

## Building Wellbeing (Pagbuo ng Kapakanan)

TOTAL DURATION: 00:11:22

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:15:01	02:13:12	<p>Jenelyn: Hello and welcome po sa Speak My Language program na kung saan ang mga taong nabibilang sa culturally at linguistically na komunidad ay magsasalaysay tungkol sa pamumuhay nang matiwasay na may kapansanan. Ako po ay si Jenelyn Terkildsen at nagtatrabaho para sa Ethnic Communities Councils of New South Wales. Sa ating mga panayam, atin pong natutunan sa mga taong may kapansanan ng iba't ibang kulturang komunidad tungkol sa paggamit ng personal na kakayahan at resources ng komunidad para mamuhay nang matiwasay kahit saan man sila. Nagbabahagi po tayo ng totoong kwento, mga tip, at kaalaman na nanggagaling sa mga taong may kapansanan na makapagsalaysay ng mga na-access na lugar, mga aktibidad at oportunidad. Sa araw na ito, ang ating pong storyteller ay pinili na hindi gagamit ng kanyang pangalan sa panayam na ating gagawin. Hello and welcome po! Sa panayam na ito, ang ating panauhin na kakapanayamin o ang ating storyteller ay magbabahagi ng kanyang kwento tungkol sa kanyang karanasan ng siya ay tumanggap ng serbisyong pangkalusugan. Pagkatapos na ma-access ng ating storyteller ang serbisyong pangkalusugan na nanggagaling sa kanyang physiotherapist, siya ngayon ay balik sa pang-araw-araw ng mga gawain at aktibong sumasali sa mga aktibidad sa loob at labas ng kanyang lokal na komunidad. Ang kanya ring mga bilang</p>	<p>Jenelyn: Hello and welcome to the Speak My Language Program where people who belong to the culturally and linguistically diverse community will talk about living well with a disability. My name is Jenelyn Terkildsen and I work for the Ethnic Communities Councils of New South Wales. In our interviews, we learned from people with disabilities of different cultural communities about the use of personal skills and community resources to live well wherever they are. We share real stories, tips, and knowledge from people with disabilities who can tell us about accessible places, activities, and opportunities. Today, our storyteller chose not to use her name in the interview we will do. Hello and welcome! In this interview, our guest interviewee or our storyteller will share her story about her experience when she received health services. After our storyteller had accessed health services from her physiotherapist, she is now back to daily activities and actively participating in activities within and outside her local community. Her number of friends has also increased and her skills continued to improve in the field of computer usage. You mentioned that your GP referred you to a physiotherapist. Please tell me what prompted you to access the services of a physiotherapist?</p>

		<p>ng mga kaibigan ay nadagdagan at ang kanyang abilidad ay patuloy na nahahasa sa larangan ng paggamit ng computer. Nabanggit nyo po na kayo ay ini-refer ng inyong GP sa isang physiotherapist. Pakikwento nga po kung ano ang nag-udyok sa inyo na mag-access sa serbisyo ng isang physiotherapist?</p>	
02:14:17	03:21:13	<p>Storyteller: May mga bagay nang ating kinagisnan at bahagi ng ating kultura na kung mayroon man tayong mga karamdaman, ay ating itong pinagbawalang bahala at pinagpapaliban. Nung una, kinakaya ko lang ang aking karamdaman. Ngunit ng kalaunan, aking napag-isip-isip na kailangan ko na palang sumangguni sa isang manggagamot. Binigyan ako ng referral ng aking doktor na mabisita ang isang physiotherapist. Nagkaroon ako ng ilang mga sesyon sa aking physiotherapist, tinuruan ako kung papaano gawin ang mga exercise na makapagpanumbalik ng aking lakas at makakatulong tungo sa pagkakaroon ng maayos na kalusugang pang-pisikal. Hindi naman ito mahirap. Ang mga exercise ay maaaring gagawin sa anumang oras, mapaloob at mapalabas man ang bahay. Minsan, nakakalimutan ko na gawin ang ehersisyo, ngunit patuloy ko naman itong ginagawa sa susunod na araw.</p>	<p>Storyteller: There were things we grew up with and were part of our culture that if we had illnesses, we ignored and postponed them. At first, I just coped with my illness. But eventually, I realised that I needed to see a doctor. My doctor gave me a referral to see a physiotherapist. I had several sessions with my physiotherapist, who taught me how to do exercises that would restore my strength and help me achieve good physical health. It's not difficult. Exercises can be done at any time, indoors or outdoors. Sometimes, I forget to do the exercise, but I continue to do it the next day.</p>
03:21:20	03:27:19	<p>Jenelyn: Ano po ang benepisyo na makuha sa pag-access ng serbisyong pagkalusugan, kagaya ng physiotherapist?</p>	<p>Jenelyn: What are the benefits of accessing a health service, such as a physiotherapist?</p>
03:28:15	04:29:23	<p>Storyteller: Maraming benepisyo. Unang-una, nagkaroon ng pagbabago, ang pakiramdam ko sa aking sarili. Ang mga gawain pambahay na hindi ko nagawa noon, ngayon ay magagawa ko na ng dahan-dahan.</p>	<p>Storyteller: There are many benefits. First of all, there is a change, the way I feel about myself. The household chores that I couldn't do before, now I can do them slowly. Second, I regained my self-confidence that there are things I can do</p>

