

15 Lời Khuyên dành cho Những Người Tự Bệnh Vực

Tháng Chín, 2019, Ấn Phẩm #7147.05 - Vietnamese

Quý vị có thể cần đến các dịch vụ và sự ủng hộ để đạt được các mục tiêu. Điều này có nghĩa là quý vị có thể sẽ liên hệ với các cơ quan và hệ thống cung cấp các dịch vụ cho người khuyết tật. Như vậy cũng đồng nghĩa với việc quý vị sẽ tham dự các cuộc họp và bệnh vực cho bản thân. Tự bệnh vực có thể bắt đầu ở bất kỳ độ tuổi nào.

Tờ thông tin này bao gồm các lời khuyên giúp quý vị chuẩn bị cho các cuộc họp, xây dựng kế hoạch dịch vụ và giải quyết những mâu thuẫn có thể phát sinh trong quá trình này.

1. Quý Vị là Người Quan Trọng Nhất trong Quá Trình này

Ý kiến và lựa chọn của quý vị rất quan trọng. Cân nhắc về những điều quý vị mong muốn. Các mục tiêu của quý vị là gì? Tình hình hiện tại của quý vị như thế nào? Cần có những yếu tố gì để đạt được các mục tiêu đó? Sau khi đã trả lời những câu hỏi này, quý vị sẽ được chuẩn bị tốt hơn để biết nên đưa những dịch vụ, cơ quan và tổ chức nào vào quy trình lên kế hoạch của mình.

2. Giữ Hồ Sơ

Giữ bản sao các tài liệu, bản đánh giá, thư và thông báo. Quý vị có thể giữ các bản sao này trong thư mục hoặc sổ ghi chép. Quý vị thậm chí có thể quét hoặc chụp ảnh tài liệu để các giấy tờ quan trọng không bị mất.

Về mặt pháp lý, hầu hết các cơ quan bắt buộc phải cung cấp cho quý vị bản sao hồ sơ của quý vị. Nếu quý vị cần hồ sơ mà mình không có, quý vị có thể yêu cầu bản sao hồ sơ của quý vị bất cứ lúc nào.

Nếu quý vị trao đổi với ai đó qua điện thoại, hãy viết tên và chức danh của người mà quý vị đã trao đổi và cơ quan của họ. Quý vị có thể gửi thư hoặc email về cuộc trò chuyện giữa hai người và thông tin họ đã chia sẻ với quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu họ gửi cho mình thông tin này trong thư hoặc qua email.

Nếu quý vị không chắc về hồ sơ nào hữu ích để chia sẻ với cơ quan, hãy cân nhắc: Quý vị có đồng ý với nội dung của hồ sơ về quý vị không? Hồ sơ có giúp chứng minh rằng quý vị cần (các) dịch vụ mà quý vị đang yêu cầu không? Nếu quý vị có hồ sơ sẽ hỗ trợ quý vị trong các nỗ lực tự bệnh vực, hãy mang theo đến cuộc họp hoặc đính kèm vào yêu cầu cuộc họp của quý vị. Điều không kém phần quan trọng là ghi chép về những người quý vị đã cung cấp thông tin, thời gian và những gì quý vị đã cung cấp cho họ.

3. Yêu Cầu Những Gì Quý Vị Cần

Mặc dù nhiều cơ quan có các cuộc họp lập kế hoạch hàng năm, quý vị có thể yêu cầu một cuộc họp hoặc yêu cầu dịch vụ **bất cứ lúc nào**. Chúng tôi khuyên quý vị nên yêu cầu bằng văn bản và giải thích những điều quý vị muốn thảo luận tại cuộc họp. Quý vị cũng nên đưa thời gian quý vị sẵn sàng tham dự cuộc họp vào yêu cầu. Quý vị nên gửi yêu cầu cho những người mà quý vị muốn đến cuộc họp. Quý vị cũng có thể đưa vào thời hạn hợp lý mà quý vị muốn cơ quan phản hồi yêu cầu. Thời hạn hợp lý cho phép cơ quan có đủ thời gian xem xét yêu cầu của quý vị và đáp ứng nhu cầu của quý vị.

4. Ngôn Ngữ Chính

Quý vị có quyền nhận thông tin ở ngôn ngữ chính của mình. Quý vị có quyền yêu cầu thông dịch viên nói ngôn ngữ chính của quý vị, bao gồm cả Ngôn Ngữ Ký Hiệu Của Mỹ (American Sign Language, ASL). Nếu quý vị bị khuyết tật, quý vị có quyền nhận thông tin ở các định dạng khác, chẳng hạn như Chữ In Cỡ Lớn, chữ nổi Braille hoặc các định dạng khác. Quý vị có thể yêu cầu các cơ quan cung cấp thông dịch viên phục vụ cho các cuộc họp và/hoặc dịch các tài liệu ở ngôn ngữ chính của quý vị hoặc ở định dạng khác.

5. Biết Rõ Quyền Lợi

Có nhiều cơ quan khác nhau hỗ trợ người khuyết tật. Một số người cần dịch vụ từ nhiều cơ quan khác nhau. Những người khác có thể chỉ cần dịch vụ từ một hoặc hai cơ quan.

