

Lên Kế Hoạch Đường Tới Việc Làm của Tôi

Bản hướng dẫn chuyển tiếp
dành cho học sinh khuyết tật
sau trung học

Sự ghi nhận

Chúng tôi xin đặc biệt cảm ơn các chuyên gia, phụ huynh và các thành viên tự hỗ trợ của Ủy Ban Cố Vấn Chuyển Tiếp (ACT) của Bộ Giáo Dục Oregon đã dành thời gian và đóng góp kinh nghiệm quý báu cho dự án này.

Chúng tôi cũng xin chân thành cảm ơn các bậc phụ huynh, học sinh, các nhà sư phạm cũng như các chuyên gia đã nhiệt tình tham gia cuộc họp cả ngày với chúng tôi vào mùa xuân năm 2019 và dành nhiều giờ xem từng hướng dẫn và đưa ra các đề xuất cải tiến dựa trên kinh nghiệm và chuyên môn cá nhân trong cuộc họp.

Bộ Giáo Dục Oregon và Hội Đồng Khuyết Tật Chậm Phát Triển Oregon đã cho ra mắt sổ tay hướng dẫn này với sự trợ giúp từ Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh Oregon, Văn Phòng Dịch Vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển và Chương Trình Phục Hồi Chức Năng Nghề Nghiệp.

Sự ghi nhận	2
Thư chào	
Kính gửi Học sinh và Phụ huynh,	6
Chương 1. Giới thiệu	8
Chào mừng bạn đến với Sổ Tay Hướng Dẫn Chuyển Tiếp Oregon dành cho học sinh và phụ huynh!.....	8
Học sinh có thể sử dụng hướng dẫn này như thế nào	2
Phụ huynh có thể sử dụng hướng dẫn này như thế nào.....	4
Cách sử dụng bảng tính	4
Bảng Tính Quỹ Đạo.....	6
Câu Hỏi Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ các Nguồn lực Tự quyết định của tôi.....	7
Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ các Nguồn lực Tự quyết định của tôi.....	9
Chương 2. Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm là gì?	
Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm	10
Hồ sơ một trang.....	11
Hồ Sơ Một Trang của Tôi	12
Bắt đầu Câu Hỏi Bảng Tính:.....	15
Lập Bản Đồ Nguồn lực Lập Kế Hoạch Chuyển Tiếp của Tôi	15
Chương 3. Lựa chọn nghề nghiệp và đại học của tôi là gì?	
Có việc làm.....	18
Đào tạo và giáo dục nghề nghiệp	19
Bảng Tính Quỹ Đạo Nghề Nghiệp Và Đại Học	21
Bắt đầu Câu Hỏi Bảng Tính:.....	23
Lập bản đồ Nguồn Lực Nghề Nghiệp và Trường Học.....	23
Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Nghề Nghiệp và Đại Học của tôi.....	25
Chương 4. Tôi sẽ đưa ra quyết định như thế nào khi trưởng thành? Error! Bookmark not defined.	
Ví dụ về các hỗ trợ đưa ra quyết định	26
Bảng Tính Quỹ Đạo Đưa Ra Quyết Định	28
Bảng Tính Quỹ Đạo Đưa Ra Quyết Định (<i>tiếp theo</i>)	29
Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính:	30

Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của Tôi.....	30
Bắt đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của Tôi (<i>tiếp theo</i>)	31
Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của tôi.....	32
Chương 5. Tôi sẽ sống một cuộc Sống Lành Mạnh như thế nào?	
Bảng Tính Quỹ Đạo Sống Lành Mạnh.....	34
Bảng Tính Quỹ Đạo Sống Lành Mạnh (<i>tiếp theo</i>).....	35
Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính:	36
Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi	36
Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi (<i>tiếp theo</i>)	37
Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi.....	38
Chương 6. Các lựa chọn sống trong cộng đồng của tôi là gì?	
Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng	40
Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng (<i>tiếp theo</i>)	41
Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính:	42
Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi	42
(<i>tiếp theo</i>)	43
Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi	44
Chương 7. Tôi có thể nhận được những dịch vụ nào?	
Những loại dịch vụ và hỗ trợ nào có thể có sẵn dành cho bạn?.....	45
Dịch vụ chuyển tiếp	45
Văn Phòng Dịch Vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển	48
Phục hồi chức năng nghề nghiệp	51
Phúc Lợi An Sinh Xã Hội.....	52
Chương Trình Y Tế Oregon	53
Chương 8. Chú Giải Thuật Ngữ.	
Chương 9. Phụ lục	
Nguồn lực.....	58
Câu chuyện chuyển tiếp	68
Ngôi sao hỗ trợ tích hợp.....	71
Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng	74

Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi	75
Hồ Sơ Một Trang của Tôi	76



Kính gửi Học sinh và Phụ huynh,

Sổ tay hướng dẫn này sẽ giúp mọi người tự lãnh đạo cuộc sống của mình và có tổ chức khi chuyển tiếp từ trường học sang cuộc sống trưởng thành. Sử dụng các mục mình quan tâm nhất hoặc áp dụng một mục nào đó khi chủ đề liên quan đến những gì đang xảy ra trong cuộc sống của mình. Hãy tự hoàn thành các bảng tính cùng gia đình hoặc với nhóm lập kế hoạch chuyển tiếp của bạn. Hướng dẫn được thiết lập với tám mục như sau:

Mục 1 là phần giới thiệu về quy trình lập kế hoạch chuyển tiếp và các kỹ năng tự quyết định để giúp bạn kiểm soát cuộc sống của mình. Bạn cũng sẽ tìm hiểu về các trang Quỹ Đạo và Ngôi Sao mà bạn có thể sử dụng để sắp xếp suy nghĩ của mình hoặc lập kế hoạch.

Mục 2 giới thiệu các phần khác nhau của nhóm chuyển đổi và các chiến lược lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm, giúp bạn xác định và tập trung vào điểm mạnh và mục tiêu của mình.

Mục 3 mô tả những cách để tìm kiếm việc làm và hướng tới sự nghiệp bằng cách học nghề hoặc học để có bằng cấp.

Mục 4 khám phá các hỗ trợ để giúp bạn đưa ra quyết định khi trưởng thành.

Mục 5 nói về những điều bạn có thể làm để cảm thấy khỏe mạnh và an toàn khi xây dựng cuộc sống mà bạn muốn.

Mục 6 giúp bạn khám phá các lựa chọn và nguồn lực cho cuộc sống ở nơi bạn muốn sống trong cộng đồng của mình.

Mục 7 mô tả các dịch vụ bạn có quyền tiếp cận để đạt được mục tiêu của mình.

Cuối cùng, bảng chú giải thuật ngữ chuyên ngành.

Mỗi phần sẽ bao gồm các câu hỏi để bạn và gia đình cùng xem xét, đưa ra ví dụ về các nguồn lực sẵn có để hỗ trợ bạn và bao gồm nhiều bảng tính giúp bạn luôn ngăn nắp và lập kế hoạch.

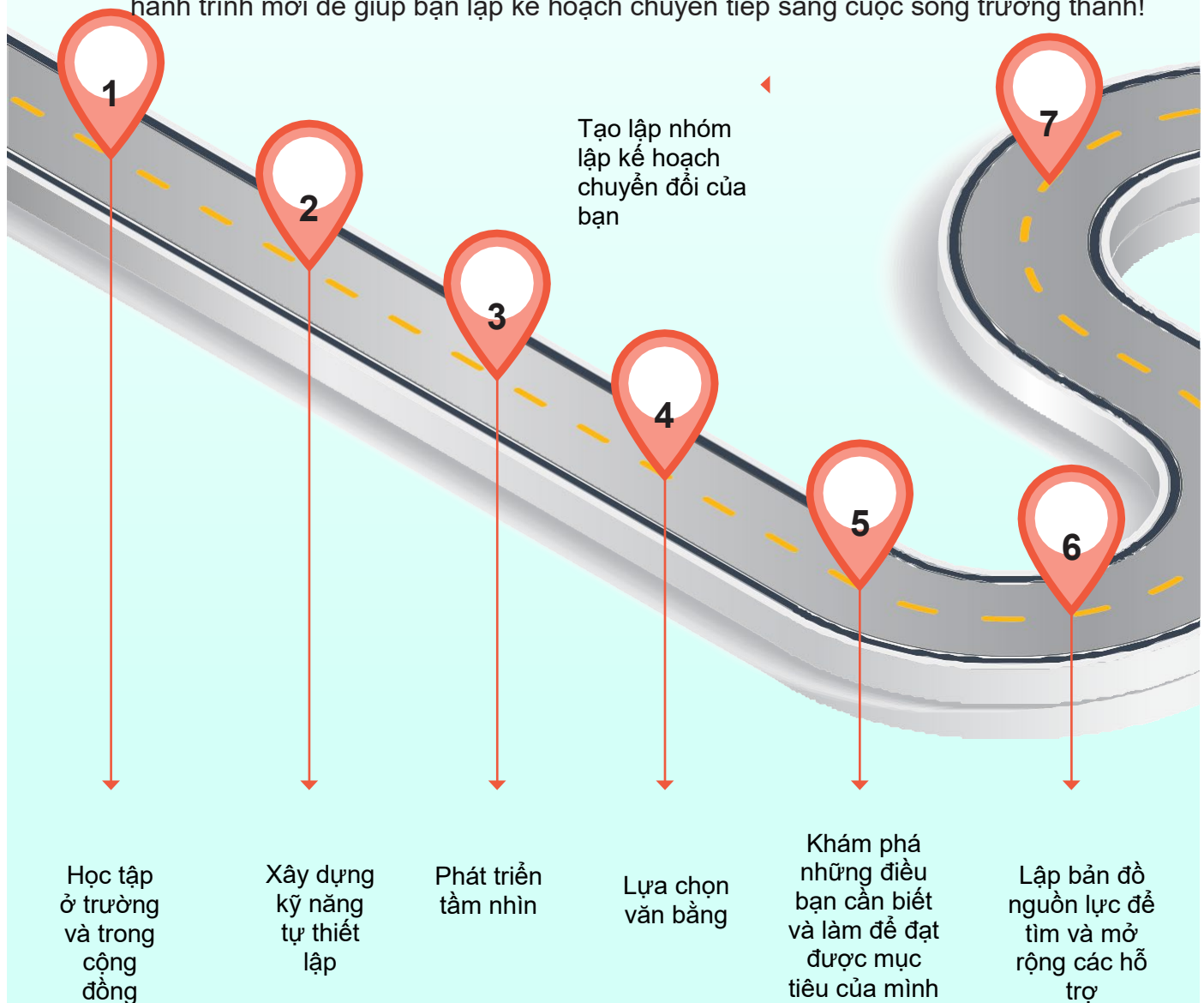
Ví dụ về các bảng tính trống có trong phụ lục.

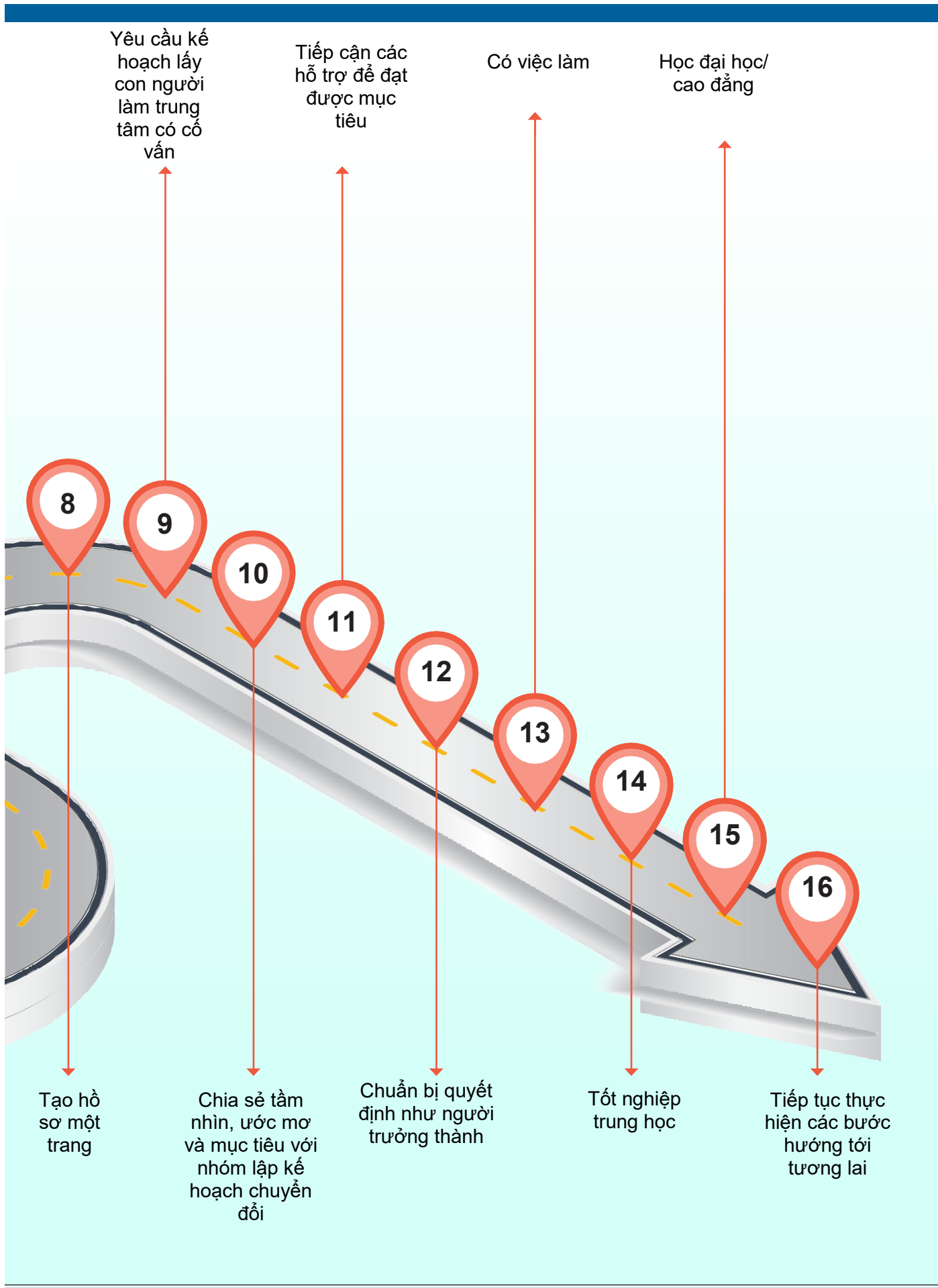
Chương 1. Giới thiệu



Chào mừng bạn đến với Sổ Tay Hướng Dẫn Chuyển Tiếp Oregon dành cho học sinh và phụ huynh!

Khi nói đến chuyển tiếp, chúng ta nói đến khoảng thời gian người trẻ chuyển từ giai đoạn trung học sang cuộc sống trưởng thành - nói chung là độ tuổi từ 14 đến 21. Mặc dù nhiều người cũng thực hiện những bước đi tương tự trên con đường của mình, nhưng hành trình của bạn là duy nhất đối với bạn. Hướng dẫn này giúp bạn suy nghĩ về các bước đi đó và tìm ra điều phù hợp với bạn. Chào mừng bạn đến với bản đồ hành trình mới để giúp bạn lập kế hoạch chuyển tiếp sang cuộc sống trưởng thành!





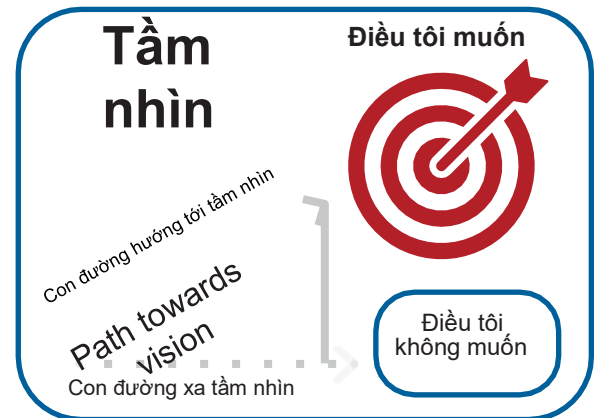
Học sinh có thể sử dụng hướng dẫn này như thế nào

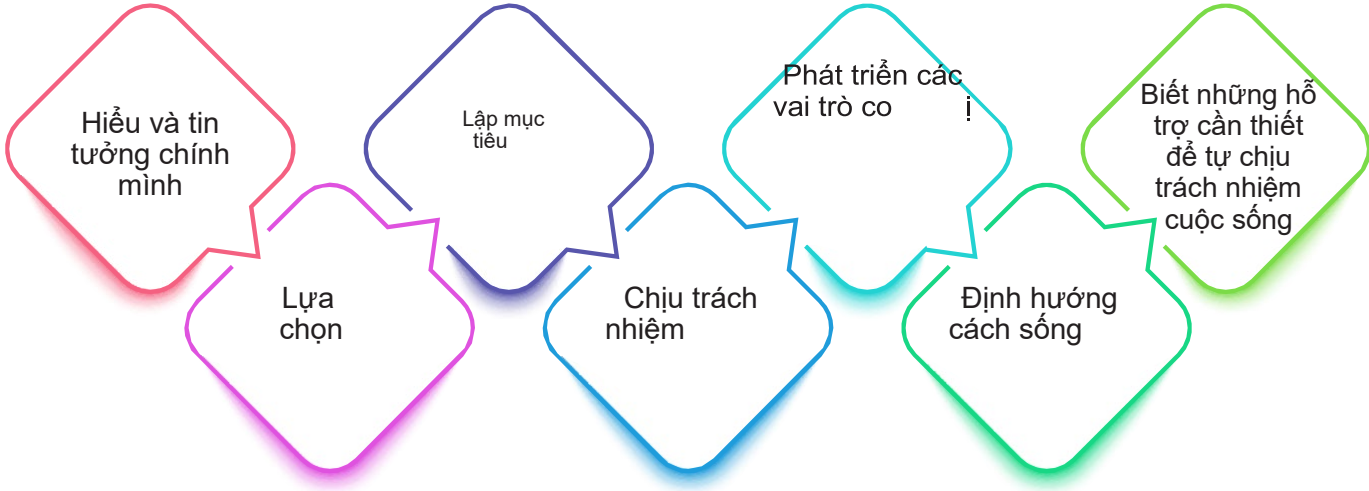
Bạn đang trong một cuộc hành trình thú vị từ trung học đến cuộc sống trưởng thành! Cuộc sống của bạn sẽ trở nên như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Hướng dẫn này có đầy đủ các câu hỏi, tài liệu và bảng tính giúp bạn sắp xếp các suy nghĩ của mình, tạo tầm nhìn cho tương lai, đưa ra lựa chọn và quyết định cũng như lập kế hoạch cùng với sự giúp đỡ của phụ huynh, giáo viên và người khác. Những câu hỏi này nhằm gợi ra các cuộc trò chuyện. Bạn không cần phải trả lời tất cả, và bạn có thể có một số câu hỏi của riêng mình.

Tại sao phải có tầm nhìn cho cuộc sống? Khi còn nhỏ, hầu hết mọi người đều bắt đầu mơ ước về cuộc sống họ muốn. Những ý tưởng này làm thay đổi khi họ học hỏi, trưởng thành và tích lũy kinh nghiệm sống. Khi lớn hơn, tầm nhìn của bạn trở thành mục tiêu mà bạn nhắm đến, là khi lập kế hoạch cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp trung học. Khi có tầm nhìn, bạn có nhiều khả năng đi trên con đường của mình, đạt được mục tiêu và ước mơ.