		<p>Pangalawa, nabalik ang tiwala ko sa sarili na may mga bagay pala na magagawa ko na akala ko noon ay hindi ko magawa. Ang mga halimbawa dito ay ang walking exercise ko. Ngunit nakakapaglakad na ako ng medyo malayo. Maligaya ako at ito ay isang malaking pagbabago sa sarili ko. Nakakapaglakad ng malayo at walang sakit na nararamdaman. Pangatlo, napupuna ko rin na ang aking balance ay nagkaroon ng improvement. Panghuli, ngayon ako ay masaya na magagampanan ko na ang maraming bagay na hindi ko masyadong nagawa noon. Kagaya ng paglilinis ng bahay at bakuran.</p>	<p>that I thought I couldn't do. Examples here are my walking exercises. But I can now walk quite a distance. I am happy and it is a big change in myself. I can walk far and feel no pain. Third, I also notice that my balance has improved. Finally, now I am happy that I can do many things that I couldn't do much before. Like cleaning the house and yard.</p>
04:31:07	04:44:16	<p>Jenelyn: Sa tingin nyo po ba na ang pagbabago sa inyong buhay ngayon ay may magandang naidudulot sa inyong pang-araw-araw na interaksyon? Kung meron man po, maaaring nyo po ba ninyong ikwento ito?</p>	<p>Jenelyn: Do you think that the change in your life now has a positive effect on your daily interactions? If there is, can you tell us about it?</p>
04:45:09	05:38:02	<p>Storyteller: Oo, meron talaga. Ako at ang aking mga kaibigan ay malimit na ngayon na mamasyal. Pumupunta kami sa mga shopping mall, kumakain sa labas, manonood ng mga palabas at bumibisita pa sa mga iba't ibang lugar gamit ang train at bus. Noon wala akong sigla na gawin 'yan. Ngayon palagi naming ginagawa ng aking mga kaibigan na mamamasyal kung saan-saan. Karagdagan sa mga nauna kong nabanggit, ako din ay kasali sa isang malaking grupo ng mga Filipino na kung saan may adhikain kami na matulungan ang mga taong nangangailangan ng tulong sa Pilipinas. Meron kaming raffle ticket upang makalikom ng pera para makipagbigay kami ng donasyon sa mga Pilipino sa Pilipinas na biktima ng lindol at baha.</p>	<p>Storyteller: Yes, there really is. My friends and I now often go out and about. We go to shopping malls, eat out, watch shows and even visit different places by train and bus. Back then I didn't have the energy to do that. Now my friends and I always go out and about everywhere. In addition to what I mentioned before, I am also part of a large group of Filipinos where we have an aspiration to help people who need help in the Philippines. We have raffle tickets to raise money so that we can donate to Filipinos in the Philippines who are victims of earthquakes and floods.</p>
05:38:24	05:54:19	<p>Jenelyn: Matanong ko lang po kayo,</p>	<p>Jenelyn: I just want to ask you, by the</p>

