Oregon Department of Human Services
OFFICE OF DEVELOPMENTAL DISABILITIES SERVICES

សៀវភៅណែនាំអំពី ការតស៊ូមតិ ដោយខ្លួនឯង

ចំពោះសេវាកម្មពិការភាពខាងបញ្ញា និងការលូតលាស់ (I/DD)

តើអ្នកមានសំណួរអំពីសេវាកម្ម I/DD របស់អ្នកដែរទេ?

យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យក្លាយជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ!

សៀវភៅណែនាំនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យយល់ថា៖

- តើសេវាកម្ម I/DD គឺជាអ្វី?
- តើសេវាកម្ម I/DD ដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច?
- តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាកម្ម I/DD យ៉ាងដូចម្ដេច?
- សំណួរដែលត្រូវសួរខ្លួនឯងនៅពេលរៀបចំផែនការរបស់អ្នក

> “វាជារឿងសំខាន់សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវដឹងអំពីសេវាកម្មដែលមានសម្រាប់អ្នក ហើយមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាទាំងនោះ។”
>
> - ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ODDS

តារាងមាតិកា

តើអ្នកអាចរំពឹងអ្វីខ្លះ?

01 **ការតស៊ូមតិដើម្បីជីវិតល្អរបស់អ្នក** **1-5**
តើការជាអ្នកតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងមានន័យដូចម្ដេច?

02 **ការណែនាំអំពីសេវាកម្ម I/DD** **6-11**
តើសេវាកម្ម I/DD អាចធ្វើអ្វីសម្រាប់អ្នក?

03 **ការវាយតម្លៃអំពីសេចក្ដីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA)** **12-16**
តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ ONA របស់អ្នកដោយរបៀបណា?

04 **កិច្ចប្រជុំផែនការគាំទ្របុគ្គល (ISP)** **17-21**
តើអ្នកអាចសម្រេចបានជីវិតដែលអ្នកចង់បានដោយរបៀបណា?

05 **ការតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសេវាកម្ម I/DD** **22-26**
ចុះយ៉ាងណាបើការគាំទ្រដែលអ្នកទទួលបានមិនបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក?

ការតស៊ូមតិដើម្បីជីវិតល្អរបស់អ្នក

01

តើការតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនខ្ញុំមានន័យដូចម្តេច?

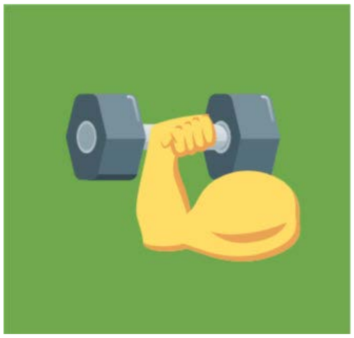
មនុស្សគ្រប់រូបសមនឹងទទួលបានការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ អ្នកតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងល្អស្គាល់ខ្លួនឯង និងអាចប្រាស្រ័យទាក់ទងនូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវការ។

ការតស៊ូមតិសម្រាប់តម្រូវការរបស់អ្នកអាចជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ជាងមុន និងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវឯករាជ្យភាពដែលអ្នកចង់បាន។

តើខ្ញុំតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងដោយរបៀបណា?

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីស្វែងយល់អំពីរបៀបតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនអ្នកគឺ ត្រូវដឹងពីខ្លួនអ្នក និងតម្រូវការរបស់អ្នក។ កំណត់អត្តសញ្ញាណធនធាននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលជួយគាំទ្រដល់អ្នក។

តើខ្ញុំមានធនធានអ្វីខ្លះក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ?



ភាពខ្លាំង និងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន

ភាពខ្លាំងរបស់អ្នកអាចរួមមានដូចជា៖
ជំនាញ ចំណេះដឹង ឬបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់អ្នក អ្វីដែលអ្នកពូកែ និងមានគុណសម្បត្តិដែលអ្នកដទៃកោតស្ញប់ស្ញែងចំពោះរូបអ្នក។

ទំនាក់ទំនងគាំទ្រ

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថា តើមានអ្នកណាខ្លះនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលជួយគាំទ្រអ្នក។
ពួកគេអាចជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នក អ្នកតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងផ្សេងទៀត និងក្រុមគ្រួសារ។

ការគាំទ្រដែលផ្អែកលើសិទ្ធិទទួលបាន

ទាំងនេះគឺជាសេវាកម្មដែលមានសម្រាប់អ្នក ដោយសារអាយុ ប្រាក់ចំណូល ឬពិការភាពរបស់អ្នកដូចជា៖

- ការប្រើប្រាស់ SNAP (កម្មវិធី ជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម) ដើម្បីទិញគ្រឿងទេស
- សេវាកម្មពីការិយាល័យសេវាកម្មពិការភាពផ្នែកលូតលាស់ (ODDS)

សហគមន៍ដែលអ្នកជាសមាជិក

សហគមន៍អាចជាកន្លែងដែលអ្នកទៅលេងញឹកញាប់ ដូចជា បរិវេណអាផាត់មិន សាលារៀន ឬកន្លែងគោរពបូជារបស់អ្នក។ វាក៏អាចជាក្រុមមួយផងដែរ ដូចជាសហគមន៍ LGBTQIA+ ក្លឹបហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ឬថ្នាក់សិល្បៈរបស់អ្នក។

