue of *Parents in Partnership*, we offer tips to make sure your loved one is healthy physically and emotionally.

During March, talk together about making positive changes in diet and exercise. Discuss the benefits of regular health check-ups. Maybe share a goal toward losing weight or getting more exercise together.

From stronger muscles to brighter smiles, you can assist your family member in taking the necessary steps toward a healthier life.

Estimado Familiar,

Muchas personas con incapacidades de desarrollo necesitan nuestra ayuda para mantenerse saludables.

En esta edición de *Parents in Partnership*, les ofrecemos consejos para que usted se asegure que su ser querido goce de una salud física y emocional.

Durante marzo, platicuen sobre los cambios positivos que ustedes pueden adoptar en su dieta y ejercicio. Hablen sobre los beneficios de mantener sus revisiones de salud al día. Tal vez puedan compartir una meta para perder peso o hacer más ejercicios juntos.

De músculos más fuertes a sonrisas más brillantes, usted puede ayudarle a su ser querido tomar los pasos necesarios hacia una vida más saludable.

親愛的家庭，

很多傷殘人士需要額外的支援俾保持健康。

在這一期的合作關係中的家長，我們提供一些確保你關愛的人身心健康的提示。

在三月裡，請和你關愛的人一起談談在餐膳和運動方面，做正面的改變。

討論一下經常做體檢的好處。或者大家訂明一個目標，一起瘦身或一起做更多的運動。

從更強的肌肉到更燦爛的笑容，你可以幫助你的家人採取必須的行動，使生活更健康。



The Resource for People with Developmental Disabilities

1500 HOWARD STREET
SAN FRANCISCO CA 94103

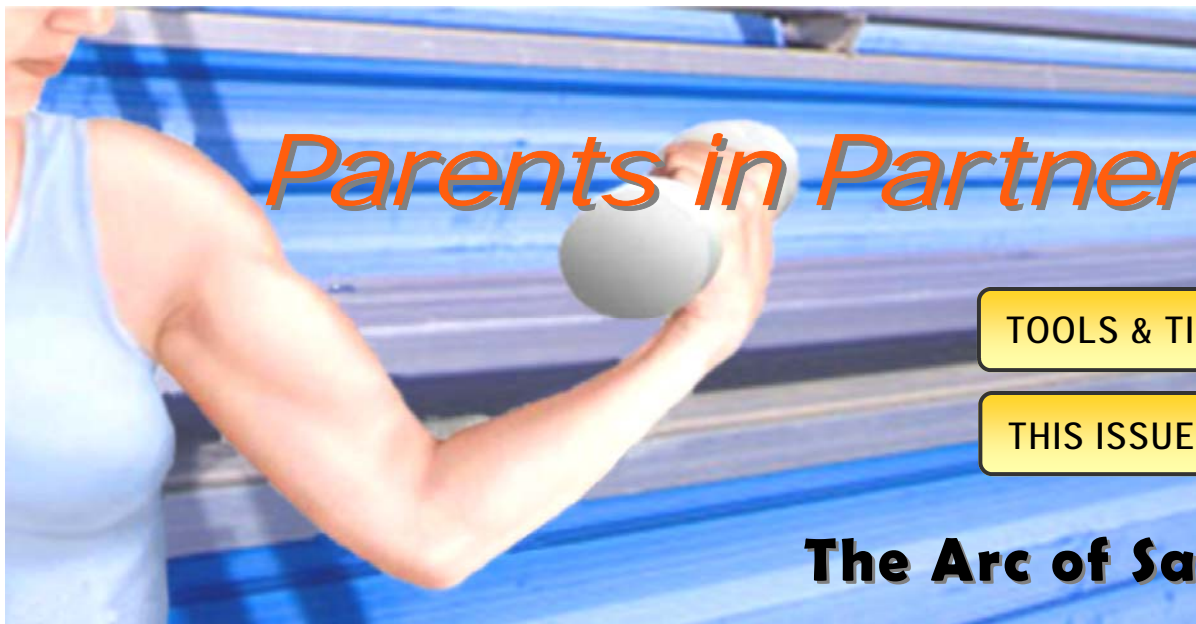
RETURN SERVICE REQUESTED

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE PAID
SAN FRANCISCO CA
PERMIT NO. 63