		mangyari na nabanggit ninyo ang pagiging aktibo sa isa sa mga grupo ng mga Pilipino o Pilipinong grupo. Ano po ang nagbibigay? O ano pong naibibigay na magandang dulot sa pagsali ninyo?	way you mentioned being active in one of the groups of Filipinos or Filipino groups. What does it give you? What benefit do you gain from participating?
05:56:00	06:39:04	Storyteller: Ang kasiyahan ay hindi nabibili ng pera. Ang makatulong sa kapwa ay isang kasiyahan na pang habamkong maramdaman. Ang pagiging matulungin at pagbabahagi ng mga biyaya sa kapwa ay isang magandang gawain na nakapagdudulot ng kasiyahan. Ang patuloy na pagkakaroon ng koneksyon sa kapwa, sa loob at labas man ng Australia, ay isang mabuting gawain tungo sa emosyonal at spiritual na emosyon. Ako ngayon ay masayang-masaya, dahil nakakausap ko ang mga tao na may iba't-ibang pananaw sa buhay. Positibo man o negatibo. Ang sarap ng pakiramdam.	Storyteller: Money can't buy happiness. Helping others is a pleasure that I can feel forever. Helping and sharing my blessings with others is good deed that brings me a sense of pleasure. Staying connected with others, both inside and outside of Australia, is a good activity towards emotional and spiritual well-being. I am now very happy, because I can talk to people who have different views on life. Either positive or negative. It feels good.
06:40:02	06:47:00	Jenelyn: Ngayon po ay may pandemya. Paano po kayo nakakapagkonek sa inyong kapwa?	Jenelyn: Now there is a pandemic. How do you connect with other people?
06:48:02	07:09:01	Storyteller: Naku! Gamit ang phone at computer, minsan sa pamamagitan ng email, messenger at iba pang platform. Nakakausap ko ang aking mga kaibigan sa loob at labas ng Australia nang libre gamit ang computer at cellphone. Alam mo, maraming mga apps na ngayon na ma-download natin nang libre.	Storyteller: Oh! Using the phone and computer, sometimes through email, messenger and other platforms. I can talk to my friends inside and outside of Australia for free using the computer and cellphone. You know, now there are many apps that we can download for free.
07:09:12	07:33:19	Jenelyn: Tama po kayo, may mga maraming apps na ngayon. So... Libre kaya you know walang katapusan ang kwentuhan sa labas at sa loob ng Australia. Ang galing, 'no? Ngayon po, nabanggit nyo po ang abilidad nyo sa computer. Mayroon bang pagkakaiba sa computer skills n'yo noon at ngayon? Ang ibig ko pong sabihin yong bago at pagkatapos na ma-access ang serbisyong physiotherapy.	Jenelyn: You are right, there are many apps now. So... It's free so you know there's no end to the conversation outside and inside Australia. It's great, isn't it? Now, you mentioned your computer skills. Is there a difference in your computer skills then and now? I mean before and after accessing the physiotherapy service.