បច្ចេកវិទ្យាមានប្រយោជន៍

មានបច្ចេកវិទ្យាជាច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ អ្នកអាចមានស្មាតហ្វូន ឬថេប្លេតដែលមានកម្មវិធីដែលជួយអ្នកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬជួយដល់ពិការភាពរបស់អ្នក។
អ្នកក៏អាចមានឧបករណ៍សម្របខ្លួនដើម្បីជួយអ្នកផងដែរ ដូចជាឧបករណ៍សម្រាប់កាត់អាហារជាដើម។

សន្លឹកកិច្ចការ៖

តើមានធនធានអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចប្រើក្នុងជីវិត ដើម្បីតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនខ្ញុំ?

នៅពេលដែលអ្នកស្គាល់ខ្លួនឯង និងធនធានដែលអ្នកមានក្នុងជីវិតរបស់អ្នក អ្នកអាចតស៊ូមតិសម្រាប់សិទ្ធិ និងតម្រូវការរបស់អ្នកបាន។

រៀបចំធនធានដែលអ្នកមានក្នុងជីវិតរបស់អ្នកខាងក្រោម!

ភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួន

តើអ្នកពូកែអ្វីខ្លះ?

ទំនាក់ទំនងគាំទ្រ

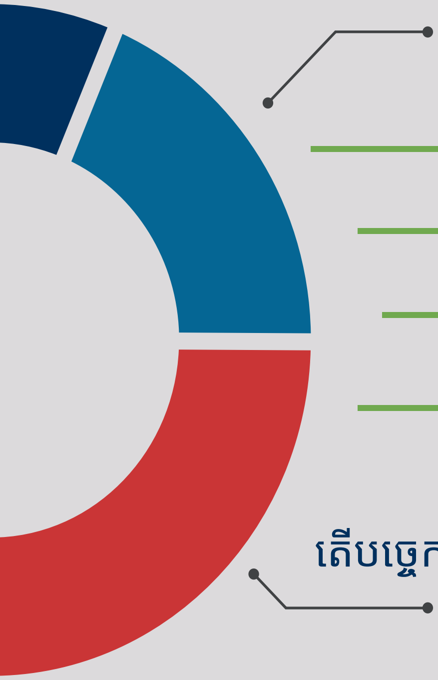
តើមាននរណាខ្លះនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលជួយ និងលើកទឹកចិត្តអ្នក?

ការគាំទ្រដែលផ្អែកលើសិទ្ធិទទួលបាន

តើអ្នកមាន ឬចង់បានការគាំទ្រដោយផ្អែកលើសិទ្ធិទទួលបានអ្វីខ្លះ?

បណ្ដាសហគមន៍ដែលអ្នកជាសមាជិក

តើអ្នកចង់ក្លាយជាផ្នែក ឬចូលរួមក្នុងសហគមន៍មួយណា?



បច្ចេកវិទ្យាមានប្រយោជន៍

តើបច្ចេកវិទ្យាអ្វីខ្លះដែលជួយដល់អ្នក? តើអ្នកអាចសួរអំពី
បច្ចេកវិទ្យាផ្សេងៗពីនរណា?

ធនធានបន្ថែម

យើងសង្ឃឹមថា ការតស៊ូមតិនេះសម្រាប់ផ្នែកជីវិតដ៏ល្អរបស់អ្នកជួយអ្នក នៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយក្រុមរៀបចំផែនការរបស់អ្នក។ សូមចូលមើលធនធានខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

ធនធានចម្រុះទូទាំងរដ្ឋអំពីការតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងរបស់ Oregon

https://www.askosac.org/state-wide-resources/

ក្រុមប្រឹក្សារដ្ឋ Oregon ផ្នែកពិការភាពខាងការលូតលាស់

https://www.ocdd.org/

សិទ្ធិជនពិការ Oregon

https://www.droregon.org/

តើធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីក្លាយជាអ្នកតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯង?

https://youtu.be/QWDR1etpYI-w?si=57h8xmlWF4G-GR-C

ស្កែនកូដ QR ដើម្បីចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង និងមើលវីដេអូនៃផ្នែកនេះ។

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx

ចងចាំថា នេះគឺជាជីវិតរបស់អ្នក...

អ្នកត្រូវជ្រើសរើសផ្លូវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

ការណែនាំអំពីសេវាកម្ម I/DD

02

តើសេវាពិការភាពខាងបញ្ញា និងការលូតលាស់ (I/DD) គឺជាអ្វី?