Trong suốt quãng thời gian ngồi trên ghế nhà trường, bạn sẽ phát triển được các kỹ năng “tự quyết định” để giúp đạt được tầm nhìn của mình. Tự quyết định là một nhóm kỹ năng mà mọi người sử dụng trong suốt cuộc đời trưởng thành.

Bạn cần có một số kỹ năng tự quyết định như sau:







Phụ huynh có thể sử dụng hướng dẫn này như thế nào

Chuyển tiếp là quá trình diễn ra nhiều thay đổi, phát triển và phần khích, thậm chí đôi khi còn có sợ hãi và bối rối. Bạn có vai trò quan trọng trong quá trình con bạn chuyển tiếp từ trung học đến trường thành.

Hướng dẫn này có đầy đủ các câu hỏi, tài liệu cùng các bảng tính để giúp bạn và con bạn sắp xếp các suy nghĩ, nghĩ về tầm nhìn cho tương lai và làm thế nào để đạt được điều đó, và hành động. Những câu hỏi này nhằm gợi ra các cuộc trò chuyện. Bạn không cần phải trả lời tất cả, và bạn có thể có một số câu hỏi của riêng mình. Học sinh và gia đình thành công khi học sinh bắt đầu lập kế hoạch sớm và định hướng quá trình - cùng với sự giúp đỡ từ các thành viên trong gia đình, giáo viên và những người khác.

Cách sử dụng bảng tính

Bảng tính quỹ đạo

Hai trang tiếp theo (và trong hầu hết các mục), bạn sẽ nhìn thấy bảng tính để tạo quỹ đạo của riêng mình. Quỹ đạo có nghĩa là “một khóa học đã chọn hoặc đã tham gia” (Từ điển tiếng Anh về Di sản Hoa Kỳ). Sử dụng bảng tính cho những ý tưởng tổng thể tương lai chẳng hạn như bạn muốn cuộc sống của mình như thế nào sau khi rời ghế nhà trường. Phụ huynh của bạn có thể giúp bạn tạo ra quỹ đạo con đường của mình bằng cách đặt ra cho bạn những câu hỏi để giúp bạn phát triển ý tưởng. Trong phần phụ lục sẽ bao gồm bảng tính quỹ đạo trống để bạn có thể tạo ra những đề tài.

- Bắt đầu bằng cách liệt kê một vài điều bạn mong muốn trong cuộc sống của mình sau khi tốt nghiệp trung học trong bong bóng “Điều tôi muốn đạt được”. Chúng tôi đã bao gồm một số câu hỏi để giúp bạn bắt đầu.
- Trong phần “Điều tôi không muốn trong cuộc đời mình”, hãy liệt kê một vài điều mà bạn cảm thấy mình không muốn trong cuộc sống.
- Các ô dọc theo mũi tên liên giúp bạn nghĩ về những trải nghiệm bạn đã có hoặc những trải nghiệm bạn cần phải có để hướng tới tầm nhìn của mình.
- Các ô dọc theo mũi tên đứt giúp bạn nghĩ về những trải nghiệm bạn đã có — hoặc muốn tránh mắc phải — vì chúng khiến bạn không bám sát tầm nhìn và hướng tới những gì bạn không muốn.





Bảng Tính Quỹ Đạo

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Bạn đã có những kinh nghiệm nào trong quá khứ hỗ trợ cho tầm nhìn của mình??

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần những kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào để hỗ trợ tầm nhìn của mình?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Những trải nghiệm nào trong quá khứ đã đẩy bạn đến những điều bạn không muốn??

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần tránh những trải nghiệm nào vì chúng đẩy bạn đến những điều mình không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo (tiếp theo)

Tôi muốn cuộc sống của mình như thế nào sau khi tốt nghiệp trung học?

Tôi muốn sống, làm việc, đi học hoặc đi chơi ở đâu sau khi tốt nghiệp trung học? Tôi muốn làm gì để tạo niềm vui?

Tôi muốn dành thời gian cho ai?

Điều tôi không muốn trong cuộc sống của mình



Bảng Tính Ngôi Sao

Con người sử dụng kết hợp các nguồn lực để có một cuộc sống tốt đẹp. Bảng Tính Ngôi Sao mà bạn sẽ tìm thấy trong hầu hết các mục là một công cụ giúp bạn và gia đình xác định hoặc "lập bản đồ" các nguồn lực liên quan đến từng chủ đề trong hướng dẫn này. Khi bạn điền vào dấu sao của mình, bạn có thể muốn xem nhiều câu hỏi được liệt kê trong **“Câu hỏi về bảng tính ngôi sao”** là lời nhắc để có những cuộc trò chuyện có ý nghĩa. Bạn có thể không trả lời tất cả các câu hỏi và bạn có thể có một số câu hỏi của riêng mình.

Bạn cũng có thể sử dụng các nguồn được liệt kê trong phụ lục để giúp gợi ý tưởng. Trong phần phụ lục sẽ bao gồm thêm các bảng tính ngôi sao trống.



Câu Hỏi Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ các Nguồn lực Tự quyết định của tôi

Công nghệ

Tại sao công nghệ lại quan trọng trong cuộc sống của tôi?

Công nghệ nào có thể giúp tôi đi học?

Tôi có thể sử dụng điện thoại thông minh,

iPad và/ hoặc thiết bị khác như thế nào để đọc lập hơn?

Ứng dụng nào có thể giúp tôi lên lịch trình?

Tôi có thể sử dụng mạng xã hội như thế nào để giữ kết nối với bạn bè?

Công nghệ có thể giúp tôi giao tiếp như thế nào?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi có trách nhiệm gì: Đối với bản thân mình? Ở nhà? Ở trường?

Điều gì khiến cho ngày của tôi tốt hơn? Tôi có thể làm gì để làm cho ngày của tôi tốt hơn?

Tôi giỏi làm những việc gì?

Một số điều tôi muốn làm tốt hơn là gì?

Làm cách nào để chia sẻ những gì tôi muốn và những gì tôi không muốn?

Tôi đã phát triển những kỹ năng nào để chấp nhận rủi ro? Tôi đang học hỏi từ những sai lầm của mình như thế nào?

Nguồn lực cộng đồng

Tôi thích làm gì và tôi có thể thích làm gì?

Tôi có thể làm việc hoặc tình nguyện ở đâu trong cộng đồng của mình?

Điều gì sẽ giúp tôi đi lại trong cộng đồng của mình (học lái xe, đi xe buýt, v.v.)?

Làm cách nào để khám phá nơi tôi có thể muốn sống trong tương lai?

Tôi đang học giáo dục thường xuyên như thế nào và học đại học là như thế nào?

Làm cách nào để truyền đạt những gì tôi muốn và những gì tôi không muốn?

Tôi đã phát triển những kỹ năng nào để chấp nhận rủi ro và học hỏi từ những sai lầm của mình?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Điều gì giúp phụ huynh, giáo viên và những người khác bắt đầu coi tôi là người lớn? Làm thế nào để tôi có thể tự chủ hơn trong cuộc sống của mình?

Làm cách nào để chia sẻ về tình trạng khuyết tật hoặc nhu cầu chăm sóc sức khỏe của tôi?

Làm thế nào để tôi chia sẻ mục tiêu, hy vọng và ước mơ của mình trong các cuộc họp lập kế hoạch?

Mối quan hệ

Tôi phải tìm kiếm ai? Tôi có thể kết bạn bằng cách nào?

Ai đang dạy tôi sẽ không sao nếu phạm phải sai lầm ?

Ai đang giúp tôi biết phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp?

Tôi có thể nói chuyện với ai về hẹn hò, tình dục và có những ranh giới lành mạnh?

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

Những dịch vụ nào có thể giúp tôi có được kinh nghiệm làm việc hoặc tình nguyện?

Làm thế nào tôi có thể thực hành tìm kiếm và có việc làm?

Tôi có mục tiêu nào để giúp tôi thực hành đưa ra quyết định của riêng mình và truyền đạt sở thích của mình không?

Trường của tôi hỗ trợ gì cho tôi?

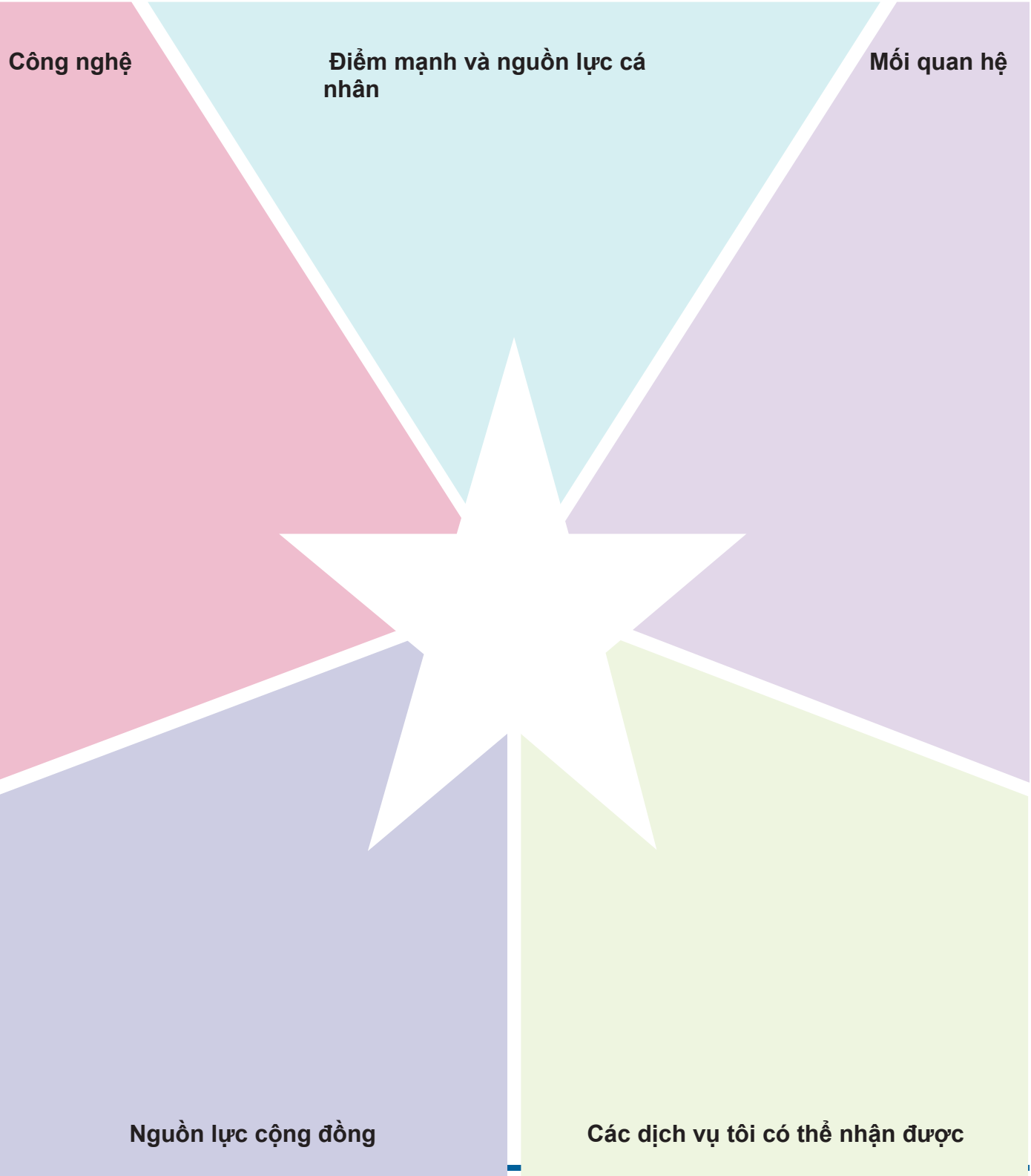
Phục hồi chức năng dạy nghề có thể giúp tôi chuẩn bị cho việc học đại học hoặc nghề nghiệp như thế nào? Tôi có những lựa chọn nào cho bảo hiểm y tế khi trưởng thành?

Làm cách nào tôi có thể khám phá các hỗ trợ để sống ở nơi tôi muốn sống? Tôi có đủ điều kiện nhận các dịch vụ để giúp tôi nhận được sự hỗ trợ mà tôi cần không?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ các Nguồn lực Tự quyết định của tôi

Viết mục tiêu của bạn ở trung tâm của ngôi sao. Bạn chính là chuyên gia về cuộc sống của mình! Lập danh sách trên bảng tính ngôi sao dưới đây về tất cả các nguồn lực và tài sản bạn mang đến các cuộc họp lập kế hoạch chuyển tiếp. Xem [trang xx](#) cho các câu hỏi và nguồn lực để giúp bạn bắt đầu.



2. Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm là gì?



Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm

Các kế hoạch tốt nhất bắt đầu với những gì chúng ta thành thạo và xây dựng từ đó. Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm là một trong những chiến lược giúp bạn thực hiện điều đó. Mục này mô tả ba chiến lược lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm để chia sẻ thông tin với nhóm chuyên tiếp của bạn:

- Hồ sơ một trang
- Kế hoạch giáo dục cá nhân do học sinh lãnh đạo hoặc IEP (Kế hoạch giáo dục cá nhân) và
- Kế hoạch lấy con người làm trọng tâm.

Nhóm chuyên tiếp của bạn

Nhóm chuyển đổi của bạn họp ít nhất một năm một lần để hỗ trợ bạn trong quá trình chuyển tiếp này trong cuộc sống. Khi họp, bạn sẽ xác định được mục tiêu của mình về những gì bạn muốn có, những trải nghiệm mà bạn muốn có, và những hỗ trợ nào sẽ giúp bạn thành công. Thông tin này có trong kế hoạch chuyển tiếp của bạn, là một phần của IEP của bạn. Bạn là thành viên quan trọng nhất trong nhóm của mình — sau cùng, đây là cuộc sống của bạn!





Vai trò của tôi là gì?

Bạn có thể dẫn đầu nếu bạn muốn! Hoặc bạn có thể chọn tham gia nhưng không dẫn đầu. Vai trò của bạn là chia sẻ những gì bạn quan tâm, tầm nhìn và mục tiêu của bạn cho một cuộc sống tốt đẹp, điểm mạnh của bạn và những gì giúp bạn thành công.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình bạn là hỗ trợ bạn trong quá trình lập kế hoạch, giúp bạn tiếp cận các kinh nghiệm và hỗ trợ để đạt được mục tiêu và giúp bạn tham gia hoặc dẫn dắt các cuộc họp IEP của mình.

Hồ sơ một trang

Hồ sơ một trang là một cách tuyệt vời để giúp mọi người biết đến bạn. Nó nêu bật điểm mạnh của bạn và chia sẻ ngắn gọn tầm nhìn của bạn cho tương lai. Nó cũng giúp mọi người hiểu cách họ có thể giúp bạn thành công. Để tạo hồ sơ một trang, hãy hoàn thành mẫu trên trang tiếp theo hoặc tạo hồ sơ của riêng bạn. Chúng tôi đã đưa ra các nguồn lực bổ sung và liên kết đến các mẫu và ví dụ trên [trang xx](#).

Những gì mọi người thích và ngưỡng mộ về tôi. Viết về điểm mạnh, tài năng và kỹ năng của bạn. Hỏi gia đình hoặc những người khác biết rõ về bạn để cung cấp thông tin.

Điều gì quan trọng đối với tôi. Bao gồm những điều bạn quan tâm nhất như con người, địa điểm, mối quan tâm, sở thích và thói quen.

Cách tốt nhất để hỗ trợ tôi. Liệt kê các loại hỗ trợ cụ thể giúp bạn có một ngày tuyệt vời. Đây là những điều giúp bạn cảm thấy thành công.



Hồ Sơ Một Trang của Tôi

Những gì mọi người thích và ngưỡng mộ về tôi

Điều gì quan trọng đối với tôi

Cách tốt nhất để hỗ trợ tôi

Các IEP do học sinh lãnh đạo

Bạn có thể đảm bảo kế hoạch của mình dựa trên những gì bạn muốn cho bản thân mình- không phải những gì người khác muốn đối với bạn - khi bạn tham gia vào các cuộc họp IEP của mình. Gia đình và nhóm của bạn có thể giúp bạn tham gia theo những cách bạn chọn. Hình ảnh đồ họa bên dưới đưa ra một số ý tưởng về cách bạn có thể tham gia. Bạn muốn bắt đầu từ đâu?

Đặt mục tiêu và theo dõi mục tiêu đó với sự trợ giúp từ gia đình hoặc giáo viên của bạn.

Chia sẻ tiến trình của bạn về mục tiêu tại cuộc họp IEP trực tiếp hoặc qua video.

Chia sẻ về những điều bạn giỏi, những khó khăn và điều gì giúp bạn thông qua họp trực tiếp hoặc qua video.

Chuẩn bị kỹ lưỡng, và trả lời các câu hỏi từ nhóm của bạn.

Với sự hỗ trợ, hãy chia sẻ tiến trình thực hiện mục tiêu, lý do bạn cần mục tiêu, cảm nhận của bạn về mục tiêu và bất kỳ dữ liệu nào cho thấy sự tiến bộ của bạn.

Nói về những hỗ trợ giúp bạn trong lớp học. Đề xuất các thay đổi đối với IEP của bạn.

Dù có hoặc không có hỗ trợ, hãy giải thích mục tiêu giúp bạn như thế nào và bạn đang thực hiện chúng như thế nào.

Mời các thành viên trong nhóm tham gia cuộc họp IEP của bạn. Dẫn dắt các phần của cuộc họp của bạn.

Cung cấp thêm thông tin đầu vào về hiệu suất lớp học, mục tiêu và sự hỗ trợ mà bạn cần.

Nói về dữ liệu cho thấy hiệu suất trước đây của bạn và tiến trình đạt được các mục tiêu. Tạo điều kiện thuận lợi cho tất cả hoặc một số cuộc họp IEP của bạn.

Kế hoạch lấy con người làm trọng tâm

Một cách khác để chia sẻ thông tin quan trọng về bạn là với một kế hoạch lấy con người làm trọng tâm. Các cuộc họp lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm thường kéo dài đến hai giờ và có thể ở nhà của bạn hoặc ở nơi khác.

- Bạn mời bạn bè, gia đình, giáo viên và những người khác quan tâm đến bạn tham gia.
- Cố vấn viên được đào tạo sử dụng các bài tập có cấu trúc để thu thập thông tin về bạn.
- Những người tham gia nói về điểm mạnh, sở thích, khả năng và ý tưởng sáng tạo của bạn để đạt được mục tiêu của bạn.
- Cố vấn viên ghi lại thông tin bằng từ ngữ và hình ảnh và biên soạn thành tài liệu in để bạn có thể mang đến các cuộc họp lập kế hoạch chuyển tiếp của mình.



Bất kỳ ai cũng có thể yêu cầu một kế hoạch lấy con người làm trọng tâm. Nói với giáo viên của bạn rằng bạn muốn sắp xếp một cuộc họp lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm có cố vấn. Giáo viên có thể kết nối bạn với một cố vấn viên được đào tạo.



Bắt đầu Câu Hỏi Bằng Tính:

Lập Bản Đồ Nguồn lực Lập Kế Hoạch Chuyển Tiếp của Tôi

Công nghệ

Hiện tại tôi đang sử dụng công nghệ như thế nào?

Công nghệ nào có thể giúp tôi độc lập hơn?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi giỏi ở điểm nào?

Điều gì giúp tôi có một ngày tốt lành?

Những việc tôi thích làm là gì?

Tôi đang học những kỹ năng gì ở trường?