Mỗi cơ quan có thể có luật pháp, chính sách và thủ tục khác nhau chi phối người mà họ phục vụ, loại dịch vụ họ cung cấp và quy trình cung cấp dịch vụ cho người khuyết tật. Disability Rights California mang đến sự bênh vực và thông tin về các cơ quan cung cấp dịch vụ cho người khuyết tật ở California. Để xem các ấn phẩm của chúng tôi hoặc yêu cầu hỗ trợ, vui lòng truy cập www.disabilityrightsca.org hoặc gọi (800) 776-5746.

Nhiều cơ quan đăng liên kết đến các luật có liên quan trên trang web của họ. Để biết thông tin về giáo dục đặc biệt, xem California Department of Education: www.cde.ca.gov. Để biết thông tin về các dịch vụ dành cho người khuyết tật trí tuệ hoặc phát triển/dịch vụ của Trung Tâm Khu Vực, xem California Department of Developmental Services: www.dds.ca.gov. Để biết thông tin về các dịch vụ chuyển tiếp trước khi đi làm và các chương trình phục hồi chức năng nghề nghiệp, xem California Department of Rehabilitation: www.dor.ca.gov.

6. Chuẩn Bị

Trước cuộc họp, hãy dành thời gian xem qua các tài liệu, đánh giá và hồ sơ. Nếu cơ quan mà quý vị gặp sẽ chia sẻ đánh giá hoặc báo cáo mới với quý vị tại cuộc họp, quý vị có thể yêu cầu trước bản sao. Quý vị có thể lựa chọn trao đổi với thành viên gia đình, bạn bè, giáo viên và chuyên gia để giúp quý vị chuẩn bị. Hãy chắc chắn rằng những người mà quý vị muốn họ đến cuộc họp sẽ có mặt ở đó và họ có khả năng quyết định về dịch vụ của quý vị.

7. Lên Kế Hoạch

Trước cuộc họp, hãy cân nhắc về các mục tiêu, nhu cầu và sở thích của quý vị. Hãy phác thảo những điều quý vị muốn thảo luận trong cuộc họp. Nếu quý vị sẽ yêu cầu một dịch vụ, quý vị nên ghi chú lý do tại sao quý vị nghĩ rằng mình cần dịch vụ đó. Quý vị có thể mang theo tài liệu giúp hỗ trợ yêu cầu của quý vị. Ví dụ: hồ sơ y tế, đánh giá, hồ sơ từ các cơ quan khác, thông tin về thị trường lao động và nghiên cứu trực tuyến. Quý vị cũng có thể viết ra danh sách các câu hỏi để đảm bảo rằng quý vị nhớ hỏi họ tại cuộc họp.

8. Tham Gia

Quý vị là trọng tâm của cuộc họp. Điều quan trọng là quý vị chia sẻ thông tin về các mục tiêu, khả năng, sở thích, khả năng và thách thức của mình. Tại cuộc họp, hãy nhớ đặt câu hỏi, chia sẻ thông tin và đề xuất ý tưởng. Nếu quý vị không hiểu những điều đang được nói hoặc nội dung mà quý vị nhận được bằng văn bản, hãy đặt câu hỏi. Quý vị có quyền hỏi tất cả các câu hỏi mà quý vị cần để hiểu rõ những gì đang xảy ra. Nếu quý vị có thông tin, báo cáo, đánh giá hoặc hồ sơ giúp hỗ trợ yêu cầu của mình, điều quan trọng là quý vị phải chia sẻ thông tin với những người hoặc cơ quan có liên quan.

Nếu quý vị đã yêu cầu dịch vụ hoặc đặt câu hỏi, hãy lắng nghe câu trả lời của bên kia và những điều họ cần nói. Hãy chắc chắn rằng họ trả lời câu hỏi của quý vị. Hãy hỏi về lý do dẫn đến quyết định của họ. Quý vị có thể yêu cầu họ giải thích quyết định của họ bằng văn bản. Nếu quyết định dựa trên luật, chính sách hoặc thủ tục, quý vị có thể yêu cầu bản sao.

Nếu quý vị cần trợ giúp hoặc tạo điều kiện để chia sẻ suy nghĩ và đặt câu hỏi, quý vị có thể yêu cầu sự trợ giúp trước hoặc tại cuộc họp. Quý vị cũng có thể đi cùng ai đó từ nhóm hỗ trợ của mình đến cuộc họp nếu quý vị cần trợ giúp chia sẻ ý tưởng.

9. Hãy Sáng Tạo

Quá trình lập kế hoạch cần theo nhu cầu cá nhân. Điều này có nghĩa là các dịch vụ phải phù hợp với quý vị. Khuyến khích người khác khám phá những cách làm khác nhau, đặc biệt nếu cách hiện tại không hiệu quả với quý vị.

10. Hợp Tác

Mỗi cơ quan và nhân viên có những kỹ năng và kiến thức khác nhau có thể chia sẻ. Hãy sẵn sàng lắng nghe quan điểm và ý tưởng của họ. Hãy hỏi về nguồn lực, dịch vụ và câu chuyện thành công của người khác. Khi có những bất đồng, hãy nhắc nhở nhóm về mục tiêu chung là hỗ trợ cho thành công của quý vị.

