Independiyenteng Pamumuhay

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

Sa pamamagitan ng Independent Living (IL) Services (Mga Serbisyo para sa Independiyenteng Pamumuhay) nakakayanan ng mga taong mamuhay nang independiyente sa kanilang sariling bahay at pamayanan.

Bulag o nawawalan ng paningin ang mga kalahok sa IL at nahihirapan sila sa pagganap ng karaniwang mga gawain sa buhay dahil sa kanilang kawalan ng paningin. Para sa karamihan ng mga kalahok, nilalayon lamang ng IL na ibalik ang nawala: ang kakayahan tumawag sa isang kaibigan sa telepono, bumasa ng pinakabagong libro na New York Times bestseller, mag-init ng pagkain sa microwave, alamin ang oras upang makadating sa oras sa appointment sa doktor, magsulat sa tseke upang mabayaran ang mga bill, tingnan ang mga larawan ng mga minamahal, o maglakad sa labas kung saan may preskong hangin.

Sa pamamagitan ng IL Services, nagkakaroon ng kumpiyansa ang mga kalahok, mga kasanayan, at alternatibong mga pamamaraan na kinakailangan upang mapanatili o maibalik ang kanilang independensiya sa paggawa ng lahat ng mga bagay na iyon at labis na higit pa. Natatamo nila ang kakayahan na piliin ang kanilang uri ng pamumuhay at antas ng independensiya batay sa impormasyon at kaalaman, hindi sa nadamang mga limitasyon.

Pagiging Karapat-Dapat at Mga Singil

Ang IL Services ay para sa mga taong 24 taong gulang o higit na nawalan ng paningin o bulag at hindi na nila kayang mamuhay nang independiyente sa kanilang bahay. Ibinibigay ang mga IL Services sa mga taong walang trabaho, naghahanap ng trabaho, mga estudyante o nagpaplanong pumasok sa paaralan.

Higit na pakikinabangan ang Vocational Rehabilitation services ng Department of Services for the Blind ng mga taong hindi pa 24 taong gulang o ang pangunahing layunin ay makahanap ng trabaho o manatili sa trabaho o pumasok sa paaralan.

Hindi kailangan ng social security number ang mga kalahok. Sa katunayan, maaaring pakinabangan ng kahit sino ang programa, anuman ang kanyang citizenship, o pagkamamamayan.

Hindi kayo sisingilin ng DSB para sa inyong paggamit ng IL Services.

Mga Pangunahing Kaalaman Tungkol sa IL Services

Hinahatid ang mga IL Services sa pamamagitan ng isang network ng mga provider, o mga tagatustos sa pamayanan na tumutugon sa mga pamantayan hinggil sa kwalipikasyon at pagganap na tiniyak ng DSB. Sinasanay nang mahusay ang mga provider sa pagturo sa mga nawalan ng paningin ng mga kakayahan sa pag-aangkop (adaptive skills, gayundin espesyal na kaalaman ng mga pantulong at aparato (aids at devices) na tumutulong sa pag-aangkop. Karaniwan ibinibigay ang mga serbisyo sa bahay ng kliyente at laging nilalayon na matulungan ang kliyenteng abutin ang mga layunin na sarili niyang kinilala. Maaaring makakuha ng adjustment counseling, o payo sa pagsasaayos, ang mga kliyenteng malungkot, takot, o galit pa. Para sa ilang kliyente, nagbibigay ang programa ng libreng mga adaptive device (aparatong tumutulong sa pag-aangkop), gaya ng puting mga baston, mga medikal na kasangkapan, mga kasangkapan sa kusina, at magnifiying glass para sa pagbasa at pagsulat.

Kapag nag-uumpisa ang mga serbisyo para sa kliyente, nagbubukas ng kaso. Karaniwan, nagpupulong nang harap-harapan ang kliyente at tagatustos upang mapag-usapan ang mga limitasyon at layunin ng kliyente. Sama-sama nilang ibubuo at sasang-ayunan ang isang plano upang maabot ang mga layunin na iyon. Kapag isinasagawa ang plano, ang mga serbisyo ay ibinibigay sa dalawa o tatlong pulong na magtatagal nang isa o dalawang oras. Kapag naabot ang mga layunin ng

kliyente, magwawakas ang serbisyo at isasara ang kaso. Kung kailangan ng kliyente ng karagdagang tulong, maaari siyang bumalik kahit kailan.

Mga Kasanayan sa Blindness Training (Pagsasanay ng mga Taong Nawalan ng Paningin) at Pagpayo

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

Nilalayon ng IL Services na bigyan ang mga taong nawalan ng paningin kamakailan ng mga kasanayan, kasangkapan, at kumpidensiya na kailangan nila upang independiyenteng mamuhay. Nagbibigay ang IL Services ng sari-saring mga kasanayan ang mga taong mahina ang paningin o bulag (low vision o blindness skills training). Itong mga adaptive skills, o mga kasanayan sa pag-aangkop, ay nakakatulong sa mga taong nawalan ng paningin na maging malaya at matagumpay sa kanilang mga bahay at pamayanan.