Our mission is to serve people with developmental disabilities by promoting self-determination, dignity and quality of life.

thearcsof.org

This Month: **Healthy Habits**



March 2011

Parents in Partnership

TOOLS & TIPS for **Families**

THIS ISSUE: **Healthy Habits**

The Arc of San Francisco

The Arc of San Francisco Monthly Client Theme March 2011

Healthy Habits



*"Wake up
and get
moving.
You'll feel
better!"
-Isis &
Yessica*

Things For Everyone to Know

It's important to take good care of yourself so that you can make the most of every day and enjoy the things you love.

Routine checkups and preventive care are important to maintaining good health. Learning to make good choices in food, getting enough rest and exercise, and getting help when not feeling well are all a part of good personal care.

For Clients to Do

Understand that you need to see a doctor at least once a year or when you need one. Tell someone when you don't feel well. Ask for help to make an appointment.

See a dentist. A healthy mouth is more than a nice smile.

Exercise is important and fun. Take a walk with a friend. Try a yoga or dance class or a workout at the "Y" or at the City College gym.

Try to eat more fruits and vegetables. Drink water instead of soda.

A positive attitude can lower your stress. Try to look on the bright side.

For Family Members and Staff to Do

Discuss the benefits of good health and preventive health care with your family member or client. Many people with developmental disabilities do not connect what they DO with how they FEEL.

Coach your family member or client on asking for help when they do not feel well.

Be sure your client has at least one medical and one dental check up every year, plus a vision checkup every two years. Make sure they are taking their medication.

Understand that people with developmental disabilities typically have different health care needs and potential health risks than people without developmental disabilities.

Learn the silent cues to medical distress, especially scratching, rocking or behavior changes.

Help prevent injuries or illness by surveying the environment for common risks such as blocked hallways, stairs, uneven floors, dangerous tools and spoiled food.

Calendar

THE ARC HOLIDAY CLOSURE

Closed Thursday, March 31, 2011
(Cesar Chavez Day)

THIS MONTH

Community Organizing
Training with Mary Gonzales
Presented by The Arc of CA
Saturday, March 5
8:30am-3:00pm
Embassy Suites, 100 Capital Mall
Sacramento, CA
Fee: \$50 Members
Info: Alan Fox
afox@thearcsf.org
Registration: www.thearcca.org

Public Policy Conference 2011
*Sponsored by The Arc of CA &
United Cerebral Palsy CA*
Monday, March 7, 2011
8:30am-5:30pm
Embassy Suites, 100 Capital Mall
Sacramento, CA
Fee: \$100 Members
Info: Alan Fox
afox@thearcsf.org
Registration: www.thearcca.org

"We Gotta Dance!"
Friday, March 18
7:00-9:00pm
The Arc of San Francisco
Admission: \$1.00 All ages.
Info: Jacy Cohen
jcohen@thearcsf.org

The Arc Family Coalition
Family Members & Friends:
Join us during "We Gotta Dance!"
at 7:30pm.
Info: Jackie Kenley
jbksfo@pacbell.net

2011 Information and
Resource Conference
Sponsored by
Support for Families of
Children with Disabilities
Saturday, March 19
8:30am-3:30pm
John O'Connell High School
San Francisco, CA 94116
Info: (415) 920-5040 or
supportforfamilies.org

Board of Directors Meeting
Tuesday, March 22, 2011
5:30-7:00pm
The Arc of San Francisco
All welcome.
Info: Elisabeth Clobucker
eclobucker@thearcsf.org



The Arc of San Francisco

Tema del Mes para el Cliente

Marzo 2011

Hábitos de Salud

“Despierte y muévase!”