ការិយាល័យសេវាកម្មពិការភាពផ្នែកលូតលាស់ (ODDS) របស់រដ្ឋ Oregon ផ្តល់សេវាកម្មដើម្បីជួយគាំទ្រដល់អ្នកមានពិការភាពខាងបញ្ញា និងការលូតលាស់ (I/DD) និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេឱ្យរស់នៅតាមរបៀបដែលពួកគេចង់បាននៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

អង្គភាពគ្រប់គ្រងករណីជួយមនុស្សឱ្យចូលប្រើសេវាកម្ម I/DD។

អ្នកអាចជ្រើសរើសអ្នកដែលនឹងផ្តល់សេវាកម្មគ្រប់គ្រងករណីរបស់អ្នក រួមទាំង៖

អ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មនៅកម្មវិធីពិការភាពខាងលូតលាស់ក្នុងសហគមន៍ (CDDP)

ភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួននៅភ្នាក់ងារកណ្តាលសម្រាប់សេវាកម្មគាំទ្រ

សេវាតាមផ្ទះដែលថែទាំហ្មត់ចត់សម្រាប់កុមារ និងសេវាស្នាក់នៅសម្រាប់កុមារ

តើសេវាកម្ម I/DD ដំណើរការយ៉ាងដូចម្ដេច?

អ្នកអាចធ្វើការសន្ទនាជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីពិភាក្សាអំពីសេវាកម្មដែលជួយគាំទ្រអ្នកក្នុងការរស់នៅក្នុងផ្ទះ និងចូលរួម និងប្រើធនធានក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

ទាំងនេះគឺជាសេវាកម្មមួយចំនួនដែលអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបាន អាស្រ័យលើតម្រូវការគាំទ្ររបស់អ្នក៖

ការថែទាំសម្រាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

អ្នកគាំទ្រជំនាញដែលមានការបណ្ដុះបណ្ដាល ដែលជួយមនុស្សក្នុងការធ្វើ អ្វីៗដែលពួកគេធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជា៖

- ការងូតទឹក
- ការស្លៀកពាក់
- ការចម្អិនម្ហូប
- ការគ្រប់គ្រងប្រាក់កាស
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

សេវាកម្មការងារ

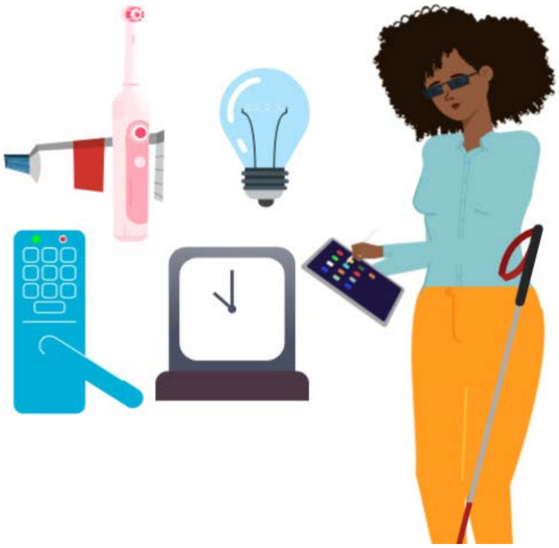
ជួយគាំទ្រមនុស្សក្នុងការ៖

- រុករកការងារ
- ស្វែងរកការងារ
- និងរក្សាការងារ

ការកែប្រែផ្ទះ និងឧបករណ៍ជំនួយ

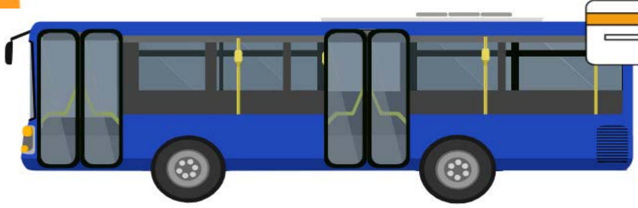
ឧបករណ៍ជំនួយ បច្ចេកវិទ្យា និងការកែប្រែផ្ទះ ជួយមនុស្សឱ្យមានឯករាជ្យ មានសុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាព ដូចជា៖

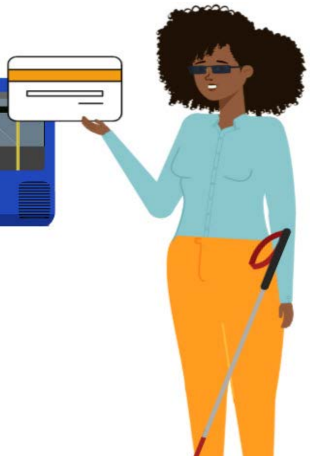
- ប្រាប់ដំណឹង និងការក្រើនរំលឹក
- ឧបករណ៍ផ្ទះបាយដែលអាចបត់បែនបាន
- ជម្រាលសម្រាប់រទេះរុញ
- របារចាប់កាន់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹក



មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ

ជួយគាំទ្រមនុស្សជុំវិញសហគមន៍របស់ពួកគេ ដូចជាទទួលបានសំបុត្រឡានក្រុងដើម្បីធ្វើដំណើរជុំវិញទីក្រុង។





សេវាកម្មផ្សេងទៀត

ទាំងនេះអាចរួមមានដូចជា៖

- សេវាថែទាំសម្រាប់អ្នកដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រមួយចំនួន
- ការគាំទ្រខាងអាកប្បកិរិយា
- ការផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រើប្រាស់សេវាកម្ម I/DD យ៉ាងដូចម្ដេច?