Nguồn lực cộng đồng

Tôi thích đi chơi ở đâu trong cộng đồng của mình?

Tôi cảm thấy thoải mái nhất khi nào và ở đâu?

Tôi sử dụng phương tiện giao thông nào để đi lại xung quanh cộng đồng của mình?

Điều gì khiến tôi cảm thấy mình là một thành viên có giá trị trong cộng đồng của mình?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi thích những lớp học hay môn học nào?

Điều gì có thể giúp tôi tham gia hoặc dẫn dắt các cuộc họp IEP của mình?

Tôi có đặt câu hỏi cho giáo viên của mình và nói rõ mong muốn cũng như ý kiến của mình không?

Tôi có biết phải làm gì nếu tôi cần hỗ trợ hoặc giúp đỡ ở trường và nếu trường không hỗ trợ không?

Relationships

Ai là người quan trọng nhất trong cuộc đời tôi?

Ai khiến tôi cảm thấy được hỗ trợ?

Khi nào tôi cảm thấy được tính đến?

Làm cách nào để cho người khác thấy rằng tôi yêu quý và ủng hộ họ?

Tôi thích dành thời gian với ai?

Ai biết câu chuyện của cuộc đời tôi?

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

Hiện tại tôi đủ điều kiện cho những dịch vụ nào?

Những dịch vụ nào mà tôi có thể đủ điều kiện sử dụng trong tương lai?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ nguồn lực lập kế hoạch chuyển tiếp của tôi

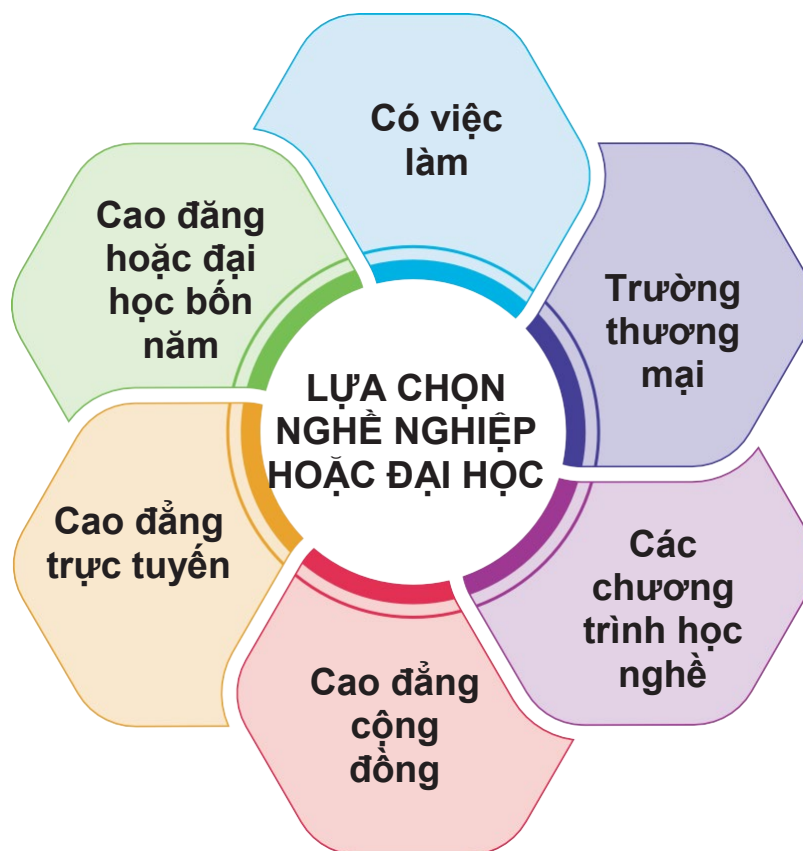
Viết mục tiêu của bạn ở trung tâm của ngôi sao. Bạn là chuyên gia về cuộc sống của mình! Lập danh sách tất cả các nguồn lực và tài sản bạn mang đến cho các cuộc họp lập kế hoạch chuyển tiếp. Xem [trang xx](#) để biết về các câu hỏi và nguồn lực để giúp bạn bắt đầu.



3. Lựa chọn nghề nghiệp và đại học của tôi là gì?



Giống như hầu hết những người trẻ tuổi, có lẽ bạn đang hồi hộp và hào hứng với việc kiếm việc làm, kiếm tiền hoặc theo đuổi sự nghiệp. Trong mục này, bạn sẽ khám phá các cơ hội để tìm ra những gì bạn thích và không thích cũng như những gì bạn có thể muốn học hoặc làm cho công việc. Sau đó, bạn sẽ khám phá hoặc phát triển các hỗ trợ phù hợp với bạn để có thể kiếm được việc làm, học nghề hoặc học đại học và lấy bằng.



Có việc làm

Lý tưởng nhất đó là khi bạn rời ghế nhà trường, bạn sẽ biết mùa hè và năm sau sẽ như thế nào. Bạn có thể rời ghế nhà trường với một công việc hoặc kế hoạch giáo dục sau trung học tại chỗ. Nhiều người trẻ bắt đầu nhận được việc làm trong thời gian

hè hoặc đi làm thêm khi còn học trung học. Bạn có thể bắt đầu thiết lập các mục tiêu này và xác định các hỗ trợ phù hợp để giúp bạn ngay từ khi mới 14 tuổi. Bạn đủ điều kiện để có việc làm khi bước sang tuổi 16. Nói chuyện với gia đình và nhóm chuyển tiếp của bạn để họ có thể giúp bạn đặt mục tiêu công việc và kết nối bạn với các dịch vụ chuyển tiếp, dịch vụ trước khi làm việc hoặc các nguồn lực khác để giúp bạn đạt được mục tiêu công việc của mình.

Nhóm của bạn cũng có thể giúp bạn lập kế hoạch đào tạo nghề nghiệp cụ thể hoặc bằng cấp. Khi bạn tham gia một chương trình đào tạo hoặc cấp bằng, bạn sẽ chịu trách nhiệm cho chương trình biết bạn cần hỗ trợ điều gì để thành công. Nói chuyện với giáo viên của bạn về sự hỗ trợ hoặc dạy kèm. Các trường có sự hỗ trợ khác nhau. Liên hệ với những người bạn quan tâm để tìm hiểu những gì họ cung cấp.

Đào tạo và giáo dục nghề nghiệp

Trường thương mại

Trường thương mại (còn được gọi là trường kỹ thuật) cung cấp đào tạo thực hành cho từng công việc cụ thể trong nghề thương mại có tay nghề cao. Ví dụ bao gồm thợ điện, nhân viên vệ sinh nha khoa, thợ ống nước, trợ lý y tá được chứng nhận, trợ lý luật sư, thiết kế đồ họa, bác sĩ thẩm mỹ, thợ hàn hoặc kỹ thuật viên máy tính.

Các chương trình học nghề

Các chương trình học nghề đào tạo mọi người trở thành người lao động lành nghề trong thương mại thông qua công việc thực hành được trả lương và học tập trên lớp. Học nghề được coi là việc làm toàn thời gian. Ví dụ về các công việc học nghề bao gồm công nhân xây dựng, công nhân sắt thép, kỹ thuật viên chăm sóc sức khỏe, thợ sa ống nước, thợ lắp đặt thang máy, thợ xây gạch đá, công nhân cách nhiệt cơ khí, thợ mộc hoặc thợ hoàn thiện bê tông.

Cao đẳng cộng đồng

Các trường cao đẳng cộng đồng cung cấp bằng cấp hai năm có thể chuyển tiếp lên cao đẳng hoặc đại học. Các trường cao đẳng cộng đồng cung cấp phát triển lực lượng lao động và đào tạo kỹ năng. Các trường này cũng cung cấp nhiều chương trình phi tín dụng, chẳng hạn như các chương trình làm giàu cộng đồng và các hoạt động văn hóa mà bạn có thể tham gia để giải trí.

Cao đẳng trực tuyến

Các trường cao đẳng trực tuyến cho phép sinh viên tham gia các lớp học và hoàn thành chương trình cấp bằng hoàn toàn trực tuyến. Nhiều trường cao đẳng và đại học truyền thống cũng cung cấp các khóa học trực tuyến hoặc các chương trình cấp bằng.

Cao đẳng hoặc đại học bốn năm

Trường cao đẳng bốn năm cung cấp các chương trình cấp bằng đại học đến bằng cử nhân trong một lĩnh vực nghiên cứu cụ thể. Sinh viên theo đuổi bằng cử nhân để chuẩn bị chuyên môn, nghiên cứu sau đại học hoặc cả hai.

Trường đại học là nhóm các khoa cung cấp cả bằng đại học và cao học. Ít nhất một trong những khoa này là nơi sinh viên nhận bằng cử nhân. Các khoa khác trong một trường đại học là các khoa sau đại học để sinh viên theo đuổi bằng cấp cao như thạc sĩ hoặc tiến sĩ.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là chia sẻ tầm nhìn và mục tiêu về giáo dục tương lai, công việc và sự nghiệp với gia đình, giáo viên và những người khác giúp bạn lập kế hoạch. Nếu bạn học đại học, bạn sẽ chịu trách nhiệm tự hỗ trợ bản thân, tiết lộ tình trạng khuyết tật và sắp xếp sự hỗ trợ cho mình.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình là hỗ trợ bạn trong quá trình lập kế hoạch, giúp bạn quyết định lựa chọn văn bằng phù hợp, tiếp cận các dịch vụ chuyển tiếp và hỗ trợ bạn theo đuổi con đường học vấn trong tương lai, kiếm việc làm và xây dựng sự nghiệp. Gia đình cũng có thể giúp bạn vận động cho bản thân khi bạn đang theo học đại học hoặc chương trình đào tạo.



Bảng Tính Quỹ Đạo Nghề Nghiệp Và Đại Học

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Bạn đã có những kinh nghiệm nào trong quá khứ hỗ trợ cho tầm nhìn của mình?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần những kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào để hỗ trợ tầm nhìn của mình?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Những trải nghiệm nào trong quá khứ đã đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Những kinh nghiệm nào bạn cần tránh vì chúng đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo (tiếp theo)

Điều tôi muốn

Tôi muốn công việc hay nghề nghiệp nào?

Tôi muốn đi làm hay đi học ở đâu?

Tôi có biết các lựa chọn văn bằng của tôi là gì không?

Lựa chọn văn bằng nào phù hợp nhất với nhu cầu và mục tiêu tương lai của tôi?

Điều tôi không muốn



Bắt đầu Câu Hỏi Bảng Tính:

Lập bản đồ Nguồn Lực Nghề Nghiệp và Trường Học

Công nghệ

Tôi có thể sử dụng hoặc làm gì để giúp tôi luôn ngăn nắp và thực hiện công việc ở trường?

Ứng dụng nào có thể giúp tôi về lịch trình và trách nhiệm của mình?

Công nghệ nào giúp tôi ở trường?

Công nghệ nào có thể giúp tôi giao tiếp?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi có thể giúp đỡ những người khác ở nhà, ở trường hoặc trong cộng đồng của mình bằng những cách nào?

Tôi thích những lớp học nào?

Tôi sẽ trả tiền học như thế nào?

Nguồn lực cộng đồng

Tôi thích những nơi nào trong cộng đồng của mình?

Những công việc nào có thể có trong cộng đồng của tôi?

Những trường thương mại, chương trình học nghề hoặc cao đẳng nào có sẵn trong cộng đồng của tôi?

Làm thế nào tôi có thể kết nối với các trường học hoặc trường cao đẳng mà tôi quan tâm?

Loại hình bằng cấp hoặc chương trình đào tạo nào làm tôi quan tâm?

Tôi có thể làm tình nguyện viên hoặc thực tập ở đâu?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Làm thế nào để nói về điểm mạnh của tôi và những hỗ trợ tôi cần để thành công nhất ở trường học hoặc nơi làm việc?

Tôi có thể thực hành những kỹ năng nào để sẵn sàng cho các cuộc phỏng vấn xin việc?

Mối quan hệ

Một số nơi mà bạn bè và gia đình của tôi làm việc mà tôi có thể muốn làm việc là ở đâu?

Tôi biết ai đang làm việc trong cộng đồng của mình?

Tôi có biết ai đang theo học một trường đại học hoặc chương trình đào tạo mà tôi quan tâm không?

Làm thế nào tôi có thể gặp gỡ những người mới và kết bạn mới sau khi kết thúc giờ học?

Tôi có biết ai nhận dịch vụ khuyết tật tại trường đại học tại địa phương không?

Ai có cùng sở thích với tôi mà tôi biết?

Các dịch vụ mà tôi có thể nhận được

Tôi có thể tìm trợ giúp để trả tiền học ở đâu?

Tôi có biết cách nộp đơn xin hỗ trợ tài chính không?

Tôi có biết cách đăng ký hỗ trợ từ chương trình Phục hồi chức năng dạy nghề không?

Ai trong nhóm lập kế hoạch của tôi?

Tôi đã nói chuyện với nhóm lập kế hoạch của mình về cách tôi có thể sử dụng các hỗ trợ mà tôi có thể vào đại học hoặc trong một chương trình đào tạo chưa?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Nghề Nghiệp và Đại Học của tôi

Viết mục tiêu của bạn vào ngôi sao. Với sự hỗ trợ phù hợp, bất cứ điều gì đều có thể! Liệt kê các ý tưởng giúp thực hiện mục tiêu của bạn trong mỗi danh mục. Xem trang xx để biết về các câu hỏi và nguồn lực giúp bạn bắt đầu.

Công nghệ

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Mối quan hệ

Nguồn lực cộng đồng

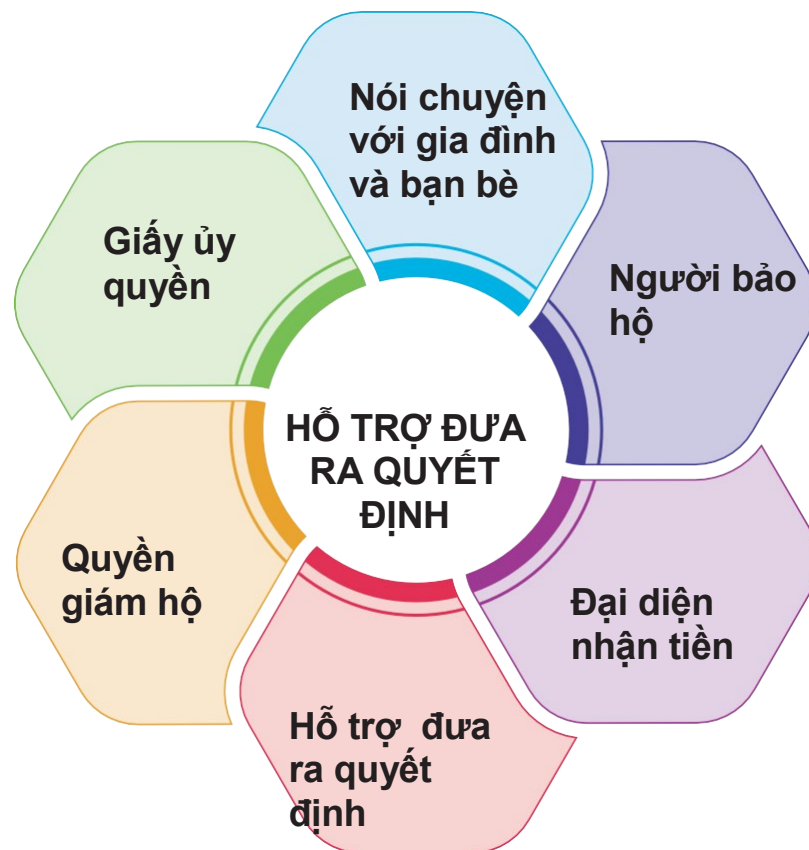
Các dịch vụ tôi có thể nhận được

4. Tôi sẽ đưa ra quyết định như thế nào khi trưởng thành?



Bước sang tuổi 18 vừa thú vị vừa đầy thử thách, bạn sẽ là một người trưởng thành và phải chịu trách nhiệm về tài chính của mình. Bạn có thể chọn nơi sinh sống, bỏ phiếu và tự quyết định một cách hợp pháp. Quyết định là một kỹ năng có thể học được.

Hầu hết mọi người nói chuyện với phụ huynh, bạn bè và những người khác để được giúp đỡ trong việc đưa ra các quyết định quan trọng. Trong mục này, bạn sẽ tìm hiểu về hỗ trợ đưa ra quyết định và các nguồn lực.



Ví dụ về các hỗ trợ đưa ra quyết định

Hỗ trợ đưa ra quyết định

Hỗ trợ quyết định là một quá trình mà thông qua đó mọi người nhờ bạn bè, gia đình và các chuyên gia để giúp họ hiểu các tình huống và lựa chọn để có thể đưa ra quyết định của riêng mình với sự hỗ trợ đó

Đại diện nhận tiền

Đại diện nhận tiền là người có thể quản lý các phúc lợi từ chính phủ của bạn, chẳng hạn như thanh toán SSI hoặc SSDI.

Giấy ủy quyền

Giấy ủy quyền là một tài liệu pháp lý cung cấp cho người khác quyền thay mặt bạn thực hiện các quyết định tài chính của bạn. Quyền hạn này có thể bị giới hạn (chẳng hạn như qua tài khoản ngân hàng) hoặc rộng hơn và bao gồm tài khoản ngân hàng, của cải và tài sản của một người.

Quyền bảo hộ

Người bảo hộ chỉ đưa ra quyết định về tiền hoặc tài sản của một người.

Quyền giám hộ

Giám hộ là một quy trình pháp lý chính thức trong đó thẩm phán chỉ định một người khác được gọi là người giám hộ để thay mặt cho một người “mất năng lực”. Luật pháp Oregon yêu cầu những người giám hộ hỗ trợ quyền tự quyết của người đó để độc lập nhất có thể trong việc đưa ra quyết định của họ.

Quyền giám hộ có rủi ro ở chỗ nó loại bỏ các quyền hợp pháp của một người để duy trì quyền kiểm soát cuộc sống của chính họ và đưa ra quyết định của riêng họ. Nếu một người giám hộ được chỉ định, nhiệm vụ của người đó là đảm bảo các quyền của bạn được bảo vệ và hỗ trợ bạn đưa ra quyết định.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là chia sẻ tầm nhìn và những gì quan trọng đối với bạn với gia đình, giáo viên và những người giúp bạn lập kế hoạch. Bạn cũng sẽ nói chuyện với gia đình của mình về những gì bạn cần để đưa ra quyết định đúng đắn giúp bạn hạnh phúc, khỏe mạnh và an toàn.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình là giúp bạn hiểu các tình huống và lựa chọn để bạn có thể đưa ra quyết định đúng đắn. Gia đình cũng có thể giúp bạn suy nghĩ về loại hỗ trợ ra quyết định nào có ý nghĩa nhất để đáp ứng nhu cầu của bạn về độc lập và hạnh phúc.



Bảng Tính Quỹ Đạo Đưa Ra Quyết Định

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Bạn đã có những kinh nghiệm nào trong quá khứ hỗ trợ tầm nhìn của bạn về cuộc sống cộng đồng?

Kinh nghiệm sống trong tương lai

Bạn cần những kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào để hỗ trợ tầm nhìn của bạn về cuộc sống cộng đồng?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Những trải nghiệm nào trong quá khứ đã đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần tránh những trải nghiệm nào vì chúng đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo Đưa Ra Quyết Định (*tiếp theo*)

Điều tôi muốn

Chịu trách nhiệm cho cuộc sống của chính mình trông như thế nào?