“Despierte y muévase.

Se sentirá mejor!”

-Isis & Yessica

Información para Todos

Es importante cuidar bien de sí mismo, para que pueda sacar el máximo partido de cada día y disfrutar de las cosas que te gustan.

Las revisiones médicas a menudo y el cuidado preventivo son esenciales en mantener la buena salud. Al aprender como tomar buenas decisiones en la alimentación, el descanso y el ejercicio, además de saber buscar ayuda cuando no se siente bien, forman una parte íntegra del buen cuidado personal.

Consejos para Nuestros Clientes

Entienda que usted debe pasar consulta con un doctor por lo menos una vez al año o cuando lo necesite. Dígale a alguien cuando usted no se sienta bien. Pida ayuda para poder hacer una cita.

Vaya al dentista. Una boca saludable vale más que una sonrisa linda.

El ejercicio es importante y divertido. Camine con un amigo. Pruebe una clase de yoga, de baile, o una clase de ejercicio en el Centro YMCA o en el gimnasio del City College.

Coma más frutas y vegetales. Beba agua en vez de tomar gaseosa.

Una actitud positiva puede disminuir los niveles de estrés. Siempre busque el lado agradable.

Consejos para el Personal y Familiares

Platiquen sobre los beneficios de la buena salud y el cuidado preventivo de la salud con su cliente o familiar. Muchas de las personas con incapacidades de desarrollo no saben identificar la relación que existe entre lo que HACEN y cómo se SIENTEN.

Entrene a su ser querido o cliente para que sepan pedir ayuda cuando no se sientan bien.

Asegúrese que su cliente tenga por lo menos una revisión médica y una revisión dental cada año; se recomienda una revisión de la vista cada dos años. Asegúrese que se estén tomando sus medicamentos.

Entienda que, normalmente, las personas con incapacidades de desarrollo tienen necesidades de cuidado de salud y corren posibles riesgos de salud ajenas a personas que no tienen incapacidades de desarrollo.

Aprenda a detectar los síntomas silenciosos de ciertos peligros médicos, en especial el rascarse, mecerse o cambios súbitos en la actitud.

Ayude a prevenir heridas o enfermedades formando el hábito de revisar el ambiente en el que vive su cliente o ser querido para así identificar riesgos comunes, como bloqueos en los pasillos, las gradas, pisos desnivelados, herramientas peligrosas y comida podrida.

Anotar en su Calendario

DÍAS FERIADOS

The Arc estará cerrado jueves, 31 de marzo, 2011

ESTE MES

Organización Comunitaria de Capacitación con María González

Presentado por The Arc de CA

Sábado, 05 de marzo

8:30 am-3: 00pm

Embassy Suites, 100 Capital Mall

Sacramento, CA

Costo: \$ 50 miembros

Información: Alan Fox

afox@thearc.org

Inscripción: www.thearca.org

Conferencia de Política Publica 2011

Patrocinado por The Arc de la CA y UCP, CA

Lunes, 07 de marzo 2011

8:30 am-5: 30pm

Embassy Suites, 100 Capital Mall

Sacramento, CA

Costo: \$ 100 miembros

Información: Alan Fox

afox@thearc.org

Inscripción: www.thearca.org

Baile “We Gotta Dance!”

viernes, 18 de marzo

7:00 a 9:00pm

The Arc de San Francisco

Entrada: \$1.00

Todos son bienvenidos.

Info: Jacy Cohen

jcohen@thearc.org

Coalición Familiar The Arc

Familiares y Amigos:

Venga a nuestra fiesta “We Gotta Dance!” a las 7:30pm.