ការមានចក្ខុវិស័យសម្រាប់អនាគតរបស់អ្នក អាចជួយឱ្យអ្នករក្សាការផ្ដោតអារម្មណ៍ និងសម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់អ្នក។

ចក្ខុវិស័យរបស់ខ្ញុំ

ផ្លូវទៅកាន់ចក្ខុវិស័យ

តើអ្នកចង់បានអ្វី?

តើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់បាន?

ចងចាំថា នេះគឺជាផែនការរបស់អ្នក...

គ្មានអ្វីដែលសំខាន់អំពីខ្ញុំត្រូវបានសម្រេចដោយគ្មានការចូលរួមពីខ្ញុំទេ

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

សំណួរដែលត្រូវគិតនៅពេលរៀបចំផែនការជីវិតដែលអ្នកចង់បាន៖

តើអ្នកចង់បានអ្វីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?

____

____

____

____

តើអ្នកមិនចង់បានអ្វីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?

____

____

____

____

តើមនុស្សចូលចិត្តអ្វីខ្លះពីអ្នក និងគោរពអ្នកបែបណា?

តើអ្វីដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់អ្នក?

តើអ្នកឯទៀតអាចជួយ និងលើកទឹកចិត្តអ្នកបានល្អបំផុតដោយរបៀបណា?

ធនធានបន្ថែម

យើងសង្ឃឹមថា ផ្នែកណែនាំនេះអាចជួយអ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយក្រុមការងាររៀបចំផែនការរបស់អ្នក។ សូមចូលទៅកាន់ធនធានខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសេវាកម្ម I/DD។

ការងារជាអាទិភាព

https://www.oregon.gov/odhs/employment-first/Pages/individuals.aspx

ការសម្រេចចិត្តដែលមានជំនួយគាំទ្រសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ

https://thearcoregon.org/wp-content/uploads/2019/10/Its-Your-Decision-v5.pdf

បញ្ជីនៃ CDDPs និងភ្នាក់ងារកណ្ដាល

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/cddp.aspx

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/brokerage.aspx

ស្កេនកូដ QR ដើម្បីចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង និងមើលវីដេអូនៃផ្នែកនេះ។

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx

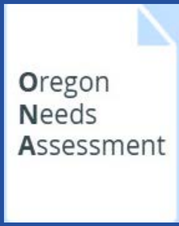
ចងចាំថា នេះគឺជាជីវិតរបស់អ្នក...

អ្នកគួរតែបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក

ការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA) 03

តើការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA) គឺជាអ្វី?

ODDS ប្រើការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA) ដើម្បីស្វែងរកជំនួយដែលអ្នកត្រូវការពាក់ព័ន្ធនឹងកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ។



តើខ្ញុំធ្វើ ONA នៅពេលណា?

- ជាធម្មតាម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ
- អ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួននឹងប្រាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការធ្វើ ONA ច្រើនជាងម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ

តើនរណាធ្វើ ONA របស់ខ្ញុំ?

- អ្នកវាយតម្លៃ ONA
- អ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្ម ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

តើមានសំណួរអ្វីខ្លះនៅលើ ONA?

ONA សួរអ្នកអំពីផ្នែកផ្សេងៗនៃជីវិតរបស់អ្នក៖

- របៀបដែលអ្នកចូលចិត្តដើម្បីធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទង
- កិច្ចការដែលអ្នកធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- កិច្ចការដែលអ្នកធ្វើដើម្បីថែទាំផ្ទះ និងទុកដាក់ប្រាក់កាសរបស់អ្នក
- ការគាំទ្រខាងអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក
- សុវត្ថិភាព និងតម្រូវការផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក

តើដំណើរការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA) មានដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច?

មុនពេល ONA របស់អ្នក

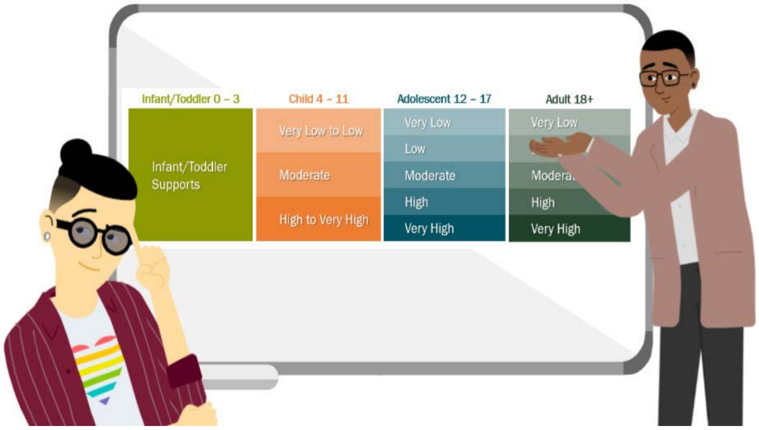
អ្នកវាយតម្លៃ ONA នឹងស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអ្នកដើម្បីត្រៀមខ្លួនឱ្យបានរួចរាល់ក្នុងការសួរអ្នកនូវសំណួរនានានៅលើ ONA។