Có những lựa chọn và quyết định nào mà tôi cần trợ giúp không?

Những lựa chọn và quyết định nào tôi muốn được trợ giúp??

Điều tôi không muốn



Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của Tôi

Công nghệ

Công nghệ nào có thể giúp tôi an toàn trong nhà và khi tôi ra ngoài cộng đồng?

Công nghệ có thể giúp tôi đưa ra các lựa chọn và quyết định sáng suốt như thế nào?
Tôi có thể sử dụng công nghệ nào để vận chuyển?
Tôi có thể sử dụng công nghệ nào để quản lý tiền của mình?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi đang sử dụng những kỹ năng tự vận động nào ở nhà và ở trường?
Tôi đã và đang đưa ra những lựa chọn và quyết định nào trong cuộc đời mình?

Tôi có vui vẻ với những lựa chọn và quyết định mà tôi đã đưa ra không?

Tôi cần sự trợ giúp nào để đưa ra một số loại quyết định?

Nguồn lực cộng đồng

Làm thế nào để tôi tận hưởng thời gian?

Tôi có cơ hội nào để làm những gì mà những người ở độ tuổi của tôi làm để tạo niềm vui?

Tôi có thể làm việc ở đâu trong cộng đồng của mình?

Tôi có thể tình nguyện ở đâu trong cộng đồng của mình?

Tôi có những lựa chọn giao thông nào trong cộng đồng của mình (học lái xe, đi xe buýt, v.v.)? Làm cách nào để khám phá nơi tôi có thể muốn sống trong tương lai?

Cộng đồng của tôi cung cấp những cơ hội nào cho giáo dục thường xuyên?



Bắt đầu Câu Hỏi Bằng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của Tôi (*tiếp theo*)

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi nhờ ai giúp đỡ khi tôi cần?

Tôi đang gánh vác nhiều trách nhiệm hơn cho:

- 1) Sức khỏe
 - 2) An toàn
 - 3) Tiền bạc, và
 - 4) Cuộc sống hàng ngày
- Theo những cách nào?

Tôi có cơ hội mắc sai lầm và học hỏi từ chúng không?

Tôi đã được giúp đỡ để học cách đưa ra quyết định trong cuộc sống hàng ngày của mình chưa?

Mối quan hệ

Ai hiểu rõ về tôi và khuyến khích tôi thành công?

Ai là người hiểu tôi muốn gì và điều gì là quan trọng đối với tôi?

Điều gì có thể giúp bố mẹ tôi và những người khác lùi bước và để tôi đưa ra lựa chọn và

quyết định của riêng mình cùng với hỗ trợ with support, khi cần?

Ai giúp tôi học cách có những cuộc trò chuyện khó khăn với bố mẹ?

Tôi có biết những gia đình khác mà tôi có thể học hỏi từ đó không?

Làm cách nào để biết ai là người tin cậy và ai là người không thể tin cậy?

Tôi có thể gọi cho ai nếu tôi không cảm thấy an toàn hoặc cần hỗ trợ?

Ai đang làm việc với tôi trong việc ra quyết định có hỗ trợ?

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

Tôi có đăng ký bỏ phiếu không?

Tôi có hiểu quy trình bỏ phiếu không?

Tôi có biết về các dịch vụ sau đây để giúp trang trải kinh nghiệm của mình và tiết kiệm cho tương lai không?

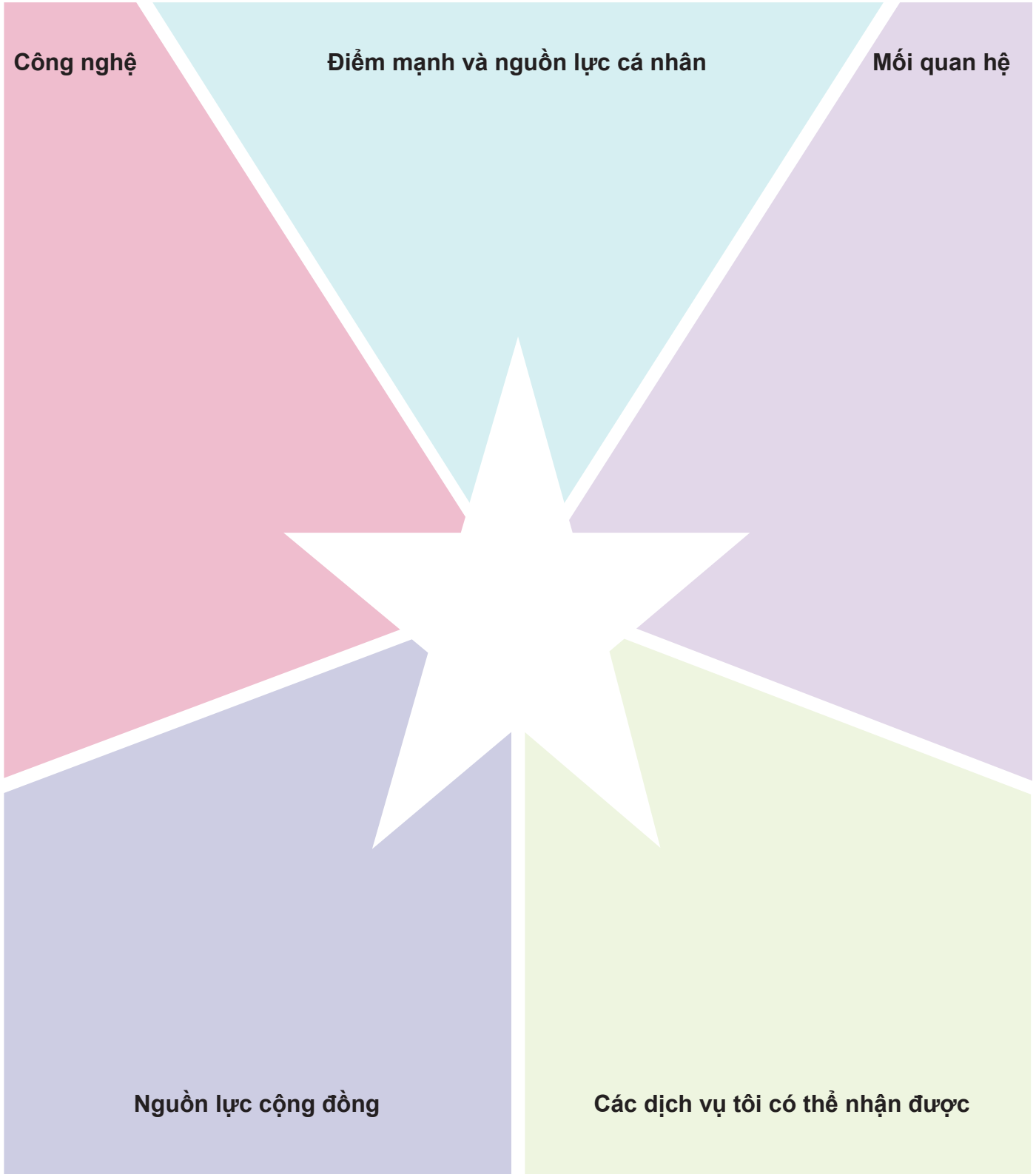
1. Các nhu cầu đặc biệt tin tưởng
2. Tài khoản phát triển cá nhân (IDA)
3. Tài khoản ABLE.

Tôi có đủ điều kiện để nhận các dịch vụ khuyết tật tại nhà, nơi làm việc, trong cộng đồng hoặc tại trường đại học không?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Đưa Ra Quyết Định của tôi

Viết mục tiêu của bạn vào ngôi sao. Với sự hỗ trợ phù hợp, bất cứ điều gì đều có thể! Liệt kê các ý tưởng giúp thực hiện mục tiêu của bạn trong mỗi danh mục. Bạn sẽ tìm thấy các câu hỏi và nguồn lực trên **trang xx** để giúp bạn bắt đầu.



5.

Tôi sẽ sống một cuộc sống khỏe mạnh như thế nào?



Tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy khỏe mạnh và những lựa chọn chúng ta đưa ra có thể giúp chúng ta đạt được điều đó. Một số điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm là chăm sóc tinh thần và thể chất, xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, hành động có trách nhiệm, chăm sóc sức khỏe và luôn luôn năng động. Trong mục này, bạn sẽ tìm hiểu về các lựa chọn và nguồn lực để giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh nhất có thể.





Bảng Tính Quỹ Đạo Sống Lành Mạnh

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Bạn đã có những kinh nghiệm nào trong quá khứ hỗ trợ tầm nhìn của bạn về một cuộc Sống Lành Mạnh?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần những kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào để hỗ trợ tầm nhìn của bạn cho một cuộc Sống Lành Mạnh?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Những kinh nghiệm trong quá khứ đã đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần tránh những trải nghiệm nào vì chúng đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo Sống Lành Mạnh (*tiếp theo*)

Điều tôi muốn

Sống một cuộc sống lành mạnh trông như thế nào?
Tôi muốn làm gì để Sống Lành Mạnh?
Tôi muốn làm gì cho vui?

Điều tôi không muốn



Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi

Công nghệ

Công nghệ nào có thể giúp tôi đi học?

Tôi có thể sử dụng điện thoại thông minh

hoặc iPad của mình như thế nào để đọc lập hơn?

Ứng dụng nào có thể giúp tôi về lịch trình và trách nhiệm của mình?

Làm cách nào tôi có thể sử dụng mạng xã hội để giữ kết nối với bạn bè?

Công nghệ nào có thể giúp tôi giao tiếp?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi có hiểu tình trạng khuyết tật của mình không và nó ảnh hưởng đến tôi như thế nào?

Tôi có biết cách nói về tình trạng khuyết tật hoặc nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình không?

Tôi có biết gọi ai khi tôi cần giúp đỡ không?

Nguồn lực cộng đồng

Tôi có cơ hội để làm những gì mà những người ở độ tuổi của tôi làm cho vui không?

Tôi thích đi chơi ở đâu trong cộng đồng của mình?

Những hoạt động giải trí, nhóm, câu lạc bộ hoặc lớp học nào phù hợp với sở thích của tôi?

Tôi muốn khám phá những địa điểm nào trong cộng đồng của mình?

Tôi có thể chi bao nhiêu tiền cho các hoạt động xã hội và giải trí? Tôi có muốn tham gia vào một cộng đồng dựa trên đức tin không?

Tôi có hoặc muốn có những vai trò có giá trị trong cộng đồng đức tin của mình không? Tôi muốn làm việc hoặc tình nguyện ở đâu?

Tôi muốn tham gia vào các hoạt động công bằng xã hội hay tham gia vào chính trị không?



Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi (*tiếp theo*)

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi có biết cách giữ an toàn khi đi chơi với bạn bè hoặc đến những nơi mới không?

Tôi có hiểu cơ thể mình thay đổi như thế nào khi trưởng thành không?

Ai đó đã nói chuyện với tôi về sức khỏe sinh sản và kiểm soát sinh sản chưa?

Tôi có đang học những gì phải làm trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai không?

Mối quan hệ

Tôi sẽ kết nối với những người quan trọng đối với tôi như thế nào nếu họ chuyển đi xa hoặc học đại học?

Tôi có những cơ hội nào để kết bạn mới?

Làm thế nào tôi có thể có một vai trò có giá trị trong cộng đồng của chúng tôi?

Tôi có bạn có và không bị khuyết tật không?

Tôi muốn có những mối quan hệ nào trong cuộc sống của mình?

Tôi có ai đó để nói chuyện khi tôi cảm thấy buồn, cô đơn hoặc căng thẳng không?

Tôi có hiểu mình nên và không nên cho ai vào nhà không và tại sao?

Bạn có đang dạy tôi về hẹn hò, tình dục và các mối quan hệ lành mạnh không?

Ai đang hợp tác với tôi trong việc đưa ra quyết định có hỗ trợ?

Các dịch vụ mà tôi có thể nhận được

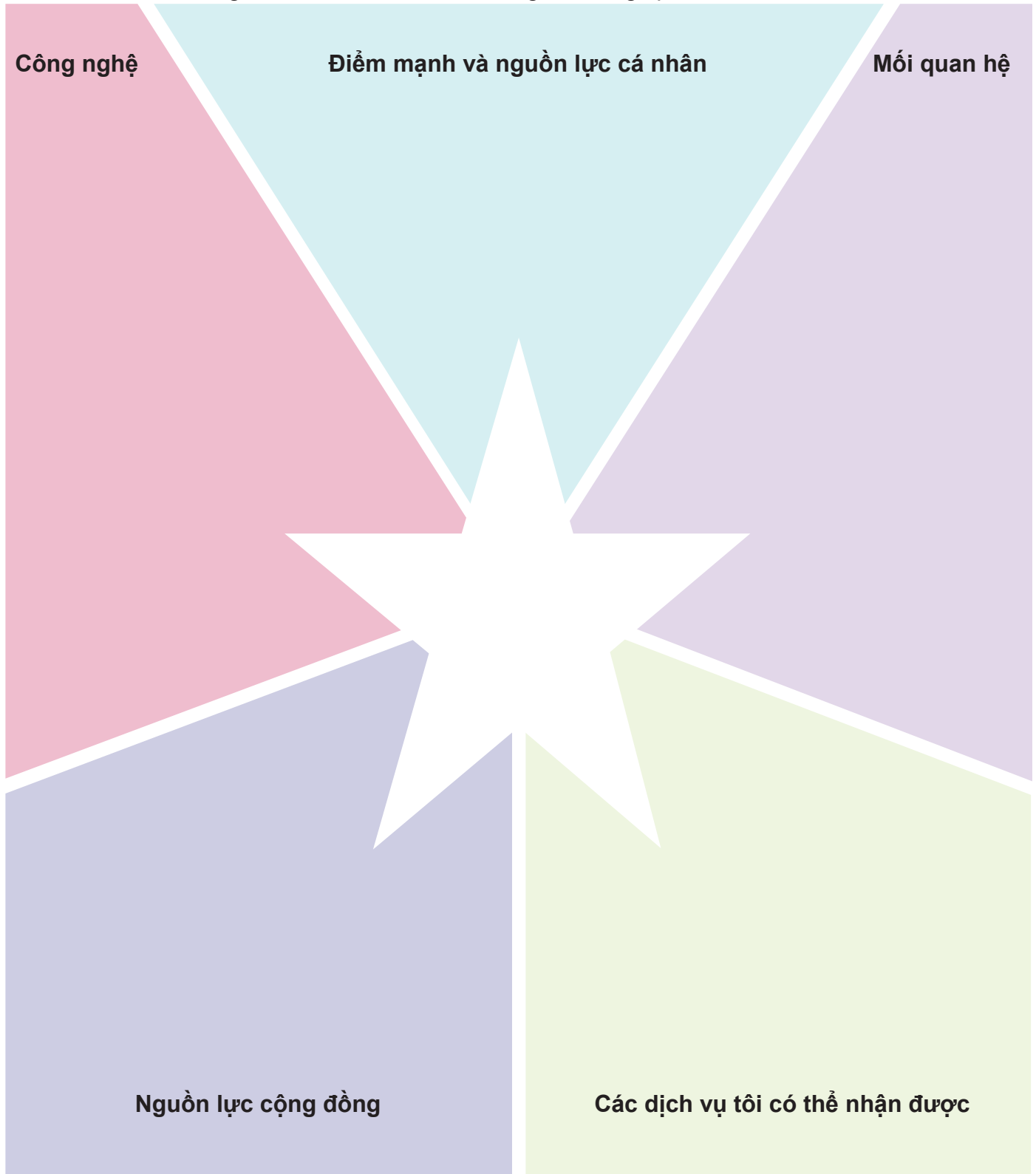
Bạn có đang giúp tôi tìm kiếm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe người lớn không? Tôi có đủ điều kiện nhận các dịch vụ An sinh Xã hội và Medicaid không? Tôi sẽ tiếp cận bảo hiểm y tế như thế nào khi trưởng thành?

Bạn có đang giúp tôi đăng ký bỏ phiếu và hiểu quy trình dân chủ không?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Sống Lành Mạnh của tôi

Viết mục tiêu của bạn vào ngôi sao. Với sự hỗ trợ phù hợp, bất cứ điều gì đều có thể! Liệt kê các ý tưởng giúp thực hiện mục tiêu của bạn trong mỗi danh mục. Xem trang xx để biết các câu hỏi và nguồn lực giúp bạn bắt đầu.



6. Các lựa chọn sống trong cộng đồng của tôi là gì?



Những người trẻ tuổi tiếp tục sống trong mái ấm gia đình sau khi tốt nghiệp là điều bình thường. Một số người trẻ dự định chuyển ra ngoài sống. Trong mục này, bạn sẽ tìm hiểu về các lựa chọn sinh hoạt cộng đồng và các nguồn lực khác để giúp bạn sống độc lập như lựa chọn của bạn ở bất cứ đâu bạn chọn.





Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Bạn đã có những kinh nghiệm gì trong quá khứ hỗ trợ tầm nhìn của bạn về cuộc sống cộng đồng?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Bạn cần những kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào để hỗ trợ tầm nhìn của bạn về cuộc sống cộng đồng?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Những trải nghiệm nào trong quá khứ đã đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?

Future life experiences

Bạn cần tránh những trải nghiệm nào vì chúng đẩy bạn đến những điều bạn không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng (*tiếp theo*)

Điều tôi muốn

Tôi muốn sống ở đâu sau khi tốt nghiệp trung học?

Tôi muốn sống với ai?

Tôi muốn ngôi nhà của mình sẽ như thế nào?

Điều tôi không muốn



Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi

Công nghệ

Công nghệ nào có thể giúp tôi đi học?

Tôi có thể sử dụng điện thoại thông minh hoặc iPad của mình như thế nào để độc lập hơn?

Ứng dụng nào có thể giúp tôi về lịch trình và trách nhiệm của mình?

Làm cách nào tôi có thể sử dụng mạng xã hội để duy trì kết nối với bạn bè của mình?

Công nghệ nào có thể giúp tôi giao tiếp?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Điểm mạnh nào sẽ giúp tôi sống tự lập hoặc sống với bạn cùng phòng?

Tôi muốn tìm hiểu về những lựa chọn sinh hoạt cộng đồng nào? Tôi có đang học cách tham gia vào cộng đồng của mình không??

Tôi cần những hỗ trợ nào để sống một mình hoặc sống với bạn cùng phòng?

Nguồn lực cộng đồng

Có những loại lựa chọn sống nào trong cộng đồng của tôi?

Tôi được biết đến nhiều ở đâu trong cộng đồng của mình?

Những tổ chức nào có thể giúp tôi tìm hiểu về các lựa chọn và hỗ trợ cuộc sống?

Các lựa chọn sống khác nhau có giá bao nhiêu trong các cộng đồng nơi tôi muốn sống?

Tôi có thể tìm hiểu về lập ngân sách và tiết kiệm cho tương lai ở đâu?



Bắt Đầu Câu Hỏi Bảng tính: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi

(tiếp theo)

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Tôi sẽ thanh toán chi phí sinh hoạt của mình như thế nào?

Chiến lược nào giúp tôi quản lý tiền bạc? Tôi cần có những kỹ năng gì để sống độc lập như tôi muốn?

Tôi có cơ hội để học hỏi và thực hành các kỹ năng mà tôi sẽ cần để sống tự lập không?

Mối quan hệ

Ai có thể giúp tôi tìm cách thuê một căn hộ hoặc sở hữu một ngôi nhà?

Tôi có thể trông cậy vào ai khi tôi cần một bàn tay hay một bờ vai để khóc?

