

智力及发育 障碍 (I/DD) 服务 自我倡导者指南

您对 I/DD 服务有疑问吗？
我们在此助您实现自主掌权！

本指南将帮助您了解：

-  什么是 I/DD 服务？
-  I/DD 服务如何运作？
-  您如何为使用 I/DD 服务做好准备？
-  制定计划时要问自己的问题

“对您来说，重要的是要了解自己可获得的服务，并对使用这些服务充满信心。”

- ODDS 领导力

目录

您能期待什么？



- | | | |
|-----------|--|--------------|
| 01 | 倡导您的美好生活
自我倡导者意味着什么？ | 1-5 |
| 02 | I/DD 服务简介
I/DD 服务能为您做些什么？ | 6-11 |
| 03 | 俄勒冈州需求评估 (ONA)
如何为您的 ONA 做好准备？ | 12-16 |
| 04 | 个人支持计划 (ISP) 会议
如何才能实现自己想要的生活？ | 17-21 |
| 05 | I/DD 服务中的自我倡导
如果您获得的支持不能满足您的需求怎么办？ | 22-26 |

倡导您的美好生活

01

? 何为自主倡导?

每个人都应该受到有尊严的对待和尊重。优秀的自我倡导者了解自己，能够表达自己的需求。

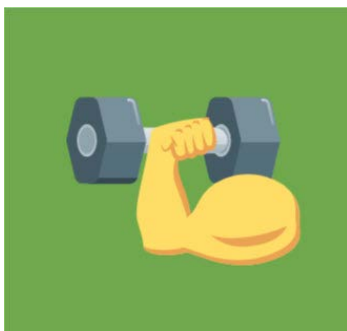
自主倡导自身需求可以让您更加自信，并让您获得想要的独立。



i 我如何自主倡导?

学习如何自主倡导的最好方法就是了解自己和自己的需求。找出生活中支持您的资源。

👥 我的生活中有哪些资源?



个人优势和经验

您的优势可以包括：
您的技能、知识或生活经历
您擅长的事情和别人欣赏您的品质。

支持关系

了解您生活中的支持者很重要。
他们可以是您的朋友、其他自我倡导者和家人。



基于资格的支持

这些是因您的年龄、收入或残疾而提供给您
的服务，例如：

- 使用 SNAP（补充营养援助计划）购买日用品
- 发育障碍服务办公室（ODDS）提供的服务



您所属的社区

社区可以是您经常去的地方，比如您的公寓楼、
学校或礼拜场所。
它也可以是一个团体，比如 LGBTQIA+ 社区、
您的健身房或您的艺术课。



辅助技术

技术有许多不同类型。您可能拥有一部智能手机或
平板电脑，上面装有可以帮助您与他人交流或帮助
您解决残疾问题的应用程序。
您可能还需要一些辅助设备来帮助您，比如切碎食
物的设备。





工作表：

我可以利用生活中的哪些资源来自主倡导？

当您了解自己和生活中拥有的资源时，您就能为自己的权利和需求倡导。

在下面列出您生活中拥有的资源！

个人优势

您擅长什么？

支持关系

生活中谁会帮助您、鼓励您？

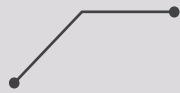
基于资格的支持

您拥有或需要哪些基于资格的支持？



您所属的社区

您已加入或想加入哪些社区？



辅助技术

哪些技术可以帮助您？您可以向谁咨询不同的技术？





额外资源

我们希望本节“倡导您的美好生活”能在您与规划团队讨论时对您有所帮助。请访问以下资源了解更多信息。



俄勒冈州自我倡导
全州联盟资源

<https://www.askosac.org/state-wide-resources/>



俄勒冈州发育障碍理事会

<https://www.ocdd.org/>



俄勒冈州残疾人权利协会

<https://www.droregon.org/>



如何成为自己的自我
倡导者？

<https://youtu.be/QWDR1etpYIw?si=57h8xmlWF4G-GR-C>

扫描二维码访问我们的网站，观看本节视频。

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



记住，这是您的人生.....

您可以选择自己的道路



I/DD 服务简介

02



什么是智力及发育障碍（I/DD）服务？

俄勒冈州发育障碍服务办公室（ODDS）提供各种服务，支持智力和发育障碍（I/DD）患者及其家人在社区中以他们想要的方式生活。

个案管理机构帮助人们获得 I/DD 服务。

您可以选择由谁为您提供个案管理服务，包括：



社区发展残疾人计划
（CDDP）的服务协
调员



支持服务中介的个人
代理人



儿童强化上门服务和儿童
住宿服务



I/DD 服务如何运作?

