



Dịch vụ Sống Tự lập

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

Dịch vụ Sống Tự lập (Independent Living, hay viết tắt là IL) nhằm tăng cường khả năng của người tham gia để sống tự lập ở trong nhà và cộng đồng của họ.

Chương trình IL dành cho những người đã hay đang mất dần thị lực và đang gặp khó khăn trong việc thực hiện các sinh hoạt thường ngày do thị lực suy giảm. Hầu hết những người tham gia chương trình IL đều có một mục tiêu đơn giản, đó là phục hồi được những gì đã mất: khả năng gọi điện thoại cho bạn bè, đọc sách mới nhất trong danh mục sách bán chạy nhất của New York Times, hâm lại đồ ăn trong lò vi sóng, biết giờ giấc để đến buổi hẹn khám bác sĩ đúng giờ, ký chi phiếu để trả hóa đơn, xem hình ảnh của những người thân yêu hoặc đi dạo để tận hưởng không khí trong lành.

Thông qua các dịch vụ IL, người tham gia rèn luyện sự tự tin cũng như các kỹ năng và kỹ thuật thay thế cần thiết để duy trì hay phục hồi khả năng tự làm lấy tất cả các việc nêu trên và nhiều hơn thế. Họ nắm lấy quyền chọn một lối sống và mức độ tự lập cho bản thân căn cứ vào thông tin và sự hiểu biết chứ không phải vào các giới hạn chủ quan.

Các điều kiện và chi phí

Dịch vụ IL dành cho những người từ 24 tuổi trở lên bị khiếm thị hoàn toàn hay một phần mà đang ảnh hưởng đến khả năng sống tự lập ở trong nhà của họ. Dịch vụ IL được cung cấp cho những người không có việc làm, không tìm kiếm việc làm, không đi học và không có ý định đi học.

Những người dưới 24 tuổi hoặc có mục tiêu chủ yếu là kiếm được hay duy trì việc làm hoặc đi học sẽ được hưởng lợi nhiều hơn từ dịch vụ Phục hồi Việc làm (Vocational Rehabilitation Services) của Sở Dịch vụ Người khiếm thị.



Người tham gia không cần có số an sinh xã hội; thực tế, chương trình này sẵn sàng phục vụ cho bất kỳ người nào có nhu cầu bất kể tình trạng công dân của họ.

Sở Dịch vụ Người khiếm thị không tính phí cho những người tham gia dịch vụ IL.

Thông tin cơ bản về dịch vụ IL

Các dịch vụ IL được cung cấp thông qua một mạng lưới các nhà cung cấp dịch vụ trong cộng đồng mà đáp ứng được các tiêu chuẩn nghiêm ngặt của Sở Dịch vụ Người khiếm thị về trình độ và hiệu quả công việc. Các nhà cung cấp đã được đào tạo chuyên sâu về phương pháp dạy các kỹ năng thích nghi với tình trạng khiếm thị và có kiến thức chuyên môn về các dụng cụ, thiết bị hỗ trợ. Các dịch vụ thường được cung cấp tại nhà khách hàng và luôn luôn nhằm giúp khách hàng đạt được các mục tiêu do chính họ đặt ra. Có dịch vụ tư vấn thích nghi cho những khách hàng đang trải qua các cảm xúc đau buồn, sợ hãi hoặc thậm chí tức giận. Đối với một số khách hàng, chương trình cung cấp miễn phí các thiết bị hỗ trợ như gậy màu trắng, dụng cụ y tế, dụng cụ nhà bếp và dụng cụ phóng đại để đọc và viết.

Khách hàng sẽ được mở hồ sơ mới khi bắt đầu nhận dịch vụ. Thường thì khách hàng và nhà cung cấp dịch vụ sẽ gặp mặt trực tiếp để trao đổi về các giới hạn và mục tiêu của khách hàng. Cùng nhau, khách hàng và nhà cung cấp dịch vụ sẽ xây dựng và chấp nhận một kế hoạch nhằm đạt được các mục tiêu. Khi bắt đầu thi hành theo kế hoạch, thời gian nhận dịch vụ thường là khoảng hai ba buổi, mỗi buổi từ một đến hai tiếng. Khi khách hàng đạt được mục tiêu thì dịch vụ kết thúc và hồ sơ được đóng lại. Khách hàng lúc nào cũng có thể trở lại nếu cần được giúp đỡ thêm.



Hướng dẫn và tư vấn về các kỹ năng cần thiết cho người khiếm thị

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

Mục đích của dịch vụ IL là cung cấp các kỹ năng, công cụ và sự tự tin cần thiết để những người mới bị giảm thị lực có thể sống tự lập. Dịch vụ IL cung cấp nhiều chương trình hướng dẫn kỹ năng khác nhau cho người khiếm thị một phần hay hoàn toàn. Các kỹ năng thích nghi này giúp cho người khiếm thị có thể sống tự lập và thành công ở trong nhà và cộng đồng của họ.

