



العيش المستقل

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

تقوم خدمات العيش المستقل (IL) بتمكين الأشخاص من العيش المستقل في بيوتهم ومجتمعاتهم.

مشاركو العيش المستقل الـ IL فقدوا أو يفقدون نظرهم ويواجهون صعوبة بالقيام بنشاطات الحياة المألوفة نتيجة لفقدانهم للنظر. لمعظم المشاركين، الهدف من العيش المستقل الـ IL هو ببساطة إسترجاع ما تم فقده: القدرة على الإتصال الهاتفي بصديق، قراءة أحدث أكثر مبيعات إصدارات النيو يورك تايمز، تسخين الطعام بالمايكروويف، التعرف على الوقت المناسب للوصول إلى موعد الطبيب على الوقت المحدد، كتابة الصكوك لدفع الفواتير، النظر إلى صور الأحباب، أو التمشي في الهواء الطلق.

من خلال خدمات العيش المستقل الـ IL، يكتسب المشاركون الثقة، المهارات، والتقنيات البديلة اللازمة للمحافظة على أو إستعادة إستقلاليتهم للقيام بكل هذه الأشياء وأكثر من ذلك بكثير. يكتسبون القدرة على إختيار نمط حياتهم ومستوى إستقلاليتهم إعتماًداً على المعلومات والمعرفة، وليس بالنظر إلى التقييدات.

الأهلية والأجور

خدمات العيش المستقل الـ IL هي للأشخاص من عمر 24 سنة أو أكبر ولديهم ضعف نظر أو عمى يؤثر على قدرتهم في العيش بشكل مستقل في بيوتهم. تقدم خدمات العيش المستقل الـ IL للأشخاص غير الموظفين، يسعون للحصول على وظيفة، بالمدرسة، أو ينوون الذهاب إلى المدرسة.



يتم خدمة الأفراد ممن أعمارهم أقل من 24 سنة أو ممن هدفهم الرئيسي إيجاد أو الاحتفاظ بوظيفة أو الذهاب إلى المدرسة بشكل أفضل من خلال خدمات إعادة التأهيل المهني التابعة لدائرة خدمات المكفوفين الـ DSB. لا يستلزم أن يكون للمشاركين رقم ضمان إجتماعي: حقيقة، بإمكان البرنامج أن يخدم أي شخص بغض النظر عن موقفه من المواطنة. لا تقوم دائرة خدمات المكفوفين الـ DSB بفرض رسوم للمشاركة بخدمات العيش المستقل الـ IIL.

خدمات العيش المستقل الـ IIL الأساسية

تقدم خدمات العيش المستقل الـ IIL من خلال شبكة من المقدمين المجتمعية الأساس ممن تتحقق فيهم المقاييس الصارمة من حيث المؤهلات والأداء والمحددة من قبل دائرة خدمات المكفوفين الـ DSB. المقدمون لديهم تدريب شامل في كيفية تعليم مهارات التكيّف الخاصة بالمكفوفين بالإضافة إلى المعرفة المتخصصة بالأجهزة والأدوات المساعدة الخاصة بالتكيف. تقدم الخدمات عادة في بيت العميل ودائماً موجهة نحو مساعدة العميل للوصول إلى الأهداف المحددة ذاتياً. تتوفر إستشارات للتكيّف للعملاء الذين مروا بتجربة حزن، خوف، أو حتى الغضب. لبعض العملاء، يقدم البرنامج أدوات مجانية للتكيف، مثل العصي البيضاء، الأدوات الطبية، الأدوات المطبخية، والتكبير من أجل القراءة والكتابة. عندما يبدأ عميل ما خدماته، يتم فتح ملف له. عادةً، يلتقي العميل ومقدم الخدمة شخصياً لمناقشة تقييدات العميل وأهدافه. معاً، يعد ويتفق العميل ومقدم الخدمة على خطة لتحقيق تلك الأهداف. حالما يتم وضع الخطة قيد التطبيق، عادةً تستغرق الخدمات حوالي جلستين إلى ثلاث جلسات بواقع ساعة إلى ساعتين لكل جلسة. عند تحقيق أهداف العميل، تنتهي الخدمات ويغلق الملف. إذا إحتاج العميل مزيد من المساعدة، سيكون دائماً على الـ IIL والسهرة للعودة.



مهارات التدريب والإستشارة على العمى

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

هدف العيش المستقل هو تقديم المهارات، الوسائل، والثقة التي يحتاجها الأفراد الذين فقدوا نظرهم حديثاً ليعيشوا بإستقلالية. تقدم خدمات العيش المستقل أنواع من تدريب المهارات لضعف النظر أو العمى. تمكّن مهارات التكيف هذه الأشخاص ذوي النظر الضعيف ليكونوا مستقلين وناجحين في بيوتهم ومجتمعاتهم.