您可以与您的服务协调员或个人代理进行交谈，了解支持您在家生活和进入社区的服务。

以下是根据您的支持需求，您可能有资格获得的一些服务：

护理员护理

训练有素的专业支持者帮助人们处理日常事务，例如：

- 洗澡
- 穿衣
- 做饭
- 理财
- 交流沟通



就业服务

支持人们：

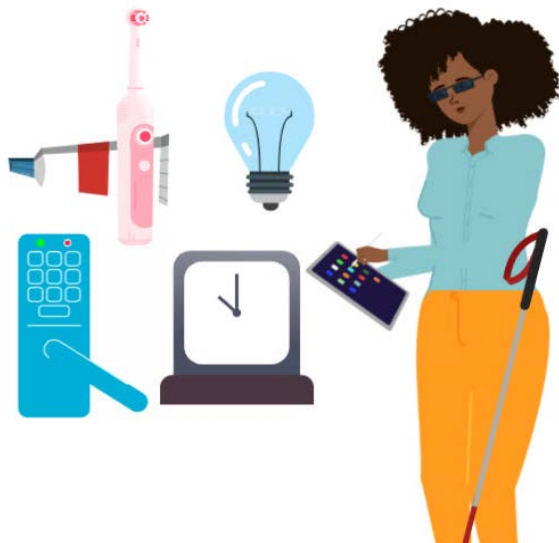
- 探索工作
- 求职
- 并保住工作



家庭改造和辅助设备

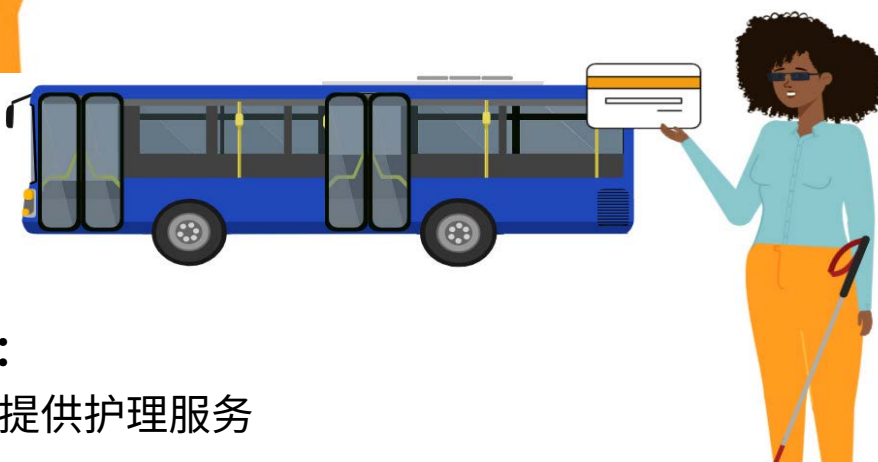
辅助设备、技术和家居改造有助于人们保持独立、健康和安全，例如：

- 警报和提醒
- 适应性厨房用具
- 轮椅坡道
- 浴室里的扶手



交通

为人们在社区内的出行提供支持，比如为他们提供公交车通票。



其他服务

其中可能包括以下内容：

- 为患有某些疾病的人提供护理服务
- 行为支持
- 医疗用品



如何为使用 I/DD 服务做好准备？

对自己的未来有一个愿景可以帮助您集中精力，实现自己的目标。

我的愿景

您想要什么？

实现愿景的途径

您不想要什么？



记住，这是您的计划...

“关乎我者，必有我声”



工作表： 让您的计划以您为中心

在规划自己想要的生活时需要思考的问题：

您的生活中想要什么？

您在生活中不想要什么？

人们喜欢和尊重您的什么？



什么对您最重要？

别人怎样才能更好地帮助和鼓励您？



额外资源

希望本“导言”部分能在您与规划团队讨论时对您有所帮助。请访问以下资源，了解有关 I/DD 服务的更多信息。



就业优先

<https://www.oregon.gov/odhs/employment-first/Pages/individuals.aspx>



为个人决策提供支持

<https://thearcoregon.org/wp-content/uploads/2019/10/Its-Your-Decision-v5.pdf>



CDDP 和经纪商名单

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/cddp.aspx>
<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/brokerage.aspx>

扫描二维码访问我们的网站，观看本节视频。

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



记住，这是您的人生……

您的需求应该得到满足



俄勒冈州需求评估（ONA）

03

? 什么是俄勒冈州需求评估（ONA）？

ODDS 使用俄勒冈州需求评估（Oregon Needs Assessment, ONA）来了解您在日常事务中需要哪些帮助。

Oregon
Needs
Assessment

我什么时候做 ONA？

- 通常每年一次
- 如果您需要在一年内进行一次以上的 ONA，您的服务协调员或个人代理将通知您

谁来做我的 ONA？

- 一名 ONA 评估员
- 您的服务协调员或个人代理人

ONA 上有哪些问题？

ONA 会询问您生活中的各个部分：

- 您喜欢的交流方式
- 您每天做的事情
- 您为照顾家庭和金钱而做的事情
- 您的行为支持
- 您的安全和医疗需求





俄勒冈州需求评估 (ONA) 程序如何运作?