07:34:05	07:54:09	<p>Storyteller: Noon, masakit ang likod ko. Hindi ako masyadong makagalaw. Limitado. May mga dapat na oras talaga na gagamit ako sa computer. Depende sa pakiramdam ko. Ngunit okay na, kasi may pagbabago na sa pakiramdam ko. Magmula ng matapos kong matanggap ang serbisyong therapist.</p>	<p>Storyteller: Back then, my back hurt. I couldn't move much. Limited. There are certain times that I can use the computer. It depends on how I feel. But it's okay now, because there has been a change in how I'm feeling. Since I received the therapist service.</p>
07:54:23	08:50:15	<p>Jenelyn: Dumating na po tayo sa pangwakas ng ating panayam. Ako po ay nagpapasalamat na lubos sa ating storyteller sa pagpaunlak sa ating panayam tungkol sa kanyang karanasan at pagbabahagi ng mahalagang impormasyon kung papaano mapanatili ang pamumuhay nang matiwasay na may kapansanan. Ang dami po nating natutunan. Para sa akin ang pag-access po ng mga resources at suporta na makukuha sa loob at labas ng ating lokal na komunidad ay napakahalaga po. Ang pagiging bukas-loob natin sa anumang tulong at impormasyon ay makakatulong na ating malabanan ang hamon sa araw-araw. Bilang pangwakas, tatanungin ko po kayo kung ano ang maaari nyong ipabaon sa ating mahal na Pilipinong tagapakinig.</p>	<p>Jenelyn: We have come to the end of our interview. I am very grateful to our storyteller for allowing our interview about her experience and sharing important information on how to keep living well with a disability. We learned a lot. For me, accessing resources and support available within and outside of our local community is very important. Being open to any help and information will help us overcome daily challenges. Finally, I will ask you what you would like to say to our dear Filipino listeners.</p>
08:51:13	10:06:00	<p>Storyteller: Ang masasabi ko lang na huwag kayong mag-atubili na mag-access ng serbisyong physiotherapy. Ang mga bagay na akala natin ay imposible ay magiging posible. Ang mga pangamba sa mga bagay na akala natin na hindi natin magawa ay makakaya. Kung tayo ay may bukas na loob, na humingi ng tulong na karapat dapat. Ang pamumuhay ng may kapansanan ay hindi balakid, dahil ang Australia ay may maraming resources at tulong na nakalaan para sa ating lahat. Maipagpatuloy natin ang ating mga gawain at masayang pamumuhay ng may kapansanan kung tayo ay may</p>	<p>Storyteller: All I can say is don't hesitate to access physiotherapy services. Things which we thought were impossible will become possible. The fear of things we think we can't do, we can. If we have an open heart, to ask for help for which we are eligible to receive. Living with a disability is not an obstacle, because Australia has many resources and help available to all of us. We can continue our activities and live happily with disabilities if we have knowledge of things that will help make our lives easier. Compatriots, living well can continue if we have enough knowledge and education. We can get this by</p>

		<p>kaalaman sa mga bagay-bagay na makakatulong na magpagaan ang ating buhay. Mga kababayan, ang pamumuhay nang matiwasay ay maipagpapatuloy kung tayo may sapat na kaalaman at edukasyon. Ito ay ating makukuha sa pamamagitan ng pagsasangguni sa ating doktor sa anumang karamdamang meron tayo. Upang tayo ay mabigyan ng referral at matulungan na mamuhay nang matiwasay kahit na may kapansanan.</p>	<p>consulting our doctor for any illness we have. So that we can be given a referral and help to live well even with a disability.</p>
10:07:19	11:14:14	<p>Jenelyn: Kung kayo po ay nasiyahan sa ating recording, pakibisita lang po ang aming website, <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> na kung saan makukuha n'yo ang karagdagang impormasyon at pakibahagi po sa iba ang tungkol sa Speak My Language. Maaari n'yo po kaming makita sa Facebook, Twitter, Instagram, o LinkedIn at tulungan n'yo po kami na maipamahagi ang kwento sa buong Australia o 'di kaya'y sa buong mundo. Ang Ethnic Communities Councils of New South Wales ay nalulugod na maibabahagi ang programa ng Speak My Language sa New South Wales. Ang programa ng Speak My Language ay pinopondohan ng Department of Social Services at pinamamahagi sa buong Australia sa pamamagitan ng pakikipagtulungan ng lahat ng mga state at territory, Ethnic at Multicultural Communities Councils at Multicultural Councils sa buong Australia. Ang ating national na broadcast partners ay ang SBS at NEMBC.</p>	<p>Jenelyn: If you were satisfied with our recording, please visit our website, <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> where you can get more information and please share with others about Speak My Language. You can find us on Facebook, Twitter, Instagram, or LinkedIn and help us spread the story around Australia or even the world. The Ethnic Communities Councils of New South Wales are pleased to share the Speak My Language program in New South Wales. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered across Australia in partnership with all states and territories, Ethnic and Multicultural Communities Councils and Multicultural Councils across Australia. Our national broadcast partners are SBS and NEMBC.</p>