Nhóm dịch vụ IL không cung cấp nhà ở, dịch vụ chăm sóc hay giúp việc vật. Quý vị có thể tìm các dịch vụ đó bằng cách liên lạc với Cơ quan Khu vực Phụ trách Người cao niên (Area Agency on Aging) trong địa phương của quý vị thông qua trang web của Cơ quan Phụ trách Người cao niên và Hỗ trợ Dài hạn (Aging and Long-Term Support Administration):

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

Cuộc sống hàng ngày

Thực hiện thành công các hoạt động thường ngày.

Từ việc chăm sóc bản thân đến nấu ăn, từ dọn dẹp và quản lý nhà ở đến mua sắm và hoạt động giải trí, nhóm dịch vụ IL có thể dạy các kỹ năng thích nghi để giúp khách hàng tiếp tục tham gia các sinh hoạt hàng ngày.

Giao tiếp

Duy trì liên lạc với người thân, bạn bè và cập nhật tin tức thời sự.

Nhóm dịch vụ IL hướng dẫn về các kỹ năng và dịch vụ thích nghi để giúp khách hàng tiếp cận được các phương tiện truyền thông, tiêu khiển và tin tức. Nhóm cũng có thể giúp khách hàng sử dụng điện thoại và máy tính để giữ liên lạc với người thân và bạn bè.



Định hướng & đi lại

Di chuyển an toàn ở trong nhà và tự mình đi lại trong cộng đồng.

Nhóm dịch vụ IL có các Hướng dẫn viên chuyên dạy kỹ năng Định hướng và Đi lại mà có thể giúp người tham gia tập cách đi lại an toàn ở trong nhà, cộng đồng và trên toàn thế giới. Hướng dẫn viên có thể dạy các phương pháp từ việc dùng người dẫn đường để định hướng đến việc sử dụng các kỹ năng phi thị giác và cây gậy dài màu trắng để đi lại an toàn một cách độc lập.

Tự vấn thích nghi

Nhóm dịch vụ IL cung cấp dịch vụ tự vấn thích nghi ngắn hạn cho những người tham gia mà đang trải qua cảm xúc đau buồn, sợ hãi hoặc thậm chí tức giận do thị giác càng ngày càng suy giảm hoặc do họ đột ngột bị rơi vào tình trạng mất thị lực hoàn toàn. Xin lưu ý rằng dịch vụ tự vấn này không nhằm khắc phục khủng hoảng hay trị liệu sức khỏe tinh thần.

Thông tin và giới thiệu

Các thành viên nhóm dịch vụ IL có sự hiểu biết toàn diện về các nguồn hỗ trợ, chương trình và quyền lợi dành cho người khiếm thị. Dịch vụ IL có thể cung cấp thông tin về các nguồn hỗ trợ của liên bang, tiểu bang hay cộng đồng cũng như giới thiệu người tham gia đến các dịch vụ khác mà họ có thể cảm thấy hữu ích và hội đủ điều kiện hưởng, bao gồm sách biết nói, dịch vụ chuyên chở dành cho người khuyết tật và các dịch vụ khác.

Dụng cụ và thiết bị hỗ trợ

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

Người khiếm thị hoàn toàn hay một phần thường sử dụng các công nghệ hỗ trợ để thực hiện những công việc mong muốn. Công nghệ hỗ trợ là các dụng cụ hay thiết bị được sử dụng để giúp các công việc trở nên dễ hơn hay khả thi đối với người khiếm thị. Có rất nhiều thiết bị công nghệ hỗ trợ khác nhau, ví dụ như:



- Thiết bị phóng to để hỗ trợ việc đọc, làm đồ thủ công mỹ nghệ và các hoạt động khác
- Kính đặc biệt để giúp chống chói
- Đồng hồ biết nói và các sản phẩm chăm sóc cá nhân
- Cây gậy để giúp định hướng
- Lịch in chữ to
- Điện thoại, máy tính bỏ túi và các dụng cụ gia dụng khác có nút bấm hay phím to
- Châm xúc giác để dùng trên các thiết bị điện tử và gia dụng trong nhà
- Thiết bị báo mức chất lỏng và các dụng cụ nhà bếp khác

Dịch vụ IL có thể giúp người tham gia tìm các thiết bị công nghệ hỗ trợ phù hợp để giúp họ có khả năng sống tự lập đến mức độ mong muốn ở trong nhà hay cộng đồng của họ. Thành viên của nhóm dịch vụ IL cũng giúp người tham gia học cách sử dụng các thiết bị này.

Hãy bắt đầu

Nếu quý vị hay một người quý vị quen biết có thể hưởng lợi từ việc học các kỹ năng thích nghi hoặc nhận được các thiết bị công nghệ hỗ trợ thì dịch vụ IL sẵn sàng trợ giúp miễn phí. Sau khi thực hiện việc đánh giá để xác định các kỹ năng, thiết bị và nguồn hỗ trợ cần thiết, nhóm dịch vụ IL sẽ cung cấp sự hướng dẫn tập trung vào các mục tiêu cụ thể cùng với các thiết bị và dụng cụ chuyên dụng để tăng cường tối đa các ưu điểm và khả năng sống tự lập của người tham gia.

Để biết thêm thông tin, vui lòng liên lạc với chúng tôi tại info@dsb.wa.gov, gọi số 800-552-7103 hoặc yêu cầu dịch vụ trên mạng: <https://dsb.wa.gov/resources/request-services>.