អំឡុងពេល ONA របស់អ្នក

- អ្នកវាយតម្លៃ ONA នឹងសួរអ្នកនូវសំណួរនានា និងធ្វើការកត់ត្រា
- អ្នកអាចអញ្ជើញអ្នកដែលស្គាល់អ្នក ច្បាស់ជាងគេ ឱ្យមកគាំទ្រអ្នក
- អ្នកអាចសុំសម្រាកបាន

បន្ទាប់ពី ONA របស់អ្នក

- លទ្ធផលនៃ ONA របស់អ្នកនឹងដាក់អ្នកនៅក្នុងក្រុមសេវាកម្ម
- ក្រុមសេវាកម្មប្រាប់អ្នកពីចំនួនម៉ោងនៃការថែទាំ ដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវការជារៀងរាល់ខែ ហើយថាតើនរណាម្នាក់នឹងទទួលបានប្រាក់ប៉ុន្មានដើម្បីគាំទ្រអ្នកសម្រាប់សេវាកម្មខុសៗគ្នា



ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពី ONA របស់អ្នក អ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួនអាចឆ្លើយសំណួរទាំងនោះបាន!

តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ ONA របស់អ្នកដោយរបៀបណា?

ការនិយាយអំពីតម្រូវការគាំទ្ររបស់អ្នកអាចនឹងពិបាក។ អ្នកប្រហែលជាមិនស្គាល់អ្នកវាយតម្លៃច្បាស់ទេ។

តើមានអ្វី ឬនរណាម្នាក់ដែលធ្វើឱ្យការសន្ទនាទាំងនេះកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកដែរទេ?

ចក្ខុវិស័យរបស់ខ្ញុំ

តើអ្នកចង់បាន និងត្រូវការជំនួយគាំទ្រអ្វីខ្លះ?

ផ្លូវទៅកាន់ចក្ខុវិស័យ

តើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់បាន?

ចងចាំថា នេះគឺអំពីអ្នក...

ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកគួរតែទទួលបានការគោរព

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon បន្ទាប់របស់អ្នកនឹងធ្វើនៅពេលណា?

____

តើកន្លែងណាដែលនឹងសុខស្រួលបំផុតសម្រាប់អ្នកដើម្បីធ្វើ ONA របស់អ្នក?

____

____

តើអ្នកចង់ជួបជាមួយអ្នកវាយតម្លៃ ONA តែម្នាក់ឯង ឬក៏ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត? តើអ្នកចង់ឱ្យនរណាអញ្ជើញចូលរួមនៅទីនោះ?

____

____

____

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើអ្នកចង់ឆ្លើយសំណួរនៅលើ ONA ដោយខ្លួនឯងដែរទេ? ឬអ្នកចង់ឱ្យអ្នកដែលអ្នកទុកចិត្តឆ្លើយជំនួសអ្នក?

តើមានប្រធានបទដែលអ្នកមិនចង់ពិភាក្សាដែរទេ? បើដូច្នេះ តើអ្នកចង់ឱ្យអ្នកណាតស៊ូមតិឱ្យអ្នក?

តើមានអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យអ្នកវាយតម្លៃ ONA ដឹងអំពីអ្នកទេ?

ការគិតអំពីតម្រូវការគាំទ្ររបស់អ្នក៖

តើអ្នកត្រូវការមនុស្សច្រើនជាងម្នាក់ដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នកទេ?

តើអ្នកត្រូវការជំនួយគាំទ្រពេញមួយយប់ដែរទេ?

ធនធានបន្ថែម

យើងសង្ឃឹមថា ផ្នែក ONA នេះអាចជួយអ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយក្រុមការងាររៀបចំផែនការរបស់អ្នក។ សូមចូលទៅកាន់ធនធានខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon។

គំនូសតាងចំនួនម៉ោងរបស់ក្រុមសេវាកម្ម

https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/service-group-hours-table-color-en.pdf

ការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (គេហទំព័រ ODDS)

https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/ona.aspx

ស្កេនកូដ QR ដើម្បីចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង និងមើលវីដេអូនៃផ្នែកនេះ។

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx

ចងចាំថា នេះគឺជាផែនការរបស់អ្នក...

អ្នកត្រូវជ្រើសរើសផ្លូវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

ដឹងពីបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសិទ្ធិរបស់អ្នក

☑អ្នកអាចសម្រេចចិត្តថា តើអ្នកចង់ឱ្យនរណាមក ឬមិនចង់ឱ្យនរណាមកនៅក្នុងការវាយតម្លៃ ONA របស់អ្នក។

☑អ្នកអាចសុំសម្រាកកំឡុងពេលប្រជុំរបស់អ្នក ឬសុំឱ្យបញ្ចប់ ONA នៅកិច្ចប្រជុំនៅពេលក្រោយ។

☑ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ស្របនឹងលទ្ធផល ONA របស់អ្នកទេ អ្នកអាចនិយាយជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្ម ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកបាន។

☑អ្នកអាចស្នើសុំអានច្បាប់ចម្លងនៃ ONA របស់អ្នកបាន។

☑ ប្រសិនបើតម្រូវការរបស់អ្នកនៅតែមិនត្រូវបានបំពេញ អ្នកអាចស្នើសុំការលើកលែង។

ផែនការគាំទ្របុគ្គល (ISP)

04

តើផែនការគាំទ្របុគ្គលជាអ្វី?