Ai yêu và quan tâm đến tôi và có thể hỗ trợ tôi trong quá trình chuyển tiếp này?

Có ai mà tôi biết có hoàn cảnh sống mà tôi thích?

Bạn bè tôi có kế hoạch gì cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp trung học?

Có ai mà tôi biết tôi có thể muốn chuyển đến ở cùng?

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

Tôi có thể nhận được sự giúp đỡ từ các cơ quan hoặc chương trình có thể giúp tôi có được một nơi ở mà tôi muốn sống không?

Có chương trình nào giúp tôi tiết kiệm tiền không?

Tôi có thể nhận được những loại dịch vụ hoặc hỗ trợ nào có thể giúp tôi sống độc lập như tôi muốn?



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi

Viết mục tiêu của bạn vào ngôi sao. Với sự hỗ trợ phù hợp, bất cứ điều gì đều có thể! Liệt kê các ý tưởng giúp thực hiện mục tiêu của bạn trong mỗi danh mục. Xem [trang xx](#) để biết các câu hỏi và nguồn lực giúp bạn bắt đầu.

Công nghệ

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Mối quan hệ

Nguồn lực cộng đồng

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

7. Tôi có thể nhận được những dịch vụ nào?



Chúng tôi sử dụng nhiều dịch vụ và hỗ trợ khác nhau để đạt được mục tiêu và hướng tới tầm nhìn của chúng tôi. Tính đủ điều kiện thường dựa trên mức thu nhập, nơi sống và bất kỳ chẩn đoán nào mà bạn có thể đã nhận được. Trong mục này, bạn sẽ tìm hiểu về các chương trình và dịch vụ mà bạn có thể chọn để tiếp cận nếu đủ điều kiện.

Bạn sẽ học:

- Các loại hỗ trợ mà các chương trình khác nhau cung cấp
- Liên hệ với ai nếu bạn quan tâm
- Vai trò của bạn trong việc dẫn dắt các dịch vụ và hỗ trợ của bạn
- Vai trò của gia đình bạn trong việc hỗ trợ bạn dẫn dắt
- Người bạn có thể mời tham gia vào nhóm chuyển tiếp của mình.

Những loại dịch vụ và hỗ trợ nào có thể có sẵn dành cho bạn?

- Dịch vụ chuyển tiếp
- Dịch vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển
- Dịch vụ Phục hồi chức năng Nghề nghiệp
- Chương Trình Y Tế Oregon
- Phúc lợi An Sinh Xã Hội

Dịch vụ chuyển tiếp

Khu học chánh của bạn cung cấp nhiều dịch vụ chuyển tiếp để giúp bạn đạt được mục tiêu của mình và chuẩn bị cho cuộc sống trưởng thành. Các dịch vụ này tùy thuộc vào mục tiêu của bạn và khác nhau đối với từng học sinh.

Dịch vụ chuyển tiếp. Các dịch vụ chuyển tiếp có thể bắt đầu sớm nhất là 14 tuổi theo yêu cầu của bạn. Trước khi bạn 16 tuổi, giáo viên và các thành viên khác trong nhóm lập kế hoạch của bạn sẽ giúp bạn và gia đình xây dựng một kế hoạch chuyển tiếp dựa trên

ước mơ, mục tiêu và tầm nhìn của bạn cho tương lai. Kế hoạch chuyển tiếp của bạn là một phần của kế hoạch giáo dục cá nhân hoặc IEP của bạn. Các dịch vụ như những dịch vụ được liệt kê dưới đây dựa trên sở thích, mối quan tâm, nhu cầu và điểm mạnh hoặc PINS riêng của bạn.

- Đánh giá như tóm tắt về mối quan tâm, đào tạo tại chỗ hoặc phỏng vấn với bạn
- Hướng dẫn cụ thể để phát triển các kỹ năng như cân bằng số séc hoặc nấu ăn
- Kinh nghiệm làm việc như thăm nơi làm việc, phỏng vấn thực tập hoặc thực tập
- Trải nghiệm cộng đồng như các cơ hội tình nguyện hoặc các chuyến tham quan đến các trường đại học hoặc những nơi bạn có thể quan tâm
- Các dịch vụ chuyên nghiệp liên quan để giúp bạn đạt được mục tiêu của mình, chẳng hạn như đào tạo kỹ năng xã hội
- Chương trình giảng dạy để giúp bạn tốt nghiệp với số lượng tín chỉ phù hợp với lựa chọn văn bằng.

Dịch vụ chuyển tiếp trước khi đi làm (Pre-ETS). Các dịch vụ này được cá nhân hóa và tập trung vào việc chuẩn bị cho bạn gia nhập lực lượng lao động dựa trên công việc hoặc sở thích nghề nghiệp của bạn.

- Tư vấn tìm việc giúp bạn tìm hiểu về các kỹ năng, sở thích, khả năng và phong cách học hỏi của mình, cũng như về các doanh nghiệp địa phương có thể phù hợp với bạn.
- Học hỏi dựa trên công việc cung cấp khả năng tiếp xúc với các môi trường làm việc khác nhau, cơ hội việc làm tại địa phương và kinh nghiệm làm việc trong trường và sau tốt nghiệp.
- Tư vấn về giáo dục sau trung học và các dịch vụ chuyển tiếp giúp bạn khám phá các bước tiếp theo sau khi rời ghế nhà trường, tìm hiểu về đại học hoặc kết nối với các lựa chọn hỗ trợ liên tục.
- Đào tạo sẵn sàng làm việc tại nơi làm việc giúp bạn xây dựng các kỹ năng xã hội, học cách nhận

(Tiếp theo)

và giữ việc làm cũng như hiểu được những hỗ trợ bạn có thể nhận được tại nơi làm việc để thành công trong công việc.

- Đào tạo tự vận động giúp bạn nói lên chính mình, nói về điểm mạnh của bạn, yêu cầu sự hỗ trợ bạn cần và phát triển kỹ năng đưa ra quyết định.

Lựa chọn văn bằng. Bạn có thể chọn từ bốn tùy chọn văn bằng.

Văn Bằng Tiêu Chuẩn Oregon

- Văn bằng này dành cho những học sinh hoàn thành 24 tín chỉ ở cấp lớp, có hoặc không có sự hỗ trợ.
- Tất cả các trường cao đẳng và đại học chấp nhận các văn bằng này.
- Có sẵn nhiều loại hỗ trợ tài chính liên bang.

Văn Bằng Sửa Đổi

- Văn Bằng Sửa Đổi dành cho sinh viên không hoàn thành 24 tín chỉ ở cấp lớp, với sự hỗ trợ do khuyết tật hoặc tình trạng sức khỏe.
- Một số trường cao đẳng hoặc trường thương mại chấp nhận các văn bằng này.
- Có sẵn một số hỗ trợ tài chính.

Văn Bằng Mở Rộng

- Văn bằng này chỉ dành cho những sinh viên không đáp ứng các yêu cầu về văn bằng chuẩn hoặc sửa đổi.

Chứng Chỉ Thay Thế

- Chứng Chỉ Thay Thế có sẵn cho những sinh viên không đáp ứng các yêu cầu về văn bằng chuẩn, sửa đổi hoặc mở rộng.

Nếu bạn dự định theo học đại học và theo đuổi một bằng cấp, hãy xem Văn Bằng Tiêu Chuẩn Oregon hoặc Văn Bằng Sửa Đổi.

Cơ hội nhận hỗ trợ tài chính liên bang hoặc đại học bị giới hạn với Văn Bằng Mở Rộng và Chứng Chỉ Thay Thế. Bạn vẫn có thể tham gia các lớp học đại học và tham gia vào khuôn viên trường. Tuy nhiên, bạn sẽ không đủ điều kiện để nhận bằng cấp hoặc hỗ trợ tài chính liên bang.

Nếu bạn không nhận được Văn Bằng Tiêu Chuẩn Oregon và có IEP, bạn đủ điều kiện quay lại trường học để nhận các dịch vụ chuyển tiếp cho đến năm 21 tuổi. Trong thời gian này, bạn sẽ tập trung vào việc xây dựng các kỹ năng để chuyển tiếp từ trường học sang nơi làm việc và cuộc sống trưởng thành.



Tôi liên hệ với ai?

Nói chuyện với giáo viên và các thành viên khác trong nhóm chuyển tiếp của bạn để đảm bảo các dịch vụ chuyển tiếp, các lựa chọn pre-ETS và văn bằng phù hợp với mục tiêu và tầm nhìn của bạn cho cuộc sống sau trung học.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là chia sẻ tầm nhìn và mục tiêu của mình về một cuộc sống tốt đẹp với gia đình, giáo viên và những người giúp bạn lập kế hoạch. Liên hệ với giáo viên của bạn và yêu cầu một cuộc họp lập kế hoạch bất cứ lúc nào khi nhu cầu, mục tiêu hoặc tầm nhìn của bạn thay đổi. Công việc của bạn chính là có ước mơ lớn!



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình bạn là hỗ trợ bạn trong quá trình lập kế hoạch, giúp bạn quyết định lựa chọn văn bằng phù hợp với mình, tiếp cận các dịch vụ chuyển tiếp thông qua kế hoạch chuyển tiếp và hỗ trợ bạn thực hiện các bước hướng tới cuộc sống tốt đẹp của mình.



Tôi có thể mời ai vào nhóm lập kế hoạch chuyển tiếp của mình?

Bạn có thể muốn mời bất kỳ đại lý hoặc nhà cung cấp dịch vụ bên ngoài nào chưa có trong nhóm của bạn. Họ có thể chia sẻ thông tin đã tìm hiểu về bạn và nói về các dịch vụ hoặc nguồn lực hiện có mà bạn và nhóm của bạn có thể tiếp cận để giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Công việc của nhóm bạn là sáng tạo và hỗ trợ vì họ giúp bạn lập kế hoạch cho cuộc sống tốt đẹp của mình. Với đội ngũ đa dạng, hỗ trợ phù hợp và óc sáng tạo, mọi thứ đều có thể!

Văn Phòng Dịch Vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển

Văn Phòng Dịch vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển, hay còn gọi là ODDS, cung cấp các dịch vụ giúp mọi người đạt được mục tiêu của mình. Những dịch vụ này giúp mọi người sống, làm việc, học tập và tận hưởng cuộc sống cộng đồng. Bạn có thể nhận được các dịch vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển (DD) ở mọi khía cạnh cuộc sống của mình, bao gồm gia đình, cộng đồng nơi bạn sống, dựa trên công việc hoặc ở nhà nuôi dưỡng hoặc nhà tập thể.

Các dịch vụ cung cấp là gì?

Dịch vụ quản lý hồ sơ: Người quản lý hồ sơ của bạn sẽ giúp bạn xây dựng kế hoạch dịch vụ cá nhân, hoặc ISP, bao gồm các dịch vụ và hỗ trợ mà bạn cảm thấy đáp ứng tốt nhất nhu cầu của mình. ISP của bạn dựa trên tầm nhìn của bạn về một cuộc sống tốt đẹp và bao gồm các dịch vụ và hỗ trợ mà bạn chọn để giúp bạn đạt được điều đó.

Các Dịch Vụ Kế Hoạch của Tiểu Bang (Kế Hoạch K)

- Đào tạo kỹ năng để học các kỹ năng mới và tăng tính độc lập của bạn
- Tư vấn và hỗ trợ về hành vi
- Chăm sóc thời gian nghỉ ngơi để cha mẹ hoặc người chăm sóc chính có thời gian nghỉ ngơi
- Thiết bị hỗ trợ hoặc công nghệ để tăng tính độc lập của bạn
- Giúp chăm sóc cá nhân (chẳng hạn như di chuyển xung quanh nhà, ăn uống, tắm rửa và mặc quần áo)
- Giúp việc nhà (chẳng hạn như dọn dẹp nhà cửa, giặt là, quản lý thuốc men, chuẩn bị bữa ăn và mua sắm)
- Vận chuyển trong cộng đồng để tiếp cận các dịch vụ hoặc nguồn lực cộng đồng
- Sửa nhà để ngôi nhà của bạn an toàn và bạn có thể dễ dàng tiếp cận

Dịch Vụ Miễn Trừ

- Sửa đổi về an toàn môi trường đối với bên ngoài ngôi nhà của bạn
- Đào tạo để quản lý nhân viên bạn thuê để hỗ trợ bạn
- Đào tạo cho các thành viên gia đình hỗ trợ bạn
- Vật tư y tế chuyên dụng để giải quyết nhu cầu y tế
- Sửa đổi phương tiện
- Dịch vụ điều dưỡng
- Chế độ ăn chuyên biệt
- Dịch vụ việc làm để phát triển kinh nghiệm làm việc, đạt được kỹ năng, tìm và giữ việc làm và thăng tiến trong sự nghiệp (xem trang xx)

Dịch vụ việc làm

Giống như nhiều người trẻ khác, bạn có thể hào hứng với công việc đầu tiên của mình. Các dịch vụ này có thể giúp bạn làm điều đó và hơn thế nữa.

- Lộ Trình Việc Làm là một dịch vụ có giới hạn thời gian hỗ trợ một người tích lũy kinh nghiệm làm việc và phát triển các kỹ năng.
- Dịch Vụ Việc Làm Hỗ Trợ Nhóm Nhỏ giúp một người phát triển các kỹ năng để đạt được một công việc cá nhân trong cộng đồng.
- Khám Phá/Khám Phá Nghề Nghiệp là một quá trình lập kế hoạch lấy con người làm trung tâm để tìm một công việc phù hợp với sở thích và thể mạnh của một người.
- Phát Triển Công Việc: Một nhà phát triển việc làm tìm hiểu những loại công việc mà một người muốn và không muốn, tới thăm các nhà tuyển dụng tiềm năng, trợ giúp đơn xin việc, phỏng vấn và xác định hoặc tạo các vị trí tại nơi làm việc.
- Huấn Luyện Công Việc: Huấn luyện viên công việc giúp một người tìm hiểu các nhiệm vụ của công việc mới, chuyển đổi sang vị trí mới hoặc tiến tới các mục tiêu nghề nghiệp.



Tôi liên hệ với ai?

Liên hệ với chương trình Khuyết Tật Chậm Phát Triển cộng đồng tại địa phương (CDDP) để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận các dịch vụ hay không. Tìm CDDP tại địa phương của bạn tại đây: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là chia sẻ tầm nhìn và mục tiêu để có một cuộc sống tốt đẹp với người quản lý hồ sơ, gia đình và những người khác giúp bạn lập kế hoạch. Liên hệ với người quản lý hồ sơ của bạn hoặc yêu cầu một cuộc họp lập kế hoạch bất cứ lúc nào mà nhu cầu, mục tiêu hoặc tầm nhìn của bạn thay đổi.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình bạn là hỗ trợ bạn trong quá trình lập kế hoạch, giúp bạn tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ trong ISP của bạn và hỗ trợ bạn thực hiện các bước hướng tới cuộc sống tốt đẹp của mình.



Tôi có thể mời ai tham gia nhóm chuyển đổi của mình?

Người quản lý hồ sơ của bạn có thể chia sẻ thông tin về các dịch vụ và nhà cung cấp dịch vụ hiện có mà bạn và nhóm của bạn có thể tiếp cận để giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Ai trong nhóm của bạn là tùy thuộc vào bạn.

Phục hồi chức năng nghề nghiệp

Phục hồi chức năng nghề nghiệp hoặc VR cung cấp nhiều dịch vụ khác nhau để giúp người khuyết tật chuẩn bị, có và giữ một công việc họ yêu thích. Dịch vụ được cung cấp bởi nhân viên tư vấn VR.

Các dịch vụ cung cấp là gì?

- Đánh giá để đo điểm mạnh, kỹ năng làm việc và sở thích của bạn.
- Tư vấn để đặt mục tiêu công việc, chọn dịch vụ VR và đưa ra quyết định sáng suốt để đạt được mục tiêu của bạn
- Kỹ năng sống độc lập, chẳng hạn như học cách tự chăm sóc bản thân, quản lý tiền bạc hoặc sử dụng phương tiện giao thông cộng đồng
- Công nghệ hỗ trợ để giúp bạn giao tiếp hoặc hoàn thành nhiệm vụ công việc
- Đào tạo để học các kỹ năng làm việc bạn cần để đạt được mục tiêu công việc của mình
- Các dịch vụ sắp xếp việc làm, chẳng hạn như trợ giúp về đơn xin việc và sơ yếu lý lịch, thực hành phỏng vấn, xác định công việc và làm việc với chủ lao động để có được các điều kiện dành cho người khuyết tật mà bạn cần để được tuyển dụng thành công.



Tôi liên hệ với ai?

Liên hệ với văn phòng VR tại địa phương của bạn để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận các dịch vụ hay không và lên lịch định hướng.

Tìm VR tại địa phương của bạn tại đây: <https://www.oregon.gov/DHS/EMPLOYMENT/VR/Pages/Locator-Schools-Families.aspx>



Vai trò của tôi là gì

Vai trò của bạn là chia sẻ tầm nhìn của bạn về việc làm với cố vấn VR, gia đình và những người khác giúp bạn lập kế hoạch. Liên hệ với Cố vấn VR của bạn hoặc yêu cầu một cuộc họp lập kế hoạch bất kỳ lúc nào mà nhu cầu, mục tiêu hoặc tầm nhìn của bạn thay đổi.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình bạn là hỗ trợ bạn trong quá trình lập kế hoạch, giúp bạn tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ trong IEP của bạn và hỗ trợ bạn thực hiện các bước hướng tới cuộc sống tốt đẹp của mình.



Tôi có thể mời ai vào nhóm lập kế hoạch chuyển tiếp của mình?

Nhân viên tư vấn VR của bạn có thể chia sẻ thông tin về các dịch vụ và các nhà cung cấp dịch vụ hiện có giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.

Phúc Lợi An Sinh Xã Hội

Cơ quan quản lý An sinh Xã hội Hoa Kỳ (SSA) là cơ quan liên bang cung cấp các phúc lợi tài chính cho người khuyết tật và những người đã nghỉ việc.

Dịch vụ được cung cấp là gì?

- Bảo hiểm Khuyết tật An sinh Xã hội hay còn gọi là SSDI là một khoản phúc lợi tiền mặt hàng tháng được trả cho những người đáp ứng các tiêu chí đủ điều kiện của SSA. Phúc lợi này gắn liền với hồ sơ công việc của một người và dành cho công nhân hoặc những người phụ thuộc của công nhân.
- Thu nhập An sinh Xã hội hay còn gọi là SSI là khoản phúc lợi tiền mặt hàng tháng trả cho người khuyết tật, người già và người khiếm thị để giúp họ đáp ứng các nhu cầu cơ bản về thực phẩm, quần áo và chỗ ở.
- Nhiều người tin rằng nếu họ làm việc, họ sẽ bị mất phúc lợi tàn tật. Điều này hiếm khi đúng! Trên thực tế, người khuyết tật có thể kiếm thu nhập từ công việc và giữ lợi ích của mình bằng cách tiếp cận dịch vụ tư vấn phúc lợi, khuyến khích làm việc và các chương trình khác, chẳng hạn như tài khoản tiết kiệm ABLE.
- Tư vấn về phúc lợi được cung cấp bởi một cố vấn phúc lợi được chứng nhận. Họ sẽ giúp bạn hiểu thu nhập kiếm được từ công việc ảnh hưởng như thế nào đến phúc lợi của bạn và tiếp cận các chương trình khuyến khích làm việc.
- Các chương trình khuyến khích làm việc giúp bạn tìm việc làm hoặc bắt đầu kinh doanh, giữ tiền (SSI và SSDI) và phúc lợi Y tế trong khi bạn đi làm hoặc tiết kiệm tiền để đi học.