Info: Jackie Kenley

jbksfo@pacbell.net

2011 Conferencia de Información y Recursos

Patrocinado por

“Support for Families of Children with Disabilities”

sábado, 19 de marzo

8:30am a 3:30pm

John O’Connell High School

San Francisco, CA 94116

Info: (415) 920-5040 or

www.supportforfamilies.org

Reunión de la Junta Directiva

martes, 22 de marzo

5:30 a 7:00pm

The Arc de San Francisco

Todos son bienvenidos.

Info: Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearc.org

www.thearc.org



Página de Facebook



Email: mmanning@thearc.org

The Arc of San Francisco

每月客戶專題

2011年三月

健康習慣



「醒來，起來！」
「醒來，起來，你會感覺更好！」

記下日期

假日休息

The Arc 將於以下日期休息：
2011年三月三十一日星期四
(Cesar Chavez 日)

這個月

社區組織培訓與 Mary 岡薩雷斯
主辦弧形的CA

週六，3月5日

上午8:30 至下午3:00

大使館套房，100資本商城

薩克拉門托，加利福尼亞

費用：\$50人

信息：艾倫福克斯

afox@thearcsf.org

註冊：www.thearcca.org

2011年公共政策會議

贊助與 CA的弧

美國加利福尼亞腦性麻痺

星期一，2011年3月7日

上午8:30 至下午3:30

大使館套房，100資本商城

薩克拉門托，加利福尼亞

費用：\$100個成員

信息：艾倫福克斯

afox@thearcsf.org

註冊：www.thearcca.org

We Gotta Dance! 舞會

三月十八日星期五

下午7:00-9:00

The Arc of San Francisco

入場費：\$1.00

歡迎所有年齡人士參加。

查詢：Jacy Cohen

jcohen@thearcsf.org

The Arc 家庭聯盟

家庭成員和朋友注意：

請在“*We Gotta Dance!*”舞會舉行時間

在下午7:30參加我們的會議 查詢：

Jackie Kenley

jbksfo@pacbell.net

2011 年資訊和資源會議

主辦

家庭支援中心

三月十九日星期六

上午8:30至下午3:30

John O'Connell High School

San Francisco, CA 94116

Info: (415) 920-5040 or

supportforfamilies.org

“董事會會議

三月二十二日星期二

下午5:30-7:00

The Arc of San Francisco

歡迎所有人參加

查詢：Elisabeth Clobucker

eclobucker@thearcsf.org

每個人應知道的事

重要的是要好好照顧自己，這樣可以使你每天最喜歡的東西，你的愛。

定期的健康檢查和預防護理，對保持健康良好重要。學習選吃好的食物、有充份的休息和運動、在不舒服時找幫助，都是良好個人護理的一部份。

客戶可做的事

明白你每年至少一次或在你需要時往看醫生。如你感到不舒服，告訴他人。請求協助約見醫生。

往看牙醫。健康的口腔不止於一個可愛的笑容。

運動是重要和好玩的。和朋友一起散步。試做做瑜珈或上舞蹈班，或在青年會或市立大學的體育館健身。

嘗試吃更多水果和蔬菜。飲水，不飲汽水。

正面的態度可以減壓。嘗試和看光明的一面。

家人和職員可做的事

你的家人或客戶討論良好健康和預防健康護理之好處。很多傷殘人士所做的事，並沒有連繫到他們的感受。

教導你的家人或客戶在他們感覺不舒服時，要求幫助。

確保你的客人每年至少做一次醫療檢查和牙齒檢查，和每兩年做一次視力檢查。確保他們有服藥。

明白傷殘人士比無傷殘情況者，一般有不同的健康需要和可能之健康風險。

學習認識醫療苦惱的沉默提示，特別是搔抓、搖動身體或行為的改變。

幫助預防受傷或疾病，檢查環境常見的一般風險，例如通道、樓梯被阻、地面不坦平、有危險的工具、和已壞的食物等。

www.thearcsf.org



在Facebook上和我們連結！

電子郵件 mmanning@thearcsf.org