ផែនការគាំទ្របុគ្គល គឺត្រូវបានហៅថា “ISP" ឬ “ផែនការ"។ ISP គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការតស៊ូមតិសម្រាប់សេវាកម្ម និងជំនួយគាំទ្រដែលអ្នកចង់បាន។

ISP ជួយបុគ្គលម្នាក់ៗរៀបចំផែនការពីរបៀបដែលពួកគេចង់រស់នៅក្នុងជីវិតដ៏ល្អមួយ។ ISP របស់បុគ្គលម្នាក់ៗគឺខុសគ្នា ដោយសារតែបុគ្គលម្នាក់ៗមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីគ្នា។

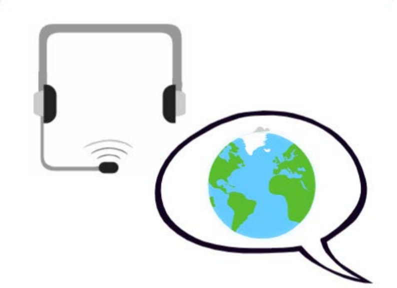
ISP របស់អ្នកគួរតែជាអ្វីទាំងអស់អំពីអ្នក!

វាមានព័ត៌មានអំពីគំនិតនៃជីវិតដ៏ល្អរបស់អ្នក ដូចជា៖

តើនរណា និងអ្វីសំខាន់បំផុតចំពោះអ្នក

សកម្មភាព និងសហគមន៍របស់អ្នក

វប្បធម៌ ឬសាសនារបស់អ្នក



ការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងតម្រូវការផ្នែកភាសារបស់អ្នក

គោលដៅរបស់អ្នកដែលអ្នកចង់សម្រេចបាន

តើជំនួយគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលអ្នកចង់បាន និងត្រូវការដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅរបស់អ្នក

តើដំណើរការ ISP ដំណើរការដោយរបៀបណា?

- ក្នុងអំឡុងពេលកិច្ចប្រជុំ ISP របស់អ្នក អ្នកនឹងជួបជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួន និងអ្នកដែលស្គាល់អ្នកច្បាស់បំផុត ដើម្បីពិភាក្សាអំពីគោលដៅរបស់អ្នក
- អ្នកក៏នឹងសម្រេចចិត្តថា តើសេវាកម្មអ្វីខ្លះដែលអ្នកចង់បាន និងត្រូវការដើម្បីសម្រេចគោលដៅទាំងនោះ។

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ អ្នកនឹងបង្កើត ISP ថ្មីដែលគួរតែ៖

បន្តនូវអ្វីដែលកំពុងដំណើរការបានល្អ

ផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលមិនដំណើរការ

ជួយគាំទ្រអ្នកឱ្យសាកល្បងកិច្ចការថ្មីៗ

- អ្នកអាចមានតម្រូវការរយៈពេលខ្លី ឬសុបិនធំៗសម្រាប់អនាគតរបស់អ្នក
- ISP គឺជាផែនការរបស់អ្នក! ISP អាចជួយអ្នករៀបចំផែនការសម្រាប់គោលដៅរយៈពេលខ្លី ឬរយៈពេលវែងរបស់អ្នក។

តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនសម្រាប់កិច្ចប្រជុំ ISP របស់អ្នកដោយរបៀបណា?

- គិតអំពីគោលដៅរបស់អ្នក និងប្រភេទនៃជំនួយដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីសម្រេចបានវា
- អញ្ជើញមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកគាំទ្រមក ISP របស់អ្នក

ចក្ខុវិស័យរបស់ខ្ញុំ

តើអ្នកចង់បានអ្វី?

តើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់បាន?

ចងចាំថា នេះគឺជាផែនការរបស់អ្នក...

អ្នកអាចសម្រេចចិត្តបានថា តើនរណាដែលអាចចូលរួមបាន

សន្លឹកកិច្ចការ៖
ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើអ្នកចង់ឱ្យកិច្ចប្រជុំ ISP របស់អ្នកកើតឡើងនៅពេលណា និងកន្លែងណា?

____

____

តើអ្នកចង់ក្លាយជានរណានៅក្នុងកិច្ចប្រជុំ ISP របស់អ្នក?

____

____

តើសេវាកម្មអ្វីខ្លះដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជួយអ្នកឱ្យសម្រេចបាននូវជីវិតដ៏ល្អរបស់អ្នក?

____

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើមានអ្វីដែលធ្វើឱ្យការសន្ទនាទាំងនេះ កាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកទេ?

____

____

____

តើក្រុមរបស់អ្នកអាចជួយគាំទ្រអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយរបៀបណា?