Tôi liên hệ với ai?

Đề nộp đơn xin An Sinh Xã Hội:

- Nộp đơn xin trực tuyến tại www.socialsecurity.gov.
- Gọi 1-800-772-1213 để lên lịch hẹn tại văn phòng An sinh Xã hội địa phương hoặc hẹn phỏng vấn qua điện thoại. Tìm văn phòng An Sinh Xã Hội địa phương tại <https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>.

Đặt lịch hẹn với nhân viên tư vấn phúc lợi:

- Liên hệ với Plan for Work Program at Disability Rights Oregon (DRO) tại pfw@DROregon.org hoặc 1-800-452-1694, x 227 (miễn phí) hoặc 503-243-2081.
- Liên hệ với Work Incentives Network theo số 1-800-661-2571. Để lại lời nhắn kèm theo tên, thông tin liên hệ và cho biết muốn được tư vấn về phúc lợi.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là chia sẻ thông tin về thu nhập hoặc mục tiêu việc làm của mình và đặt câu hỏi về các khuyến khích làm việc và các chương trình khác có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình là giúp bạn tiếp cận SSI hoặc SSDI, tư vấn phúc lợi và các chương trình khuyến khích làm việc, đồng thời giúp bạn thực hiện các bước hướng tới cuộc sống tốt đẹp của mình.

Chương Trình Y Tế Oregon

Chương Trình Y Tế Oregon (OHP) cung cấp cho người dân Oregon khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe phối hợp thông qua các tổ chức chăm sóc phối hợp (CCO). CCO là mạng lưới địa phương bao gồm tất cả các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe bao gồm các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thể chất, chứng nghiện và sức khỏe tâm thần, và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc răng miệng. Các nhà cung cấp này làm việc cùng nhau trong cộng đồng của mình để phục vụ các thành viên OHP.

Họ cung cấp dịch vụ gì?

- Các dịch vụ nha khoa như làm sạch, đánh bóng florua, trám răng và nhổ răng, răng giả, mão răng, trám bít, tủy và điều trị khẩn cấp hoặc ngay lập tức
- Chăm sóc y tế (chẳng hạn như khám định kỳ và các cuộc hẹn khác) từ bác sĩ, y tá hoặc y sĩ
- Dịch vụ thị giác
- Máy trợ thính và khám máy trợ thính
- Điều dưỡng sức khỏe tại nhà
- Chủng ngừa và vắc xin
- Chuyển dạ, sinh nở và chăm sóc sau khi sinh
- Kiểm tra trong phòng thí nghiệm và chụp X-quang
- Thiết bị và vật tư y tế, chẳng hạn như que thử tiểu đường hoặc nạng
- Trị liệu vật lý, nghề nghiệp hoặc ngôn ngữ
- Thuốc theo toa



Tôi liên hệ với ai?

Bạn có thể đăng ký OHP bất kỳ lúc nào. Công ghi danh luôn được mở. Để đủ điều kiện, các cá nhân và gia đình phải đáp ứng các yêu cầu về thu nhập và cư trú. Bạn cũng có thể đủ điều kiện dựa trên độ tuổi và tình trạng khuyết tật. Nộp đơn trực tuyến tại [https:// one.oregon.gov/](https://one.oregon.gov/).

Nếu bạn muốn có đơn đăng ký bằng ngôn ngữ mẹ đẻ hoặc muốn trợ giúp hoàn thành đơn đăng ký bằng ngôn ngữ mẹ đẻ, hãy gọi 1-800-699-9075 (TTY 711). Các chuyên gia OHP sẵn sàng trợ giúp từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 6 giờ chiều. Bạn cũng có thể tìm sự trợ giúp miễn phí bằng cách truy cập www.OregonHealthCare.gov để tìm các đối tác cộng đồng trong khu vực của mình.



Vai trò của tôi là gì?

Vai trò của bạn là tham gia tích cực vào việc chăm sóc sức khỏe của mình. Chọn một bác sĩ hoặc phòng khám khi bạn đã đăng ký, đặt lịch khám sức khỏe và khám răng định kỳ, đặt câu hỏi, đến đúng giờ hẹn, cung cấp thông tin cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và theo dõi kế hoạch điều trị.



Vai trò của gia đình tôi là gì?

Vai trò của gia đình bạn là hỗ trợ bạn chăm sóc sức khỏe, giúp bạn tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và hỗ trợ bạn thực hiện các bước hướng tới cuộc sống tốt đẹp của mình.

8. Chú Giải Thuật Ngữ



Quyền bảo hộ

Người bảo hộ giúp bạn bằng cách thay mặt bạn đưa ra các quyết định tài chính về tiền bạc hoặc tài sản của bạn.

Khuyết Tật Chậm Phát Triển

Khuyết Tật Chậm Phát Triển được định nghĩa ở Oregon là một tình trạng bắt đầu trước khi bạn 22 tuổi hoặc 18 tuổi đối với khuyết tật về trí tuệ. Loại khuyết tật này bắt đầu trong não, ảnh hưởng trực tiếp đến não và dự kiến sẽ tiếp tục trong suốt cuộc đời. Khuyết Tật Chậm Phát Triển cũng có thể ảnh hưởng đến những thứ như khả năng giao tiếp, vệ sinh và chăm sóc cơ thể, mặc quần áo và phát triển các kỹ năng xã hội.

Quyền giám hộ

Quyền giám hộ là một quy trình pháp lý chính thức trong đó thẩm phán chỉ định một người khác được gọi là người giám hộ để thay mặt bạn. Nếu bạn có người giám hộ, luật pháp Oregon yêu cầu người đó giúp bạn quản lý cuộc sống của mình và đưa ra quyết định một cách độc lập nhất có thể.

Kế hoạch giáo dục cá nhân, hay IEP

Nếu bạn nhận được các dịch vụ giáo dục đặc biệt, bạn sẽ phát triển một kế hoạch giáo dục cá nhân, hay còn gọi là IEP, với nhóm lập kế hoạch của mình. IEP của bạn mô tả hướng dẫn chuyên biệt và các dịch vụ liên quan mà bạn sẽ nhận được để giúp bạn học và đạt được mục tiêu của mình.

Kế hoạch hỗ trợ cá nhân, hay ISP

Nếu bạn nhận được các dịch vụ về Khuyết Tật Chậm Phát Triển, bạn sẽ xây dựng một kế hoạch hỗ trợ cá nhân hay còn gọi là ISP mô tả các mục tiêu của bạn và những dịch vụ hỗ trợ bạn sẽ tiếp cận để đạt được mục tiêu của mình. Nó cũng xác định ai trong nhóm hỗ trợ của bạn và họ sẽ hỗ trợ bạn như thế nào.

Kế hoạch việc làm cá nhân, hay IPE

Nếu bạn nhận được các dịch vụ việc làm từ Phục hồi chức năng nghề nghiệp (VR), bạn sẽ xây dựng kế hoạch việc làm cá nhân hay còn gọi là IPE. IPE là một kế hoạch bằng văn bản mô tả mục tiêu việc làm của bạn, các bước bạn sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu của mình và những người hoặc nguồn lực khác có thể giúp bạn có được công việc bạn mong muốn.

Dịch vụ chuyển tiếp trước khi đi làm, hay còn gọi là Pre-ETS

Pre-ETS là các dịch vụ cá nhân hóa dành cho học sinh khuyết tật từ 14–21 tuổi tập trung vào việc chuẩn bị cho bạn gia nhập lực lượng lao động dựa trên sở thích công việc hoặc nghề nghiệp. Các dịch vụ này bao gồm thăm dò việc làm, học tập dựa trên công việc, sự sẵn sàng tại nơi làm việc, tự vận động và tư vấn sau trung học.

Giáo dục sau trung học

Giáo dục sau trung học có nghĩa là bất kỳ chương trình giáo dục chính thức nào bạn nhận được sau khi hoàn thành trung học. Điều này có thể bao gồm tham gia chương trình học nghề, trường thương mại, trường cao đẳng trực tuyến hoặc trường cao đẳng hoặc đại học bốn năm.

Giấy ủy quyền

Giấy ủy quyền là một tài liệu pháp lý cho phép người khác chỉ có quyền đại diện cho các quyết định tài chính của bạn. Quyền hạn này có thể bị giới hạn, chẳng hạn như qua tài khoản ngân hàng hoặc rộng hơn và bao gồm các tài khoản ngân hàng, của cải và tài sản của bạn.

Đại diện nhận tiền

Đại diện nhận tiền là người có thể quản lý các phúc lợi từ chính phủ của bạn, chẳng hạn như thanh toán SSI hoặc SSDI.

Đưa ra quyết định có hỗ trợ

Đưa ra quyết định có hỗ trợ là một quá trình bạn có thể sử dụng với bạn bè, thành viên gia đình hoặc những người khác hỗ trợ bạn để giúp bạn hiểu các tình huống hoặc lựa chọn. Điều này sẽ giúp bạn đưa ra quyết định của riêng mình có cung cấp thông tin và hỗ trợ tốt.

Hỗ trợ

Là thuật ngữ rộng được sử dụng để mô tả về trợ giúp bạn nhận được để đạt được mục tiêu của mình.

Kế hoạch chuyển tiếp

Kế hoạch chuyển tiếp mô tả các mục tiêu cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp trung học và bao gồm các trải nghiệm cụ thể ở trường học, cộng đồng và công việc mà bạn cần hoàn thành để đạt được điều đó.

9. Phụ lục



Nguồn lực

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Video hồ sơ một trang

<https://www.youtube.com/watch?v=fnaKnVWFh44>

Video này mô tả hồ sơ một trang, cách sử dụng và giải thích tại sao nó quan trọng (5:14 phút).

Lập kế hoạch lấy con người làm trọng tâm là gì?

<https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM>

Video này mô tả những gì xảy ra trong một kế hoạch lấy con người làm trọng tâm được có hỗ trợ và giải thích tại sao nó lại quan trọng (3:06 phút).

Hồ sơ một trang lấy con người làm trọng tâm

<https://factoregon.org/person-centered-plan-samples/>

Family & Community Together (FACT) trao quyền cho các gia đình Oregon bị khuyết tật trong việc theo đuổi cuộc sống trọn vẹn bằng cách mở rộng nhận thức, phát triển cộng đồng và trang bị cho gia đình. Trang này bao gồm một số mẫu và ví dụ hồ sơ một trang bằng nhiều ngôn ngữ.

Tạo điều kiện

<https://thearcoregon.org/gaps/personal-planning-services/>

Arc Oregon có thể giúp bạn khám phá các công cụ lấy con người làm trọng tâm giúp lập kế hoạch cho tương lai. Mặc dù việc tạo thuận lợi cho quá trình lập kế hoạch là một lựa chọn, nhưng nhiều công cụ, chẳng hạn như những công cụ trong sổ làm việc này có thể được khám phá mà không cần hỗ trợ.

Tôi tốt nhất có thể – Tập 1

<https://www.youtube.com/watch?v=aRWvu-Jovs8>

Video này giải thích lợi ích của IEP do học sinh dẫn dắt từ quan điểm của học sinh, phụ huynh, giáo viên và các nhân viên khác của trường (9:41 phút).

Tôi tốt nhất có thể – Tập 5

https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=DGaazxPIgt0

Video này nói về tác động của IEP do học sinh dẫn dắt từ quan điểm của học sinh, phụ huynh, giáo viên và các nhân viên khác của trường (11:08 phút).

Tôi quyết tâm

www.imdetermined.org

Trang web này bao gồm các công cụ và cơ hội cho học sinh và phụ huynh thực hành và dạy các kỹ năng liên quan đến hành vi tự xác định.

Hỗ trợ ra quyết định: Sự hỗ trợ của bạn, quyết định của tôi

https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=dGJe5KyflxM

Video này mô tả việc đưa ra quyết định có hỗ trợ và các lựa chọn thay thế khác cho giám hộ từ quan điểm của những người bị khuyết tật, phụ huynh và những người hỗ trợ (7:54 phút).

Mối quan hệ

Tụ họp: Thế giới thực đang kêu gọi

<https://www.meetup.com/>

Trang web này giúp bạn xây dựng kết nối xã hội với mọi người trong cộng đồng bằng cách tham gia một nhóm địa phương, thử một cái gì đó mới hoặc tạo nhóm của riêng mình để thực hiện các hoạt động bạn yêu thích.

12 dấu hiệu cho thấy bạn đang ở trong một mối quan hệ lành mạnh

<https://www.youtube.com/watch?v=kCQIDvEnrTg>

Video này mô tả các phẩm chất của mối quan hệ lành mạnh bao gồm tôn trọng lẫn nhau, tin tưởng, trung thực, hỗ trợ, công bằng, bình đẳng, giao

tiếp tốt và nhiều hơn thế nữa (4:51 phút).

Các dịch vụ và nguồn lực bạn có thể nhận được

Tôi có thể nhận được những dịch vụ nào?

Mục 7 của hướng dẫn này mô tả các dịch vụ dựa trên tính đủ điều kiện được cung cấp bởi khu học chánh, Văn Phòng Dịch Vụ Khuyết Tật Chậm Phát Triển, Phục Hồi Chức Năng Nghề Nghiệp, An Sinh Xã Hội và Chương Trình Y Tế Oregon.

Chương Trình Tiết Kiệm Oregon ABLE

<https://oregonablesavings.com/>

Chương Trình Tiết Kiệm Oregon ABLE là một cách dễ dàng để tiết kiệm cho tương lai trong khi vẫn giữ được các phúc lợi liên bang và tiểu bang. Bạn có thể thiết lập tài khoản ABLE trực tuyến trong vòng 10 phút.

Sáng Kiến Tài Khoản Phát Triển Cá Nhân Oregon (IDA)

<https://oregonidainitiative.org>

Tài khoản phát triển cá nhân hay còn gọi là IDA là tài khoản tiết kiệm phù hợp thay đổi tương lai tài chính của những người Oregon đủ tiêu chuẩn có thu nhập thấp hơn. IDA cho phép bạn tiết kiệm cho tương lai trong khi vẫn giữ các lợi ích liên bang và tiểu bang.

Các cơ quan tư vấn về nhà ở đã được phê duyệt về Nhà Ở Và Phát Triển Đô Thị (HUD)

<https://apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm?webListAction=search&searchstate=OR>

Các cơ quan tư vấn HUD có sẵn trên khắp tiểu bang cung cấp thông tin và chương trình để giúp các gia đình có thu nhập thấp, người già và người khuyết tật có thể thuê hoặc mua nhà.

Dịch Vụ Gia Cư và Cộng Đồng Oregon (OHCS)

www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx

OHCS là một cơ quan tiểu bang có các chương trình ngăn chặn tình trạng vô gia cư, hỗ trợ các tiện ích, tài trợ nhà ở giá cả phải chăng và khuyến khích sở hữu nhà. Trang web OHCS còn có các nguồn lực cho thuê và sở hữu nhà mà bạn có thể thấy hữu ích.

Chương Trình Người Khuyết Tật Chậm Phát Triển Cộng Đồng: Nhà tập thể và nhà chăm sóc người lớn

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>

Bạn có thể đủ điều kiện để sống trong nhà tập thể hoặc nhà chăm sóc nuôi dưỡng người lớn với những người khuyết tật khác. Liên hệ với chương trình Khuyết Tật Chậm Phát Triển cộng đồng địa phương (CDDP) để tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện nhận các dịch vụ không.

Hệ Thống Thông Tin Nghề Nghiệp

<https://portal.cis.intocareers.org/>

Nếu trường trung học của bạn có quyền truy cập vào Hệ thống Thông tin Nghề nghiệp Oregon trực tuyến, hay còn gọi là CIS, bạn có thể yêu cầu đăng nhập và tạo tài khoản của riêng mình. Sau khi đăng nhập, bạn có thể khám phá đánh giá, lập kế hoạch nghề nghiệp và đại học cũng như các nguồn hỗ trợ tài chính.

Hỗ Trợ Hy Vọng Oregon

<https://oregonstudentaid.gov/oregon-promise.aspx>

Oregon Promise là một khoản trợ cấp của tiểu bang giúp trang trải học phí tại bất kỳ trường cao đẳng cộng đồng Oregon nào dành cho học sinh mới tốt nghiệp trung học phổ thông và học sinh tốt nghiệp kỳ thi GED®. Tìm hiểu [khi nào học sinh năm cuối và/hoặc hoặc học sinh mới tốt nghiệp phải nộp đơn](#).

Đơn Xin Trợ Cấp Tiền Học (FAFSA)

<https://studentaid.ed.gov/sa/fafsa>

FAFSA là nguồn lực quốc gia dành cho học sinh đang tìm kiếm hỗ trợ tài chính dưới dạng học bổng, trợ cấp, vay vốn, việc làm vừa học vừa làm và các nguồn tài chính khác để giúp trang trải chi phí học đại học.

Các biện pháp bảo vệ theo thủ tục K-12 của Bộ Giáo Dục Oregon

<https://www.oregon.gov/ode/rules-and-policies/pages/procedural-safeguards.aspx>

Các biện pháp bảo vệ theo thủ tục mô tả các quyền và lựa chọn của bạn để giải quyết tranh chấp với khu học chánh, nếu cần. Bạn sẽ nhận được một bản ít nhất mỗi năm một lần tại cuộc họp IEP.

Đăng ký cử tri trực tuyến Oregon

<https://sos.oregon.gov/voting/Pages/registration.aspx?lang=en>

Tại đây bạn có thể nhận thông tin về bình chọn và đăng ký bình chọn trực tuyến.

Phúc Lợi An Sinh Xã Hội cho Người Khuyết Tật

<https://www.ssa.gov/benefits/disability/>

Trang web này cung cấp thông tin về cách nộp đơn xin trợ cấp khuyết tật hoặc quản lý phúc lợi của bạn trực tuyến nếu bạn đã nhận được phúc lợi.

Chương Trình Y Tế Oregon

<https://one.oregon.gov/General/OneUserGuides>

Trang web này bao gồm các liên kết đến hướng dẫn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha để giúp bạn đăng ký Chương Trình Y Tế Oregon.

Nguồn lực cộng đồng

Dự án GO!

<https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project/>

Chữ “go” trong Dự án GO! là viết tắt của từ Grassroots Oregon. Dự án GO! cung cấp thông tin về các vấn đề ảnh hưởng đến người Khuyết Tật Chậm Phát Triển, cũng như kết nối những người ủng hộ với nhau và các nhà lập pháp của họ để giải quyết các mối quan tâm trong các cộng đồng trên khắp Oregon.

RentWell

www.rentwell.org

RentWell tin rằng mọi người đều xứng đáng có quyền được sống tốt, được khỏe mạnh và được thuê nhà tốt. Ở đây cung cấp chương trình giáo dục cho người thuê ở Oregon và Washington, bao gồm các thông tin và kỹ năng chính để trở thành người thuê nhà có trách nhiệm, thành công và ổn định.

Hội Đồng Nhà Ở Công Bằng Oregon(FHCO)

www.fhco.org

FHCO giáo dục những người thuê nhà về các quyền đối với nhà ở của mình. FHCO cũng bảo vệ các quyền công bằng về nhà ở và mở rộng cơ hội nhà ở cho tất cả mọi người không phân biệt chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tôn giáo, giới tính, hoàn cảnh gia đình, khuyết tật, tình trạng hôn nhân, nguồn thu nhập, v.v. theo văn bản và tinh thần luật pháp nhà ở công bằng của địa phương, tiểu bang và liên bang.