لا يقدم فريق خدمات العيش المستقل خدمات السكن، تقديم الرعاية، أو الأعمال الروتينية. قد يكون بإمكانكم إيجاد هذه الموارد بالإتصال بدائرة المنطقة الخاصة بالشيخوخة من خلال موقع إدارة الشيخوخة والدعم طويل الأمد: <https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>.

العيش اليومي

إنجاز الأعمال اليومية بنجاح.
من العناية الشخصية إلى الطبخ، من التنظيف وإدارة المنزل إلى التسوق والنشاطات الترفيهية، بإمكان فريق خدمات العيش المستقل من تعليم مهارات التكيف لمساعدة العملاء للإستمرار بالمشاركة في فعاليات العيش اليومي.

التواصل

المحافظة على التواصل بالعائلة، الأصدقاء، والأحداث الجارية.
يقدم فريق خدمات العيش المستقل التوجيهات عن مهارات وخدمات التكيف للوصول إلى الإعلام، التسلية، والأخبار. كما بإمكان الفريق مساعدة العملاء على إستخدام الهواتف والحاسبات للبقاء على إتصال بالعائلة والأصدقاء.



التوجيه والحركة

الحركة بشكل آمن حول البيت والتنقل بشكل مستقل في المجتمع. لدى فريق العيش المستقل تدريسيين ممن يستطيعون مساعدة المشتركين على تعلم التنقل في بيوتهم، المنطقة المجاورة، وباقي العالم. بإمكان التدريسيين تعليم التقنيات تتراوح من توجيه الإرشاد البشري إلى استخدام المهارات غير المعتمدة على النظر والعصى البيضاء الطويلة للتنقل الآمن والمستقل.

إستشارات التكيف

يقدم فريق خدمات العيش المستقل إستشارات للتكيف قصيرة للمشاركين الذين يشعرون بالحزن، الخوف، أو حتى الغضب أثناء تدهور نظرهم أو عند حصول عمى مفاجئ. ملاحظة أن هذه ليست إستشارات للأزمات أو علاج للصحة النفسية.

المعلومات والإحالات

أعضاء فريق خدمات العيش المستقل لديهم معرفة واسعة للموارد، البرامج، والإمكانيات المتاحة للأشخاص الذين يعانون من إعاقات بصرية. بإمكان خدمات العيش المستقل تقديم معلومات عن الموارد المتاحة على صعيد الأمة، الولاية، أو المجتمع ويقومون بوصل المشاركين بالخدمات الأخرى التي قد يكونوا مؤهلين للحصول عليها والإستفادة منها، بضمنها الكتب المتكلمة، النقل لذوي الإحتياجات الخاصة، وخدمات أخرى.

الأدوات المساعدة والأجهزة

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

يستخدم الأشخاص الذين لديهم عمى أو ضعف نظر تكنولوجيا مساعدة للقيام بالأشياء التي يرغبون القيام بها. التكنولوجيا المساعدة هي أداة أو



جهاز يجعل المهمة أكثر سهولة أو ممكنة للشخص الذي يعاني من فقدان للنظر. توجد مجموعة من أجهزة التكنولوجيا المساعدة، مثل:

- المكبرات لتساعد في القراءة، الرسم والأعمال الفنية، والفعاليات الأخرى
 - النظارات المتخصصة التي تساعد من الوهج
 - الساعات المتكلمة ومواد العناية الشخصية
 - العصي لتساعد على التنقل
 - التقاويم ذات الطباعة الكبيرة
 - الهواتف ذات الأزرار الكبيرة، الحاسبات، والأجهزة المنزلية الأخرى
 - النقاط اللمسية للأجهزة الإلكترونية والأجهزة المنزلية
 - مؤشرات مستوى السوائل وأدوات مطبخية أخرى
- بإمكان خدمات العيش المستقل مساعدة المشاركين إيجاد التكنولوجيا المساعدة المناسبة التي تتيح للمشاركين تحقيق أفضل مستوى يرغبون له من الإستقلالية في بيوتهم أو مجتمعاتهم. يساعد أعضاء فريق العيش المستقل المشتركين تعلم كيفية استخدام هذه الأدوات أيضاً.

للبدء

إذا كنت تعلم أنك أو شخص ما تعرفه سيستفيد من تعلم مهارات للتكيف أو من إستلام تكنولوجيا مساعدة، بإمكان خدمات العيش المستقل المساعدة مجاناً. إبتداءً بتقييم لغرض تحديد المهارات، الأجهزة، والموارد التي يحتاج لها، سيعمل فريق خدمات العيش المستقل على تحقيق أقصى قدر من تقوية وإستقلال المشترك من خلال التدريب الهادف والأدوات المساعدة والأجهزة المتخصصة.

للمزيد من المعلومات إتصل بنا على info@dsb.wa.gov، إتصل هاتفياً 800-552-7103 أو إطلب الخدمات عبر الإنترنت:

<https://dsb.wa.gov/resources/request-services>