



# 独立生活

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living>

独立生活(IL)服务项目让人们能在自己家中和社区内独立地生活。

独立生活项目参与者已失明或正遭受视力减退，因视力低下，在日常生活活动中处处碰壁。对于大多数参与者而言，参加独立生活项目的目的很简单，就是为了找回丢失的能力：有能力给朋友打电话、阅读最新的《纽约时报》畅销书、用微波炉加热剩菜剩饭、知道时间，以准时赴约医生会诊、开支票支付账单、翻阅亲人的相册或到空气新鲜的地方散散步。

通过独立生活项目的服务，参与者收获了必要的信心、技能及替代技术，来完成所有这些事情以及做很多其他事情，维持或重获独立性。他们获得了基于信息和知识而非感官限制来选择自己的生活方式和独立水平的能力。

## 资质及费用

独立生活服务对象为那些因视力低下或失明而影响他们独立在家中生活能力的 24 岁及以上人群。独立生活服务对象为那些未就业、正在找工作、在校或计划上学的人群。

通过盲人服务部的职业康复服务，那些 24 岁以下或那些主要目标是找到或维持住工作或上学的群体可以得到更好的服务。

参与者无需社会安全号码；事实上，该计划可以服务于任何一个人，无论其公民身份如何。

盲人服务部不收取加入独立生活服务项目的费用。

## 独立生活服务基础知识

独立生活服务由满足盲人服务部确定的严格资质条件及表现标准、在社区范围内行事的供应商提供。供应商接受了广泛的培训，包括如何教授盲人适应



技能以及适应性辅助装备的专业知识。服务通常在客户家中提供，并且始终致力于帮助客户实现其自我确定的目标。对于正在经历悲痛、恐惧甚至愤怒的客户，我们可以提供情绪调整咨询。对于一些客户，该项目免费提供适配设备，如导盲杖、医疗设备、厨房设备和用于读写的放大镜。

客户开始接受服务时，即可立案。通常情况下，客户和供应商将会面谈，商讨客户所受的限制和目标，并共同制定和商定实现这些目标所需的计划。一旦该计划付诸实施，服务通常持续大约两到三次，每次一到两个小时。当客户达到目标时，服务就结束了，案件也就结案了。如果客户需要更多帮助，我们随时欢迎他们回来。

## 失明技能训练与咨询

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living/skills-blindness-training-and-counseling>

独立生活服务旨在为最近失明的人提供独立生活所需的技能、工具和信心。独立生活服务提供各种视力低下或失明技能培训。这些适应技能使失明的人能够在他们的家中和社区内独立生活并取得成功。

独立生活服务团队不提供住房、护理或家务服务。您可以通过老龄化及长期看护管理网站联系您当地的老龄机构来查阅这些资源：

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>.

## 日常生活

成功完成日常活动。

从个人护理到烹饪，从清洁和家居管理到购物和娱乐活动，独立生活服务团队可教授各种适应技能，帮助客户继续参与日常生活活动。

## 交流

与家人、朋友保持联系，关注时事。



独立生活服务团队提供相关的自适应技能和服务指导，帮助客户获取媒体、娱乐和新闻。该团队还可以帮助客户使用手机和电脑与家人和朋友保持联系。

## 定向及走动

在家中安全走动，在社区内独立行走。

独立生活服务团队有定向和走动指导员，可以帮助参与者学习如何使用导航安全回家、到达社区和世界的其他地方。指导员可教授各种技巧，从人工导盲到使用非视觉技能，以及使用长导盲杖支持安全独立行走。

## 情绪调整咨询

独立生活服务团队为那些因视力减退或突然失明而经历悲伤、恐惧甚至愤怒的参与者提供简要的情绪调整咨询。请注意，该等咨询并不等同于危机咨询或心理健康治疗。

## 资讯提供和推介

独立生活服务团队成员完全了解视障人士可获得的资源、项目和福利。独立生活服务可以提供关于国家、州及社区所能供给的相关资源的资讯，并向参与者提供他们有资格获取，并能从中受益的其他服务项目的资讯，例如有声读物、辅助交通以及一些其他服务项目。

## 辅助工具及装置

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living/aids-and-devices>



盲人或视力低下的人使用辅助技术来做他们想做的事情。辅助技术是一种辅助工具或装置，可以使失明的人更容易或更有可能完成任务。我们提供一系列辅助技术设备，例如：

- 帮助阅读、进行工艺美术活动以及其他活动的放大镜
- 特制眼镜，帮助抵御眩光
- 报时手表及个人护理用品
- 助航手杖
- 大字号日历
- 大号电话按键、计算器及其他家居设备
- 家电触觉点
- 液位仪及其他厨房小器具

独立生活服务可以帮助参与者找到合适的辅助技术，使参与者能够在家里或社区实现他们想要的独立水平。独立生活服务团队成员还帮助参与者学习如何使用这些设备。

## 开始行动吧

如果您或您认识的人希望从学习适应技能或接受辅助技术中受益，独立生活服务可无偿提供帮助。首先进行评估，确定需要哪些技能、设备和资源，独立生活服务团队将通过有针对性的培训和专门的辅助设备，帮助参与者最大限度地发挥其优势和独立性。

想要了解更多信息，请通过电子邮件联系我们 [info@dsb.wa.gov](mailto:info@dsb.wa.gov)，致电 800-552-7103 或在线申请服务：<https://dsb.wa.gov/resources/request-services>。