Giáo Dục Người Mua Nhà

<https://www.oregon.gov/ohcs/HD/SFF/brochures/home-buyer-education-programs-oregon.pdf>

Các chương trình này giúp những người mua nhà lần đầu tìm hiểu những kiến thức cơ bản về việc mua nhà. Chương trình được giảng dạy bởi các chuyên gia giàu kinh nghiệm giúp đỡ những người mua nhà lần đầu.

Chịu Trách Nhiệm Chăm Sóc Sức Khỏe của Tôi

<https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care>

Bộ công cụ được phát triển bởi người khuyết tật dành cho những người khuyết tật khác, bao gồm các video và sách chứa thông tin, nguồn lực và các chiến lược xây dựng kỹ năng để mọi người vận động cho sức khỏe và chăm sóc sức khỏe.

Bộ phận Thực Tập và Học Nghề Oregon

https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

Trang web này bao gồm các liên kết đến các cơ hội học nghề thương mại có sẵn ở Oregon.

Các trường thương mại, cao đẳng và đại học

<https://www.trade-schools.net/locations/oregon-schools-directory.asp>

Trang web này cho phép bạn tìm kiếm các chương trình đào tạo thương mại hoặc mã ZIP.

Oregon Goes to College

<http://oregongoestocollege.org/colleges>

Trang web này cung cấp thông tin, ứng dụng và nhiều hơn thế nữa cho hơn 100 trường cao đẳng cộng đồng Oregon, trường đại học công và các trường cao đẳng tư nhân, phi lợi nhuận ở khắp tiểu bang.

Supported decision making

<http://www.supporteddecisionmaking.org/state-review/oregon>

Trang web Supported Decision Making này mô tả việc ra quyết định có hỗ trợ và cách thức nó hoạt động.

Đồ họa thông tin Arc Oregon về việc ra quyết định được hỗ trợ

<https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer/>

Trang web này bao gồm các nguồn lực dành cho thanh thiếu niên bước sang tuổi 18, phụ huynh và những người ủng hộ để giúp giải thích các quyết định pháp lý cho người lớn và cách đưa ra hoặc hỗ trợ ai đó đưa ra quyết định.

Quản lý tiền của Người khác: Giúp cho những người giám hộ tài sản và người giám hộ do tòa án chỉ định

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_court-appointed-guardians_guide.pdf

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu những gì bạn có thể và không thể làm với tư cách là người giám hộ.

Quản lý tiền của Người khác: Giúp người đại diện theo giấy ủy quyền

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_power-of-attorney_guide.pdf

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu những gì bạn có thể và không thể làm với tư cách là người đại diện.

Quản lý tiền của Người khác: Giúp cho đại diện nhận tiền và người được ủy thác VA

http://files.consumerfinance.gov/f/201310_cfpb_lay_fiduciary_guides_representative.pdf

Hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu những gì bạn có thể và không thể làm với tư cách là người đại diện nhận tiền hoặc người được ủy thác VA.

Các lựa chọn ở Oregon để giúp người khác đưa ra quyết định

<http://bit.ly/2WF2jLR>

Sách này tóm tắt các công cụ có sẵn ở Oregon được thiết kế để giúp một người đưa ra quyết định.

Công nghệ

Apple – Accessibility - Sady

<https://www.youtube.com/watch?v=XB4cjbYywqg&feature=youtu.be>

Video này cho thấy cách người khuyết tật sử dụng các loại công nghệ khác nhau để làm những gì họ yêu thích (1:42 phút).

Công nghệ mạnh mẽ nhất khi trao quyền cho tất cả mọi người

<https://www.apple.com/accessibility/>

Trang web này hiển thị các tính năng khả năng tiếp cận của công nghệ Apple.

Phòng Thí Nghiệm Công Nghệ Hỗ Trợ (AT)

<http://cv-atlab.org/>

Phòng thí nghiệm Công nghệ hỗ trợ (AT) phục vụ cho Oregon và Tây Nam Washington. Các dịch vụ bao gồm tư vấn tại chỗ và ngoài cơ sở cho trẻ em và người lớn, cũng như giờ mở cửa hàng tuần của phòng thí nghiệm và đường dây cung cấp thông tin về cuộc gọi/email miễn phí để biết thông tin về AT. AT là bất kỳ công cụ hoặc chiến lược nào được sử dụng để cải thiện hoặc duy trì các khả năng chức năng của người khuyết tật. Các ví dụ bao gồm từ chuỗi bút chì thích ứng, đến iPad, đến thiết bị liên lạc bổ sung và thay thế (AAC), đến xe lăn và nhiều hơn thế.

Công Nghệ Tiếp Cận

<https://www.accesstechnologiesinc.org/>

Access Technologies (Công nghệ tiếp cận) phục vụ các cộng đồng Oregon trên toàn tiểu bang. Các dịch vụ bao gồm thư viện cho mượn và trình diễn AT, tiếp cận AT và thiết bị y tế lâu bền cũng như đánh giá và đào tạo để giúp bạn đạt hoặc duy trì sự độc lập ở nhà, cơ quan, trường học hoặc trong cộng đồng.

Bản Đồ Việc Làm

<https://road2work.oregon.gov/>

Trang web này tạo một bản đồ hành trình tùy chỉnh đến công việc bằng cách sử dụng các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn dựa trên câu trả lời các câu hỏi của bạn.

Câu chuyện chuyển tiếp

Câu chuyện 1: Jose

Jose là một cậu bé 14 tuổi yêu thích nghệ thuật và động vật, đặc biệt thích vẽ động vật và muốn giúp đỡ chúng bằng cách nào đó khi lớn hơn. Jose sống ở một thị trấn khá lớn ở Oregon, và lớp cậu học có 30 học sinh. Cậu thích sống với mẹ, chị gái và hai con mèo của mình, cậu không thích những người hàng xóm ồn ào trên lầu. Cậu rất thích có một cái sân vì muốn nuôi một con chó. Cậu có một người bạn tên là Ann, cô bé có một con vật hỗ trợ giúp cô bé cảm thấy bình tĩnh khi bị choáng ngợp, và cậu bé nghĩ rằng điều đó sẽ thật tuyệt. Cho đến khi có được một chú chó, cậu bé rất thích đi cứu động vật trong khu phố của mình. Jose nhờ vào các thói quen và không sử dụng lời nói để giao tiếp. Thật khó chịu khi mọi người không hiểu cậu. Cậu không thích khi mọi người cho rằng cậu không hiểu chuyện hoặc khi người khác đưa ra quyết định thay mình.

Quỹ đạo của Jose để dẫn đầu IEP của riêng mình

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Tích cực: Mọi người đã kỳ vọng cao vào Jose. Cậu đã đến thăm sở thú, nuôi hai con mèo từ khi chúng còn nhỏ, thăm những chú chó ở đoàn thể nhân đạo và chăm sóc con chó của hàng xóm. Bức vẽ của Jose đã được trưng bày ở trường. Cậu đã tham gia các lớp học bơi và yêu thích điều đó, cậu rất có biểu cảm với cơ thể của mình và dễ dàng tiếp thu bằng cách sử dụng công nghệ.

Không tích cực: Jose đã gặp khó khăn ở trường học cho đến khi cậu phải sử dụng iPad để giao tiếp. Cậu không có cách giao tiếp tốt khi không ở trường. Jose cảm thấy buồn chán sau giờ học, điều đó khiến bố mẹ cậu phải vật lộn với hành vi của cậu khi cậu buồn chán và đôi khi còn trừng phạt cậu vì “hành vi xấu.”

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Tích cực: Ghé thăm Wildlife Safari, ngắm đại dương, học cách chơi “Magic the Gathering”, tự dắt chó đi dạo, tìm hiểu thêm về cá voi, học đại học, đi xem bóng đá Ducks, tham gia đội bơi, tình nguyện viên tại xã hội nhân văn, xây dựng bài thuyết trình riêng về những gì cậu muốn và không muốn trong IEP của mình, chia sẻ bài thuyết trình đó với nhóm của cậu để bắt đầu cuộc họp.

Không tích cực: Không tham gia các chuyến đi thực tế và sự kiện ở trường, dành quá nhiều thời gian để buồn chán ở nhà, làm theo mọi người bảo Jose, không có công cụ giao tiếp ở nhà, các mục tiêu IEP mà cậu không thích.

Tầm nhìn cho tương lai

Mong muốn: Có một công việc tuyệt vời, giúp đỡ động vật, sống gần mẹ và chị gái, tự đi quanh thị trấn, có sân rộng với một con chó và những con gà, sống với bạn bè, ăn pizza mỗi ngày, có điện thoại riêng, đi học Đại học Oregon và là Vịt, có bạn gái.

Không muốn: Sống với mẹ mãi, rửa bát, dậy sớm, hàng xóm trên gác, cô đơn, không chịu trách nhiệm về bản thân.

Ngôi sao hỗ trợ tích hợp

Điểm mạnh cá nhân: Nhân ái, hòa nhã với động vật, thạo nhắn tin văn bản, thể chất mạnh mẽ, thích nước, ý chí mạnh mẽ, lợi ích từ iPad cho giao tiếp và tổ chức, bắt đầu tạo bài thuyết trình của riêng mình bằng iPad hoặc văn bản.

Mối quan hệ: Chị gái, mẹ, bạn Ann (có thể tìm hiểu về cách cô bé có một chú chó dịch vụ), bạn học, giáo viên dạy nghệ thuật (có thể kết nối với các lớp học nghệ thuật địa phương), Jim - người làm việc tại đoàn thể nhân đạo (là nguồn thông tin tốt về cách làm tình nguyện), PSW Tom (có thể giúp Jose kết nối với các hoạt động vui vẻ hơn sau giờ học dựa trên sở thích), những người hàng xóm có nuôi chó cần được dắt đi bộ (có thể thực hiện với PSW lúc đầu). Có mối liên hệ nào với đội bơi không?

Công nghệ: iPad (có thể truy cập ở trường, cần truy cập ở nhà), điện thoại thông minh (có quyền truy cập của mẹ nhưng không có của riêng), ứng dụng văn bản thành giọng nói (tải trên iPad ở trường), cách đặt bánh pizza trực tuyến mà không cần phải gọi, PowerPoint hoặc Keynote để tạo bài thuyết trình, video YouTube về cách làm bài thuyết trình.

Cộng đồng: Đoàn thể nhân đạo, hồ bơi cộng đồng, lớp học nghệ thuật, cửa hàng truyện tranh/trò chơi để chơi "Magic the Gathering", công viên để dắt chó đi dạo, thư viện công cộng có máy tính truy cập, các cuộc hẹn với Apple Genius Bar để tìm hiểu cách sử dụng Keynote để thuyết trình.

Tính đủ điều kiện: Cân nhắc dịch vụ động vật, PSW thông qua ODDS, mục tiêu IEP và tùy chọn văn bản để theo học đại học, dịch vụ trước khi tuyển dụng, tài khoản ABLE để bắt đầu tiết kiệm tiền cho đại học hoặc học cao hơn.

Câu chuyện 2: Emily

Emily là một cô gái 16 tuổi, thích ca hát và diễn xuất trên sân khấu. Cô có hai người bạn thân nhất. Cô cũng thích đọc, đặc biệt là Harry Potter. Emily sống ở Nam Oregon và thích đến thăm California, đặc biệt là Redwoods và Universal Studios. Cô mơ ước được biểu diễn tại Lễ hội Shakespeare. Emily sống với bố, mẹ và bà. Emily sử dụng máy trợ thính và xe lăn để đi lại. Cô được sử dụng công nghệ chuyển giọng nói thành văn bản vì cô gặp khó khăn trong việc điều khiển tay trái. Cô ước mình có thể tự mình làm nhiều việc hơn ở nhà. Cô thất vọng vì không thể đến thăm những người bạn thân nhất của mình vì trước cửa nhà của bạn cô đều có bậc để bước vào.

Quy đạo của Emily cho cuộc sống tốt đẹp

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Tích cực: Hòa nhập vào lớp học giáo dục phổ thông với hai người bạn thân nhất, các thành viên câu lạc bộ sân khấu biết và quý trọng Emily, cơ hội thử những điều mới (như ca hát, biểu diễn trên sân khấu với Nhà hát dành cho trẻ em, đi xem kịch tại Lễ hội Shakespeare, đến Universal Studios), đến bác sĩ mà không cần bố hoặc mẹ để kiểm tra lần cuối.

Không tích cực: Bỏ lỡ những bữa ăn tối được tổ chức tại nhà bạn, sống thu mình trong lớp học giáo dục đặc biệt mà không có hai người bạn thân nhất, không có sự riêng tư từ bố hoặc mẹ, bị giam giữ vì nói quá nhiều với bạn bè trong lớp, bỏ lỡ việc học lái xe khi bạn bè của cô ấy đã tham gia, người lớn cố gắng giúp cô ấy mọi thứ.

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Tích cực: Có thể tự mình đi quanh thị trấn, tham gia lễ tốt nghiệp HS cùng hai người bạn thân nhất, đăng ký thực tập tại Lễ hội Shakespeare, tổ chức ăn tối tại nhà, tự nấu bữa tối, tự quyết định và yêu cầu giúp đỡ khi cần, bắt đầu kiếm một số tiền và tiết kiệm để cấm trại hát, đi dự dạ hội.

Không tích cực: Cảm thấy bị bỏ rơi, buồn chán trong suốt mùa hè, không tốt nghiệp cùng hai người bạn thân nhất, bỏ lỡ buổi dạ hội.

Tầm nhìn cho tương lai

Tích cực: Vào đại học, biểu diễn trên sân khấu lớn trước nhiều người, có công việc yêu thích (làm đạo diễn), sống với hai người bạn thân nhất của mình ở California, kết hôn, kiếm nhiều tiền.

Không tích cực: Bị bỏ lại phía sau, để người khác làm mọi thứ cho mình, không có đủ tiền để làm những việc cô ấy muốn, không được tự quyết định.

Ngôi sao hỗ trợ tích hợp

Điểm mạnh cá nhân: Quyết tâm, thân thiện, nụ cười đẹp, chăm chỉ học hành, giọng hát hay, dũng cảm, thích mạo hiểm, muốn học cách viết kịch, sáng tạo.

Mối quan hệ: Mẹ, bố, bà, hai người bạn thân nhất (Maria và Lisa), giáo viên dạy hát, thành viên câu lạc bộ kịch, giáo viên sân khấu, đồng nghiệp của mẹ, tình nguyện viên Lễ hội Shakespeare, bạn của bà từng diễn viên.

Công nghệ: Máy tính xách tay hoặc iPad có ứng dụng chuyển đổi giọng nói thành văn bản, lò nướng bánh mì và lò vi sóng, dụng cụ nhà bếp thích ứng, đường dốc di động, ghế có động cơ hiện đại hơn.

Cộng đồng: Nhà hát dành cho trẻ em, dàn hợp xướng của trường, phương tiện giao thông công cộng, nhóm sân khấu Parks và Rec, các nhóm kịch dành cho trẻ em đang tìm kiếm tình nguyện viên hỗ trợ.

Tính đủ điều kiện: Các dịch vụ PSW thông qua ODDS có thể giúp Emily học cách tự chuẩn bị bữa ăn, sửa đổi nhà/ phương tiện để tăng tính độc lập, mục tiêu IEP và lựa chọn văn bằng để theo học đại học, dịch vụ trước khi tuyển dụng, tài khoản ABLE để bắt đầu tiết kiệm tiền.

Câu chuyện 3: Liz

Liz là một cô gái 20 tuổi, muốn làm việc trong bệnh viện và chăm sóc mọi người. Liz đã trải qua rất nhiều thời gian đầu của mình trong và ngoài bệnh viện và phát triển mối quan hệ bền chặt với một số y tá của mình. Cô có niềm đam mê giúp đỡ mọi người chữa bệnh và yêu thích những cuốn sách có hình ảnh và sơ đồ bên trong cơ thể. Cô có thể chỉ vào những bộ phận tìm nơi cô ấy đã phẫu thuật và thích dành thời gian thăm những đứa trẻ nhỏ trong bệnh viện. Liz có cơ bắp yếu và đeo kính. Liz nhờ vào những người hiểu cô nói. Cô thích giúp đỡ người khác khi cần thiết.

Quỹ đạo của Liz cho cuộc sống tốt đẹp

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Tích cực: Liz có mối quan hệ bền chặt với các y tá đã hỗ trợ cô trong thời gian cô ở bệnh viện, Liz sớm học được cách vận động cho những gì cô cần khi ở bệnh viện, Liz được tặng sách về bất cứ điều gì cô quan tâm. Liz tình nguyện tham gia bệnh viện một ngày một tuần kể từ khi 16 tuổi và có nhiều bạn bè thông qua hoạt động tình nguyện tại bệnh viện.

Không tích cực: Lần đầu mổ tim lúc 3 ngày tuổi. Liz đã bỏ lỡ nhiều trải nghiệm thời thơ ấu vì cô thường xuyên ở trong bệnh viện. Nhiều chuyên gia có kỳ vọng thấp vào tương lai của cô. Liz bị một số người bắt nạt ở trường và không kết bạn với nhiều bạn cùng tuổi vì nghỉ học quá sớm.

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Tích cực: Kiếm được một công việc được trả lương trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, kết bạn với những người có chung niềm đam mê giúp đỡ mọi người, đến quán bar vui vẻ với bạn bè sau giờ làm khi 21 tuổi, tốt nghiệp ra trường, học thêm về điều dưỡng..

Không tích cực: Những người khác vẫn đặt kỳ vọng thấp vào cô, thiếu phương tiện đi lại đến nơi làm việc, bỏ lỡ các cuộc hẹn với bác sĩ, lười tập thể dục.

Tầm nhìn cho tương lai

Tích cực: Làm việc trong bệnh viện và giúp đỡ mọi người, sống trong căn hộ của riêng mình, kết hôn, vui vẻ gặp gỡ bạn bè, tự kiếm tiền.

Không tích cực: Sống với bố và mẹ mãi, không cảm thấy tự hào về bản thân, không tự kiếm tiền, đau ốm nhiều lần.

Ngôi sao hỗ trợ tích hợp

Điểm mạnh cá nhân: tự vận động, hiểu biết nhiều về cơ thể và sức khỏe, dễ dàng kết nối với trẻ em, cẩn thận trong việc chăm sóc bản thân và giữ gìn sức khỏe (rửa tay, đến bác sĩ, tập thể dục, ăn uống lành mạnh), kiên nhẫn với mọi người, giàu lòng nhân ái.

Mối quan hệ: Mẹ, bố, y tá Amy, các tình nguyện viên khác tại bệnh viện, hàng xóm cạnh nhà

Công nghệ: Điện thoại thông minh để lên lịch và nhắc nhở, ứng dụng sử dụng phương tiện giao thông công cộng, ngân hàng di động và hỗ trợ ngân sách.

Cộng đồng: bệnh viện địa phương, trường cao đẳng cộng đồng địa phương, thư viện, giao thông công cộng.

Tính đủ điều kiện: PSW thông qua ODDS, dịch vụ chuyển tiếp tại trường, IEP/ISP, tài khoản ABLE, bảo hiểm sức khỏe của mẹ và Medicaid.



Bảng Tính Quỹ Đạo Cuộc Sống Cộng Đồng

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Kinh nghiệm nào bạn có trong quá khứ hỗ trợ tầm nhìn của mình?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Kinh nghiệm hiện tại hoặc tương lai nào bạn cần để hỗ trợ cho tầm nhìn của mình?

Trải nghiệm cuộc sống trong quá khứ

Kinh nghiệm nào trong quá khứ đã đẩy bạn đến điều mà bạn không muốn?