11. Hãy quyết đoán thay vì xốc nổi

Tất cả mọi người, đặc biệt là quý vị, đều nỗ lực hết sức cho quá trình lập kế hoạch. Hãy thể hiện rõ ràng những điều quý vị muốn. Yêu cầu làm rõ về những việc mà các cơ quan có thể và không thể làm.

Đôi khi những ý kiến hợp lý có bất đồng. Khi quyết định cách thức quý vị muốn giải quyết các bất đồng, hãy nhớ rằng rất có thể quý vị sẽ có mối quan hệ lâu dài

với các cơ quan cung cấp dịch vụ. Điều quan trọng là phải nói ra khi quý vị không đồng ý. Nếu quý vị thấy rằng việc thảo luận về sự bất đồng không giúp giải quyết vấn đề hoặc các cơ quan không thay đổi ý kiến, quý vị có thể chọn phản đối quyết định đó thay vì tiếp tục thảo luận.

Trong hầu hết các trường hợp, quý vị có quyền nhận được thông báo bằng văn bản hoặc thư giải thích lý do tại sao yêu cầu bị từ chối. Nếu có điều gì đó quý vị yêu cầu bị từ chối hoặc nếu thông tin được chia sẻ tại cuộc họp dường như không phù hợp với quý vị, hãy yêu cầu bản sao của luật hoặc chính sách mà cơ quan sử dụng để hỗ trợ quyết định của họ. Quý vị có quyền biết lý do tại sao mình bị từ chối dịch vụ, tại sao có những thay đổi trong dịch vụ của quý vị hoặc tại sao dịch vụ của quý vị đã dừng lại.

12. Quyền Kháng Cáo

Quý vị có quyền phản đối một quyết định nếu quý vị không đồng ý. Quý vị có quyền hỏi về quy trình phản đối quyết định mà quý vị không đồng ý. Quý vị có quyền nhận được thông tin đó bằng văn bản. Hầu hết các quy trình kháng cáo đều có các mốc thời gian liên quan đến thời gian quý vị phải phản đối quyết định. Hãy chắc chắn rằng quý vị hiểu rõ về quy trình và thời gian nếu quý vị dự định phản đối quyết định.

13. Giải Pháp Tạm Thời

Quý vị có thể có một vấn đề hoặc yêu cầu không thể giải quyết tại cuộc họp. Nếu điều này xảy ra, hãy thảo luận về việc lập kế hoạch hành động ngắn hạn để đảm bảo rằng quý vị sẽ có các dịch vụ quý vị cần trong khi vấn đề được giải quyết.

14. Xác Nhận Các Thỏa Thuận và Mục Hành Động

Trước khi kết thúc cuộc họp, hãy đọc lại ghi chú của quý vị về các thỏa thuận và các mục hành động mà mọi người đã thảo luận để đảm bảo tất cả có cùng sự hiểu biết về cuộc họp. Quý vị cũng có thể yêu cầu cơ quan đọc các nội dung này cho quý vị. Quý vị có thể gửi email hoặc thư theo dõi cho nhóm về những điều mọi người đã thảo luận tại cuộc họp. Điều này sẽ giúp quý vị tạo biên bản cuộc họp mà quý vị có thể giữ phòng khi quý vị có câu hỏi sau này.

15. Ký Vào Tài Liệu

Hãy nhớ đọc tài liệu trước khi ký. Quý vị có quyền xem lại toàn bộ tài liệu trước khi ký. Quý vị không bắt buộc phải ký vào kế hoạch hoặc các tài liệu khác tại cuộc họp. Quý vị có thể yêu cầu được mang bản sao về nhà. Quý vị có thể cân nhắc về việc thảo luận tài liệu với gia đình, bạn bè hoặc các chuyên gia trước khi ký. Nếu quý vị không đồng ý với một tài liệu hoặc muốn thay đổi tài liệu đó, quý vị có thể yêu cầu cơ quan thực hiện thay đổi trước khi ký. Chỉ ký những điều quý vị đồng ý và ghi chú về những điều quý vị không đồng ý trên cùng một tài liệu hoặc trong thư giải thích mà quý vị đính kèm tài liệu.

Chúng tôi muốn nghe ý kiến của quý vị! Vui lòng hoàn thành bản khảo sát sau đây về các ấn phẩm và cho biết ý kiến của quý vị về hiệu quả hoạt động của chúng tôi! [\[Thực Hiện Khảo Sát\]](#)

Để được hỗ trợ pháp lý, hãy gọi 800-776-5746 hoặc hoàn thành [biểu mẫu yêu cầu hỗ trợ](#). Nếu có nhu cầu khác, hãy gọi 916-504-5800 (Bắc California); 213-213-8000 (Nam California).

Disability Rights California được tài trợ bởi nhiều nguồn khác nhau, để biết danh sách đầy đủ các nhà tài trợ, hãy truy cập <http://www.disabilityrightsca.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html>.