____

____

____

____

តើអ្នកមានគោលដៅអ្វីខ្លះសម្រាប់ឆ្នាំនេះ?

____

____

____

____

តើមានរឿងដែលអ្នកមិនចង់និយាយដែរទេ?

____

____

បើដូច្នេះ តើអ្នកនឹងចង់ឱ្យអ្នកណាតស៊ូមតិឱ្យអ្នក?

____

ធនធានបន្ថែម

យើងសង្ឃឹមថា ផ្នែក ISP នេះអាចជួយអ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយក្រុមការងាររៀបចំផែនការរបស់អ្នក។ សូមចូលមើលធនធានខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពី ISP។

ទំព័រវិប ODDS ដែលមានព័ត៌មានបន្ថែមអំពី ISP

https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/isp.aspx

ការស្ទង់មតិអំពី ISP ដើម្បីចែករំលែកគំនិតរបស់អ្នកលើការកែលម្អ ISPs

https://www.surveymonkey.com/r/HLFXHLH

គម្រោងរចនា ISP ឡើងវិញរបស់ Oregon

https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/isp-redesign-infographic-en.pdf

តើមានអ្វីនៅក្នុងផែនការរបស់អ្នក?

https://oregonisp.org/module/mod1/

ស្កែនកូដ QR ដើម្បីចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង និងមើលវីដេអូនៃផ្នែកនេះ។

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx

ដឹងពីបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសិទ្ធិរបស់អ្នក

☑ សំឡេង និងជម្រើសរបស់អ្នកគួរតែទទួលការគោរពជានិច្ច

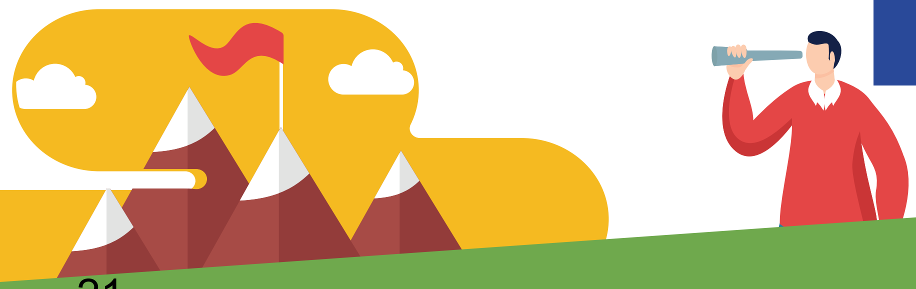
☑ អ្នកអាចតស៊ូមតិសម្រាប់សិទ្ធិរបស់អ្នកដើម្បីចូលរួមក្នុងការធ្វើផែនការសេវាកម្មដែលបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក

☑ អ្នកអាចជ្រើសរើសពេលវេលា និងទីកន្លែងដើម្បីធ្វើការសន្ទនាអំពី ISP របស់អ្នក

☑ អ្នកអាចជ្រេសរើសរបៀបដែលការសម្រេចចិត្តនឹងត្រូវបានធ្វើឡើង

ចងចាំថា នេះគឺជាផែនការរបស់អ្នក...

អ្នកត្រូវជ្រើសរើសផ្លូវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក



សិទ្ធិ និងការមិនយល់ស្របរបស់អ្នកលើសេវាកម្ម I/DD

05

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំមិនយល់ស្របតាមអ្វីដែលមាននៅក្នុងផែនការ ឬ ONA របស់ខ្ញុំ?

មនុស្សគ្រប់រូបសមនឹងទទួលបានការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ការដឹងពីសិទ្ធិរបស់អ្នក និងការហ៊ាននិយាយចេញមក គឺជាវិធីមួយដើម្បីតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។

តើខ្ញុំអាចរំពឹងអ្វីខ្លះពីសេវាកម្ម I/DD របស់ខ្ញុំ?

សេវាកម្ម I/DD របស់អ្នកគួរតែបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក និងជួយអ្នកឱ្យសម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់អ្នក។ អ្នកគួរតែទទួលបានជំនួយគាំទ្រជានិច្ចដើម្បី៖

ជ្រើសរើសថា នរណាដែល៖

- **ស្ថិតក្នុងជីវិតរបស់អ្នក**
- **ផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នក**
- **ជួយគាំទ្រក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក**

ឱ្យសំឡេង និងជម្រើសរបស់អ្នកទទួលបានការគោរព

បង្កើតផែនការគាំទ្របុគ្គល (ISP) ដែលផ្តោតលើគំនិតរបស់អ្នកអំពីជីវិតដ៏ល្អ។

តើអ្នកមានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ព្រមនឹងសេវាកម្ម I/DD របស់អ្នក?

និយាយជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬ ភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ស្របនឹងលទ្ធផល ONA របស់អ្នក ជម្រើសសេវាកម្ម ឬមានកង្វល់ផ្សេងទៀត។

អ្នកមានសិទ្ធិ៖

- ផ្លាស់ប្តូរផែនការគាំទ្របុគ្គល (ISP) របស់អ្នក

- ស្នើសុំសេវាកម្មបន្ថែមតាមរយៈ ការលើកលែងមួយ

- ស្នើសុំការវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ Oregon (ONA) ថ្មី

- ទទួលបានការជូនដំណឹងជាមុន ប្រសិនបើសេវាកម្មរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ ផ្អាក ឬបញ្ចប់

- ដាក់ពាក្យបណ្តឹង និងទទួលបានជំនួយដើម្បីដោះស្រាយវា

- ស្នើសុំសវនាការជាមួយនឹងចៅក្រម

តើអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនដើម្បីតស៊ូមតិដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសេវាកម្ម I/DD យ៉ាងដូចម្តេច?

និយាយជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក និងភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួន។ ពួកគេនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នកតស៊ូមតិសម្រាប់តម្រូវការរបស់អ្នក។

អ្នកក៏អាចសុំឱ្យអ្នកផ្សេងទៀតដែលអ្នកទុកចិត្ត ជួយអ្នក នៅពេលអ្នកតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនអ្នកផងដែរ

ចក្ខុវិស័យរបស់ខ្ញុំ

តើអ្នកចង់បាន និងត្រូវការជំនួយគាំទ្រអ្វីខ្លះ?

តើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់បាន?

ចងចាំថា អ្នកមានសិទ្ធិ!

អ្នកអាចតស៊ូមតិសម្រាប់ខ្លួនអ្នក

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើតម្រូវការរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ?
តើតម្រូវការរបស់អ្នកកំពុងត្រូវបានបំពេញដែរទេ?

តើអ្នកចង់ធ្វើអ្វី ប្រសិនបើតម្រូវការរបស់អ្នកមិនត្រូវបានបំពេញ?

សន្លឹកកិច្ចការ៖ ការបង្កើតផែនការរបស់អ្នកអំពីអ្នក

តើសេវាកម្ម និងជំនួយគាំទ្រអ្វីខ្លះ ដែលអាចជួយអ្នកបំពេញតម្រូវការ របស់អ្នក?

តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាស្រួល និយាយអំពីតម្រូវការរបស់អ្នកជា មួយអ្នកណា?

តើអ្នកត្រូវការការលើកលែងដែរទេ? តើមានតម្រូវការអ្វីខ្លះដែលមិនត្រូវបានបំពេញ?

តើអ្នកទុកចិត្តអ្នកណាដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នកតាមរយៈ ការលើកលែង ឬដំណើរការបណ្ដឹង?

ធនធានបន្ថែម

យើងសង្ឃឹមថា ផ្នែកនេះជួយអ្នកតស៊ូមតិដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក។
សូមចូលមើលធនធានខាងក្រោម ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

ទំព័រវិប ODDS ដែលមានព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការលើកលែង

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/exceptions.aspx

បណ្ដឹងអំពីសេវាកម្ម I/DD

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/complaints.aspx

ដឹងពីបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសិទ្ធិរបស់អ្នក

https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de-642931.pdf

សវនាការរដ្ឋបាលសម្រាប់សេវាកម្ម I/DD

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/hearings.aspx

ស្កែនកូដ QR ដើម្បីចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់យើង និងមើលវីដេអូនៃផ្នែកនេះ។

https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx

ដឹងពីបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសិទ្ធិរបស់អ្នក

☑ សំឡេង និងជម្រើសរបស់អ្នកគួរតែទទួលការគោរពជានិច្ច។

☑ អ្នកអាចតស៊ូមតិសម្រាប់សិទ្ធិរបស់អ្នកដើម្បីចូលរួមក្នុងការធ្វើផែនការសេវាកម្មដែលបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នក។

ចងចាំថា នេះគឺជាផែនការរបស់អ្នក...

អ្នកត្រូវជ្រើសរើសផ្លូវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

តើមានវិធីណាដែលអាចមានប្រយោជន៍ជាងនេះទេ?

ODDS ផ្តល់ជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាអាចប្រើប្រាស់សេវាកម្មរបស់យើងបាន។

ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃជំនួយឥតគិតថ្លៃនេះរួមមាន៖

- អ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញា និងអ្នកបកប្រែភាសានិយាយ
- ឯកសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាភាសាផ្សេងទៀត
- អក្សរស្ទាប ឬអក្សរធំ
- អូឌីយ៉ូ និងទម្រង់ផ្សេងទៀត

ទាក់ទងមកយើងតាម៖

ODDS.Questions@odhsoha.oregon.gov

ឬហៅទូរសព្ទទៅលេខ 503-945-5811។ យើងក៏ទទួលការហៅបញ្ជូនបន្តទាំងអស់។

សំណួរនានាអំពីសេវាកម្មរបស់អ្នក?

និយាយជាមួយអ្នកសម្របសម្រួលសេវាកម្មរបស់អ្នក ឬភ្នាក់ងារផ្ទាល់ខ្លួន។ ពួកគេនៅទីនេះដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នក។

Oregon Department of Human Services
OFFICE OF DEVELOPMENTAL DISABILITIES SERVICES

ការិយាល័យសេវាកម្មពិការភាពផ្នែកលូតលាស់

www.oregon.gov/odhs/idd/

503-945-5811