Trải nghiệm cuộc sống trong tương lai

Kinh nghiệm nào bạn cần tránh vì chúng đẩy bạn đến điều bạn không muốn?



Bảng Tính Quỹ Đạo (*tiếp theo*)

Tôi muốn cuộc sống của mình như thế nào sau khi tốt nghiệp trung học?

1

Điều tôi không muốn trong cuộc sống của mình

2



Bảng Tính Ngôi Sao: Lập bản đồ Nguồn Lực Cuộc Sống Cộng Đồng của Tôi

Mọi người đều kết hợp các nguồn lực để có một cuộc sống tốt đẹp. Ngôi sao này là một công cụ giúp bạn và gia đình xác định các nguồn cho cuộc sống tốt đẹp của bạn.

Công nghệ

Công nghệ có thể giúp ích như thế nào?

Điểm mạnh và nguồn lực cá nhân

Điểm mạnh và kỹ năng của tôi là gì?

Mối quan hệ

Ai mà tôi biết có thể giúp tôi?

Nguồn lực cộng đồng

Tôi có thể nhận được những nguồn lực cộng đồng nào?

Các dịch vụ tôi có thể nhận được

Những dịch vụ nào tôi được nhận hoặc có thể được nhận?



Hồ Sơ Một Trang của Tôi

Điều mọi người thích và ngưỡng mộ
về tôi

Điều gì quan trọng với tôi

Làm thế nào để hỗ trợ tốt nhất cho tôi

LẬP BIỂU ĐỒ cuộc sống



Công Cụ Khám Phá Hỗ Trợ Đưa Ra Quyết Định

Công cụ này được thiết kế để hỗ trợ các cá nhân và những hỗ trợ khám phá các nhu cầu hỗ trợ đưa ra quyết định cho từng lĩnh vực cuộc sống.

Tên cá nhân: _____

Tên người điền vào biểu mẫu này: _____

Mối quan hệ với cá nhân (Khoanh tròn): Bản thân Gia đình Bạn Người giám hộ Khác: _____

Bạn biết cá nhân bao lâu rồi? _____

Đối với mỗi câu hỏi dưới đây, đánh dấu mức độ hỗ trợ bạn cần khi đưa ra và truyền đạt các quyết định và lựa chọn trong các lĩnh vực cuộc sống của Biểu đồ cuộc sống.



Tôi có thể quyết định mà không cần hỗ trợ thêm



Tôi cần được hỗ trợ với quyết định của mình



Tôi cần ai đó quyết định cho tôi

CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY VÀ CÔNG VIỆC

Tôi có thể quyết định xem tôi muốn làm việc ở đâu hay không?

Tôi có thể tìm việc (đọc quảng cáo, đăng ký, sử dụng liên hệ cá nhân) không?

Tôi có lên kế hoạch ngày của mình sẽ như thế nào không?

Tôi có quyết định xem mình có muốn học một điều gì đó mới không và làm thế nào để tiếp tục điều đó một cách tốt nhất?

Tôi có thể đưa ra những quyết định lớn về tiền bạc không? (mở tài khoản ngân hàng, mua hàng lớn)

Tôi có mua hàng hàng ngày không? (thực phẩm, đồ dùng, giải trí)

Tôi có thanh toán hóa đơn đúng hạn (tiền thuê, điện thoại, điện, internet) không?

Tôi có giữ ngân sách để biết mình phải tiêu bao nhiêu tiền không?

Tôi có thể quản lý các phúc lợi đủ điều kiện mà tôi nhận được không?

Tôi có đảm bảo không ai lấy tiền của tôi hoặc sử dụng tiền đó cho chính họ không?

LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Tôi có nên chọn thời điểm đi khám bác sĩ hay nha sĩ không?

Tôi có quyết định/ chỉ đạo bác sĩ, phòng khám y tế/sức khỏe, bệnh viện, bác sĩ chuyên khoa hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác mà tôi sử dụng không?

Tôi có thể đưa ra các lựa chọn về sức khỏe/y tế cho sức khỏe hàng ngày của mình không? (kiểm tra sức khỏe, tầm soát định kỳ, tập thể dục, vitamin)

Tôi có thể lựa chọn y tế trong những tình huống nghiêm trọng không? (phẫu thuật, chấn thương nặng)

Tôi có thể lựa chọn y tế trong trường hợp khẩn cấp không?

Tôi có thể dùng thuốc theo chỉ dẫn hoặc theo một chế độ ăn kiêng được chỉ định không?

Tôi có biết lý do tại sao tôi uống thuốc không?

Tôi có hiểu hậu quả nếu tôi từ chối điều trị y tế không?








Tôi có thể cảnh báo cho người khác và tìm kiếm trợ giúp y tế về các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng không?

Tôi có lựa chọn về biện pháp tránh thai hay mang thai không?			
Tôi có lựa chọn về ma túy hoặc rượu không?			
Tôi có hiểu các hậu quả sức khỏe liên quan đến việc lựa chọn các hành vi nguy cơ cao (<i>lạm dụng chất kích thích, ăn quá nhiều, các hoạt động tình dục có nguy cơ cao, v.v.</i>) không?			
Tôi có quyết định ăn ở đâu, khi nào và ăn gì không?			
Tôi có hiểu sự cần thiết của việc vệ sinh cá nhân và chăm sóc răng miệng không?			

© 2018 UMKC Viện Phát triển Con người, UCEDD. Truy cập lifecoursetools.com để biết thêm công cụ và tài liệu khác

LẬP BIỂU ĐỒ cuộc sống



<p>Đối với mỗi câu hỏi dưới đây, đánh dấu mức độ hỗ trợ bạn cần khi đưa ra và truyền đạt các quyết định và lựa chọn trong các lĩnh vực cuộc sống của Biểu đồ cuộc sống.</p>	 Tôi có thể quyết định mà không cần hỗ trợ thêm	 Tôi cần được hỗ trợ với quyết định của mình	 Tôi cần ai đó quyết định cho tôi
 XÃ HỘI & TINH THẦN			
Tôi có chọn nơi nào và khi nào (và nếu) tôi muốn thực hành đức tin của mình không?			
Tôi có lựa chọn về việc phải làm và dành thời gian cho ai không?			
Tôi có quyết định xem mình có muốn hẹn hò và chọn người mình muốn hẹn hò không?			
Tôi có thể đưa ra quyết định về hôn nhân không (<i>Nếu tôi muốn kết hôn, và với ai</i>)?			
Tôi có thể đưa ra lựa chọn về tình dục và tôi có hiểu sự đồng ý và cho phép đối với các mối quan hệ tình dục không?			
 AN TOÀN & BẢO ĐẢM			
Tôi có đưa ra những lựa chọn giúp tôi tránh được những mối nguy hiểm thường gặp về môi trường (<i>giao thông, vật sắc nhọn, bếp nóng, sản phẩm độc hại, v.v.</i>) không?			
Tôi có lập kế hoạch trong trường hợp khẩn cấp không?			
Tôi có biết và hiểu các quyền của mình không?			
Tôi có nhận ra và nhận được sự giúp đỡ nếu tôi bị đối xử tệ bạc (<i>bị lạm dụng hoặc bị bỏ rơi về thể chất, tình cảm hoặc tình dục</i>) không?			
Tôi có biết liên hệ với ai nếu tôi cảm thấy mình đang gặp nguy hiểm, bị lợi dụng hoặc bị đối xử bất công (<i>cảnh sát, luật sư, người bạn đáng tin cậy</i>) không?			
 CUỘC SỐNG CỘNG ĐỒNG			
Tôi có quyết định nơi tôi sống và tôi sống với ai không?			
Tôi có thực hiện các lựa chọn an toàn xung quanh nhà của mình (<i>tắt bếp, có chuông báo cháy, khóa cửa</i>) không?			
Tôi có quyết định về cách giữ nhà hoặc phòng của mình sạch sẽ và có thể chung sống không?			
Tôi có lựa chọn về việc đi đến những nơi tôi thường đến (<i>cơ quan, ngân hàng, cửa hàng, nhà thờ, nhà bạn bè</i>) không?			
Tôi có đưa ra lựa chọn về việc đi đến những nơi mà tôi không thường đến (<i>hẹn bác sĩ, sự kiện đặc biệt</i>) không?			
Tôi có quyết định làm thế nào để đến những nơi tôi muốn hoặc cần đến không? (<i>đi bộ, đi nhờ bạn, xe buýt, taxi, dịch vụ xe hơi</i>)			
Tôi có quyết định và chỉ đạo những loại hỗ trợ tôi cần hoặc muốn và chọn người cung cấp những hỗ trợ đó không?			
 QUYỀN CÔNG DÂN & VẬN ĐỘNG			
Tôi có quyết định người mà tôi muốn đại diện cho lợi ích của mình và hỗ trợ tôi không?			
Tôi có chọn bỏ phiếu và người tôi bỏ phiếu không?			
Tôi có hiểu hậu quả của việc đưa ra quyết định khiến tôi phạm tội không?			

Tôi có nói với mọi người những gì tôi muốn và không muốn (bằng lời nói, bằng ký hiệu, thiết bị) và cho mọi người biết cách tôi đưa ra lựa chọn không?			
Tôi có đồng ý và ký hợp đồng và các thỏa thuận chính thức khác, chẳng hạn như giấy ủy quyền không?			
Tôi có quyết định người mà tôi muốn chia sẻ thông tin (gia đình, bạn bè, v.v.) không?			

© 2018 UMKC Viện Phát triển Con người, UCEDD. Truy cập lifecoursetools.com để biết thêm công cụ và tài liệu khác

LẬP BIỂU ĐỒ cuộc sống



Công cụ phát triển tầm nhìn - Gia đình

Hình thành tầm nhìn và bắt đầu lập kế hoạch cho tương lai trong từng lĩnh vực cuộc sống giúp vạch ra quỹ đạo cho một cuộc sống chất lượng, toàn diện và đầy đủ trong cộng đồng. Công cụ này nhằm giúp các gia đình ở mọi lứa tuổi - những gia đình có con nhỏ, người lớn hoặc ở giữa hai độ tuổi đó, bắt đầu suy nghĩ về tầm nhìn về cách thành viên gia đình sẽ sống khi trưởng thành.









LĨNH VỰC CUỘC SỐNG		Tầm nhìn của tôi đối với tương lai của thành viên gia đình tôi	Ưu tiên	Tình hình hiện tại/Những việc cần làm
Việc làm & cuộc sống hàng ngày	Tôi nghĩ thành viên gia đình tôi sẽ làm gì trong ngày khi trưởng thành?			
Cuộc sống cộng đồng	Tôi nghĩ thành viên gia đình mình sẽ sống ở đâu và với ai khi trưởng thành?			
Xã hội & tinh thần	Anh ấy/cô ấy sẽ kết nối với các hoạt động tinh thần và giải trí như thế nào; Anh ấy/cô ấy có tình bạn và các mối quan hệ trong cuộc sống trưởng thành của mình hay không?			
Sống Lành Mạnh	Anh ấy/cô ấy sẽ sống một lối sống lành mạnh và quản lý các hỗ trợ chăm sóc sức khỏe như thế nào trong cuộc sống trưởng thành của mình?			
An toàn & bảo đảm	Tôi sẽ đảm bảo an toàn khỏi bị tổn hại về tài chính, tinh cảm, thể chất hoặc tinh dục khi trưởng thành như thế nào?			
Quyền công dân & vận động	Làm thế nào tôi có thể đảm bảo rằng anh ấy/cô ấy có vai trò và trách nhiệm được coi trọng, cũng như kiểm soát được cách sống của mình khi trưởng thành?			
Hỗ trợ cho gia đình	Gia đình của chúng tôi sẽ cần những gì để hỗ trợ con sống một cuộc sống có chất lượng khi trưởng thành?			
Hỗ trợ & dịch vụ	Anh ấy/cô ấy sẽ được hỗ trợ như thế nào trong cuộc sống trưởng thành để có được cuộc sống mà anh ấy/cô ấy muốn độc lập nhất có thể?			

LẬP BIỂU ĐỒ cuộc sống



Công cụ phát triển tầm nhìn – Cá nhân

Hình thành tầm nhìn và bắt đầu lập kế hoạch cho tương lai trong từng lĩnh vực cuộc sống giúp vạch ra quỹ đạo cho một cuộc sống chất lượng, toàn diện và đầy đủ trong cộng đồng. Công cụ này nhằm giúp các cá nhân khuyết tật ở mọi lứa tuổi suy nghĩ về tầm nhìn cụ thể trong từng lĩnh vực cuộc sống về cách họ muốn sống cuộc sống trưởng thành và ưu tiên những gì họ muốn làm ngay bây giờ sẽ giúp tiến tới tầm nhìn cuộc sống.

LĨNH VỰC CUỘC SỐNG		Tầm nhìn của tôi cho tương lai	Ưu tiên	Tình hình hiện tại/Những việc cần làm
 Việc làm & cuộc sống hàng ngày	Tôi nghĩ mình sẽ làm gì/muốn làm gì trong ngày khi tôi trưởng thành? Tôi có thể thích loại công việc/nghề nghiệp nào?			
 Cuộc sống cộng đồng	Tôi muốn sống ở đâu khi trưởng thành? Tôi sẽ sống một mình hay với người khác?			
 Xã hội & tinh thần	Tôi sẽ kết nối với các hoạt động tinh thần và giải trí, cũng như có tình bạn và các mối quan hệ trong cuộc sống trưởng thành của mình như thế nào?			
 Sống Lành Mạnh	Tôi sẽ sống một lối sống lành mạnh và quản lý các hỗ trợ chăm sóc sức khỏe trong cuộc sống trưởng thành của mình như thế nào?			
 An toàn & bảo đảm	Tôi sẽ giữ an toàn trước những tổn hại về tài chính, tình cảm, thể chất hoặc tinh dục trong cuộc sống trưởng thành của tôi như thế nào?			
 Quyền công dân & vận động	Tôi có/ sẽ có những vai trò và trách nhiệm đáng giá nào, và tôi có/sẽ có quyền kiểm soát cuộc sống của chính mình như thế nào?			
 Hỗ trợ cho gia đình	Tôi muốn gia đình vẫn gắn bó với cuộc sống trưởng thành của tôi như thế nào?			
 Hỗ trợ & dịch vụ	Tôi sẽ cần sự hỗ trợ nào để sống độc lập nhất có thể trong cuộc sống trưởng thành, và nguồn hỗ trợ của tôi sẽ đến từ đâu?			

LẬP BIỂU ĐỒ cuộc sống



Khám Phá Khả Năng Cuộc Sống

Có nhiều lựa chọn để sống, làm việc và vui chơi trong cộng đồng. Những gì tuyệt vời cách đây 30 năm có thể không còn phù hợp với tầm nhìn của ngày nay về một cuộc sống chất lượng trong cộng đồng. Công cụ này nhằm giúp các cá nhân và gia đình xem xét nhiều lựa chọn cuộc sống khác nhau trong từng lĩnh vực cuộc sống, một vài trong số đó là truyền thống hoặc quan trọng trong lịch sử và không còn được nhiều người ưa thích, một vài điều đã được biết đến và thử, nhưng không nhất thiết là chuẩn mực, và những điều khác mới hoặc không quen thuộc với các cá nhân, gia đình và chuyên gia.

	Việc làm & cuộc sống hàng ngày	Cuộc sống cộng đồng	Xã hội & tinh thần	Sống Lành Mạnh	An toàn & bảo đảm	Quyền công dân & vận động	Hộ trợ cho gia đình	Hộ trợ & dịch vụ
Các lựa chọn cuộc sống đời mới	Ý tưởng mới; những điều có người đã thử, và bạn sao chép hoặc điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của chính mình; những điều chưa nghĩ đến hoặc thử.							
↑ ↕ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Doanh nghiệp nhỏ • Nghề nghiệp • Việc làm cạnh tranh • Cao đẳng hoặc trường công nghệ • Việc làm được hỗ trợ • Nhóm hoặc khu vực làm việc • Huấn luyện viên việc làm • Tình nguyện • Các chương trình cao đẳng đặc biệt 	<ul style="list-style-type: none"> • Hợp tác • Không gian sống thích nghi • Công nghệ môi trường • Sống chung • Phương tiện công cộng • Sống độc lập có hỗ trợ (ISL) • Home of Your Own (chương trình) • Trung tâm sống độc lập 	<ul style="list-style-type: none"> • Tình bạn • Hẹn hò/các mối quan hệ • Công viên và giải trí • Cộng đồng tín ngưỡng toàn diện • Câu lạc bộ/ nhóm dịch vụ/ xã hội • Thẻ vận hội đặc biệt • Thẻ thông hành đặc biệt • Các lớp kỹ năng xã hội 	<ul style="list-style-type: none"> • Thành viên phòng tập thể dục • Trung tâm Y tế Cộng đồng • Hội chợ sức khỏe • Nhà cung cấp phòng khám gia đình • Các liệu pháp tại nhà hoặc cộng đồng • Thành viên gia đình hoặc nhân viên trường học thực hiện liệu pháp • Thẻ vận hội đặc biệt 	<ul style="list-style-type: none"> • Tài khoản ngân hàng giới hạn/ chung, thanh toán hóa đơn tự động, hợp đồng cá nhân, thỏa thuận đại lý • Thiết bị an toàn cá nhân • Quyền giám hộ hạn chế • Giám sát từ xa • Nhu cầu đặc biệt tin tưởng • Giấy ủy quyền 	<ul style="list-style-type: none"> • Bỏ phiếu • Tổ chức hoặc nhóm lân cận • Tự vận động • Đến gặp nhân viên pháp lý củabanj • Mọi người là trên hết/SABE • Ngày Phúc lợi của Người khuyết tật tại điện Capitol • Dự án STIR 	<ul style="list-style-type: none"> • Truyền thông xã hội • Công nghệ • Blog • Gia đình và bạn bè • Hộ trợ đồng cảnh ngộ/ P2P • Nhóm hỗ trợ địa phương trực tiếp • Nhóm hỗ trợ trực tuyến • Sib-shop 	<ul style="list-style-type: none"> • Mạng lưới trao đổi • Ngân hàng thời gian • Hợp tác dịch vụ con người • Giáo dục phổ thông • Hộ trợ tự chỉ đạo • \$\$ theo người • Công nghệ/giám sát từ xa

<p>Lựa chọn cuộc sống truyền thống</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nhà xưởng có mái che • Tư cách đảm nhiệm theo ngày 	<ul style="list-style-type: none"> • Cơ quan • Cơ sở Chăm sóc Trung cấp (ICF) • Nhà tập thể 	<ul style="list-style-type: none"> • Dịch vụ nhà thờ riêng biệt hoặc đặc biệt • Các chuyến đi chơi và hoạt động nhóm đặc biệt 	<ul style="list-style-type: none"> • Các liệu pháp dựa vào trung tâm (PT, OT, Speech, v.v.) • Chăm sóc y tế đặc biệt hoặc có tổ chức 	<ul style="list-style-type: none"> • Toàn quyền giám hộ • Giám sát 24 giờ 	<ul style="list-style-type: none"> • Người vận động có trả lương hoặc nhờ người khác vận động thay mặt bạn 	<ul style="list-style-type: none"> • Nhóm hỗ trợ dựa trên tổ chức hoặc trung tâm • Đào tạo chuyên sâu cho phụ huynh cả ngày • Các nhóm cụ thể về người khuyết tật 	<ul style="list-style-type: none"> • Hệ thống hỗ trợ • Nhà cung cấp và nhân viên đại lý
---	---	--	---	--	---	---	--	---



!