Ang IL Services team ay hindi nagbibigay ng mga serbisyo sa pamamahay, pangangalaga, o mga gawaing-bahay. Maaari kayong makahanap ng mga madudulugan, sa pamamagitan ng pagtawag sa inyong lokal na Area Agency on Aging. Tumungo sa website ng Aging and Long-Term Support Administration: https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

Pamumuhay Araw-araw

Matagumpay na ganapin ang mga gawain araw-araw.

Maging personal na pangangalaga, pagluluto, paglilinis at pamamahala ng bahay, o mga gawain sa pagbibili at paglibang, maaaring turuan kayo ng IL Services team ng mga adaptive skills, o mga kasanayan sa pag-aangkop, upang matulungan ang mga kliyenteng ipagpatuloy ang kanilang pakikilahok sa pang-araw-araw na mga gawain sa pamumuhay (daily living activities).

Mga Pakikipag-ugnayan

Manatiling konektado sa inyong pamilya, mga kaibigan, at kasalukuyang mga pangyayari (current events).

Nagbibigay ang IL Services team ng mga klase sa mga kasanayan sa pag-aangkop (adaptive skills) at mga serbisyong nagbibigay ng daanan sa media, aliwan, at mga balita. Maaari din tulungan ng team ang mga kliyente sa paggamit ng mga telepono at computer upang patuloy na makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan.

Paglagay sa Lugar at Kadaliang Mapakilos (Orientation and Mobility)

Ligtas na lumibot sa bahay at independiyenteng lumakbay sa pamayanan.

Ang IL Services team ay mayroong mga Orientation at Mobility Instructors na tumutulong sa mga kalahok na matutong lumibot nang ligtas sa kanilang bahay, pamayanan, at sa labas nito. Maaari kayong turuan ng mga instructor ng mga pamamaraan, o mga technique, mula sa pagpoposisyon ng tao (human guide orientation) hanggang sa paggamit ng mga pagsasanay na hindi gumagamit ng paningin (non-visual skill) at ng mahabang puting baston para sa ligtas at malayang paglakbay.

Pagpayo sa Pagsasaayos (Adjustment Counseling)

Nag-aalok ang IL Services team ng maikling pagpayo sa pagsasaayos (adjustment counseling) para sa mga kalahok na malungkot, takot o galit habang sumasama ang kanilang paningin o sa sandaling bigla silang nabulag. Isaisip na hindi ito pagpayo habang may krisis o terapya para sa kalusugan ng kaisipan (crisis counseling o mental health therapy).

Impormasyon & Pagharap

Ang mga miyembro ng IL Services team ay mayroong malawak na kaalaman ng mga madudulugan, mga programa, at mga benepisyong maaaring makuha ng mga

taong may mga kapansanan ang paningin. Maaaring magbigay ang IL Services ng impormasyon tungkol sa mga madudulugan sa bansa, estado, o pamayanan at maaari nilang iharap ang mga kalahok sa ibang mga serbisyo na maaaring kwalipikado sila at maaari nilang pakinabangan, kabilang ang mga talking books, para-transit, at iba pang mga serbisyo.

Mga Pantulong at Aparato

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

Ang mga taong bulag o malabo ang paningin ay gumagamit ng assistive technology (teknolohiyang nagbibigay ng tulong) upang magawa ang mga bagay na gusto nilang gawin. Ang assistive technology ay isang tulong o aparato na nagpadadali ng mga gawain o ginagawang posible ang mga gawain para sa taong nawalan ng paningin. May iba ibang mga aparatong assistive technology na maaaring makuha, gaya ng:

- Mga magnifiying glass na makakatulong sa pagbasa, arts and crafts, at iba pang mga gawain
- Espesyal na salamin upang makontrol ang matinding liwanag
- Nagsasalitang mga relo at mga bagay para sa personal na pangangalaga
- Mga baston upang makalakad nang mahusay
- Mga kalendaryong may malaking mga letra
- Mga telepono, calculator, at iba pang mga kasangkapan sa bahay na may malaking mga butones
- Mga tuldok na nadadamdam (tactile dots) para sa mga home electronics at appliances
- Mga kasangkapan na nagpapakita ng taas ng mga likido (mga liquid level indicator) at iba pang mga kasangkapan sa kusina

Maaaring tulungan ng IL Services na makahanap ang mga kalahok ng naaangkop na assistive technology na magbibigay sa mga kalahok ng kanilang gustong antas ng independensiya sa kanilang mga bahay at pamayanan. Tinutulungan din ng IL Services ang mga kalahok na matuto ng kung paano ginagamit ang mga kasangkapang ito.

Mag-umpisa

Kung maaaring pakinabangan ninyo o ng isang taong kilala ninyo ang pagtuto ng mga kasanayan sa pag-aangkop (adaptive skills) o ang pagtanggap ng teknolohiyang tutulong sa inyo, maaari kayong tulungan ng IL Services nang walang singil. Una, susuriin kayo upang matiyak kung anu-anong mga kakayahan, aparato, at mga madudulugan ang kinakailangan. Tutulungan kayo ng IL Services team na pahusayin nang labis ang inyong mga kalakasan at independensiya sa pamamagitan ng naaangkop na pagsasanay at inangkop na mga tulong at kasangkapan (specialized aids at devices).

Upang makakuha ng karagdagang impormasyon, kontakin ninyo kami sa info@dsb.wa.gov, tumawag sa 800-552-7103 o humiling ng mga serbisyo online: https://dsb.wa.gov/resources/request-services.