



# Самостійне проживання

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

Програма самостійного проживання (Independent Living [IL] Services) допомагає людям жити самостійно у своїх оселях і спільнотах.

Учасники програми самостійного проживання втратили чи втрачають зір і мають труднощі з виконанням звичних повсякденних дій через втрату зору. Для більшості учасників мета програми самостійного проживання — просто повернути втрачене: здатність зателефонувати другу, прочитати останній бестселер зі списку New York Times, розігріти їжу в мікрохвильовці, визначати час, щоб вчасно прийти на прийом до лікаря, виписувати чеки для сплати рахунків, переглядати фотографії близьких людей чи гуляти на свіжому повітрі.

Завдяки програмі самостійного проживання учасники набувають упевненості, опановують навички та альтернативні прийоми, які необхідні для збереження чи повернення їхньої незалежності та здатності робити все це та багато іншого. Вони набувають здатності обирати свій спосіб життя та рівень незалежності, спираючись на інформацію та знання, а не на особистісне сприйняття обмежень.

## Право на участь і вартість

Послуги за програмою самостійного проживання призначені для людей віком від 24 років, яким втрата зору чи сліпота не дозволяє жити самостійно у своїй оселі. Послуги за програмою самостійного проживання надаються людям, котрі не мають роботи, шукають роботу, навчаються чи планують навчатися.



Особам віком менше 24 років або тим, для кого головною метою є знайти чи зберегти роботу або навчатися, краще звернутися за послугами професійної реабілітації, які надаються через Департамент у справах сліпих (Department of Services for the Blind, DSB).

Учасникам не потрібен номер соціального страхування; насправді, програма може надавати послуги будь-якій людині незалежно від наявності громадянства.

Департамент DSB не стягує плату за участь у програмі самостійного проживання.

## Основні відомості про програму самостійного проживання

Послуги за програмою самостійного проживання надаються за місцем проживання через мережу постачальників, які відповідають суворим стандартам щодо кваліфікації та якості послуг, встановленим DSB.

Постачальники проходять всебічну підготовку щодо навчання сліпих адаптивним навичкам, а також мають спеціальні знання про адаптивні допоміжні засоби та пристрої. Послуги зазвичай надаються вдома у клієнта та завжди спрямовані на те, щоб допомогти клієнту досягти самостійно визначених цілей. Для клієнтів, котрі переживають горе, відчувають страх або навіть гнів, пропонуються консультації з адаптації. Деяким клієнтам програма безкоштовно надає адаптивні пристрої, такі як білі палиці, медичні пристрої, кухонні прилади та лупи для читання і письма.

Коли клієнт починає одержувати послуги, відкривається справа. Зазвичай клієнт і постачальник послуг зустрічаються особисто, щоб обговорити обмеження і цілі клієнта. Клієнт і постачальник послуг разом складають і узгоджують план для досягнення таких цілей. Після того як план вступить у дію, послуги зазвичай тривають від двох до трьох сеансів по 1-2 години кожний. Коли цілі клієнта досягнуті, послуги закінчуються і справа



закривається. Якщо клієнту потрібна додаткова допомога, він завжди може відновити участь у програмі.

## Навчання та консультації для сліпих

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

Мета програми самостійного проживання полягає в тому, щоб надати людям, які нещодавно втратили зір, навички, інструменти та впевненість, необхідні для самостійного проживання. Програма самостійного проживання надає різноманітні послуги з навчання навичкам, необхідним сліпим і людям зі слабким зором. Ці адаптивні навички дозволяють людям, які втратили зір, бути незалежними й успішними у себе вдома та у спільноті.

Співробітники програми самостійного проживання не надають послуги із забезпечення житлом, догляду та прибирання. Інформацію про надання таких послуг можна отримати, звернувшись до відділу у справах людей похилого віку за місцем проживання через веб-сайт Управління у справах людей похилого віку та довгострокової підтримки (Aging and Long-Term Support Administration): <https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>.

## Повсякденні дії із самообслуговування

Успішно виконуйте повсякденні справи.

Від особистого догляду до приготування їжі, від прибирання до керування домівкою, покупок і розважальних заходів — співробітники програми самостійного проживання можуть навчити адаптивним навичкам, щоб допомогти клієнтам виконувати повсякденні дії із самообслуговування.

## Спілкування

Підтримуйте зв'язок з родиною та друзями і будьте в курсі поточних подій.

Команда програми самостійного проживання навчає як отримати доступ до ЗМІ, розваг і новин. Команда також може допомогти клієнтам користуватися телефоном і комп'ютером, щоб залишатися на зв'язку з рідними та друзями.



## Орієнтування та пересування

Безпечно пересувайтеся вдома та у своєму районі.

Команда програми самостійного проживання має інструкторів з орієнтування та пересування, які можуть допомогти учасникам навчитися безпечно орієнтуватися у свої оселі, в районі та будь-де у світі. Інструктори можуть навчити різноманітним технічним навичкам, починаючи з орієнтування за допомогою людини-провідника й закінчуючи застосуванням невізуальних навичок і довгої білої палиці для безпечного й незалежного пересування.

## Консультації з адаптації

Команда програми самостійного проживання пропонує короткі консультації з адаптації учасникам, які переживають горе, відчують страх чи навіть гнів через погіршення зору чи раптову сліпоту. Зверніть увагу, що це не кризове консультування і не психотерапія.

## Інформаційно-довідкові послуги

Співробітники програми самостійного проживання мають всебічні знання про ресурси, програми та пільги, які доступні людям з порушеннями зору. Програма самостійного проживання може надати інформацію про ресурси на рівні держави, штату чи району та повідомити учасникам про інші доступні та корисні пільги, у тому числі про аудіокниги та послуги паратранзиту.

## Допоміжні засоби та пристрої

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

Сліпі або люди зі слабким зором використовують допоміжні технічні засоби для того, щоб робити те, що вони бажають. Допоміжний технічний засіб — це засіб або пристрій, який полегшує або робить можливим виконання завдань для людини, що втратила зір. Пропонується цілий ряд допоміжних технічних засобів, наприклад:



- лупи для читання, занять образотворчим і декоративно-прикладним мистецтвом та іншими видами діяльності;
- спеціальні окуляри для захисту від бліків;
- часи та засоби особистої гігієни, що говорять;
- палиці, що допомагають пересуватися;
- календарі, надруковані великим шрифтом;
- телефони, калькулятори та інші побутові прилади з великими кнопками;
- тактильні індикатори для побутових приладів та електроніки;
- індикатори рівня рідини та інші кухонні гаджети.

Програма самостійного проживання може допомогти учасникам знайти необхідний допоміжний технічний засіб, який дозволить їм досягнути бажаного рівня незалежності вдома та у спільноті. Співробітники програми самостійного проживання також допомагають учасникам навчитися користуватися цими засобами.

## Як це працює

Якщо вам або комусь з ваших знайомих буде корисно навчитися адаптивним навичкам або отримати допоміжні технічні засоби, програма самостійного проживання може надати допомогу безкоштовно. Спочатку співробітники програми визначають, які навички, пристрої та ресурси необхідні, а потім, спираючись на сильні сторони учасників, максимально забезпечать їх незалежність за допомогою цільового навчання та спеціальних допоміжних засобів і приладів.

Для одержання додаткової інформації пишть нам на адресу [info@dsb.wa.gov](mailto:info@dsb.wa.gov), зателефонуйте на номер 800-552-7103 або замовте послугу онлайн:

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