在您的 ONA 之前

ONA 评估员将进一步了解您的情况，为向您提出有关 ONA 的问题做好准备。

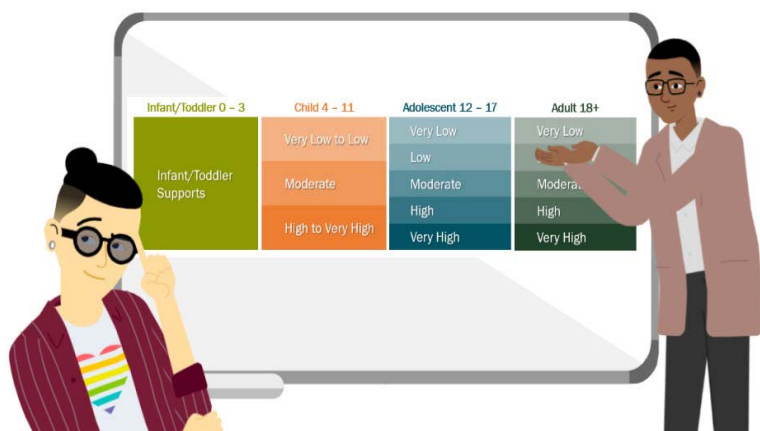
在您的 ONA 期间

- ONA 评估员将向您提问并做记录
- 您可以邀请最了解您的人来支持您
- 您可以要求中间休息



在您的 ONA 之后

- 您的 ONA 结果将把你归入一个服务组
- 服务组会告诉您每月可能需要多少小时的护理，以及为您提供不同服务的人员可获得多少报酬



如果您对 ONA 有任何疑问，您的服务协调员或个人代理可以为您解答！



如何为您的 ONA 做好准备？

谈论您的支持需求可能很难。您可能与评估员并不熟悉。
有什么事情或什么人可以让您更轻松地进行这些谈话？

我的愿景

实现愿景的途径

您想要和需要哪些支持？

您不想要什么？



记住，这是与您有关.....

您的喜好应得到尊重



工作表：让您的计划以您为中心

您下一次俄勒冈需求评估是
什么时候？

在哪里做 ONA 您最舒适？

您希望单独还是与他人一起
会见 ONA 评估员？ 您希望
谁在场？



工作表：让您的计划以您为中心

您想自己回答 ONA 上的问题吗？
还是想让您信任的人替您回答？

是否有您不想讨论的话题？如
果是，您希望谁为您代言？

您是否希望 ONA 评估员了解您的情
况？

考虑您的支持需求：

您需要一个以上的人来支持您吗？

您需要过夜支持吗？

额外资源

我们希望这个 ONA 部分能在您与规划团队讨论时为您提供帮助。
请访问以下资源，了解有关俄勒冈州需求评估的更多信息。



服务组工作时间图表

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/service-group-hours-table-color-en.pdf>



俄勒冈州需求评估 (ODDS 网站)

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/ona.aspx>

扫描二维码访问我们的网站，观看本节视频。

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



记住，这是您的计划...

您可以选择自己的道路

了解您的权利核对表

- ☒ 您可以决定您想或不想让谁参加您的 ONA。
- ☒ 您可以在会议期间要求休息，或要求在以后的会议上完成 ONA。
- ☒ 如果您不同意您的 ONA 结果，可以与您的服务协调员或个人代理沟通。
- ☒ 您可以要求阅读您的 ONA 副本。
- ☒ 如果您的需求仍未得到满足，您可以要求破例。



个人支持计划（ISP）

? 什么是个人支持计划？

个人支持计划被称为“ISP”或“计划。” ISP 是为您提供所需的服务和支持的重要组成部分。

ISP 帮助每个人规划他们想要的美好生活。
每个人的 ISP 都是不同的，因为每个人都是独一无二的。



您的 ISP 该以您为中心！

它包含了您对美好生活的理解，比如：



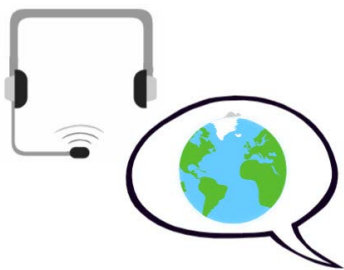
您最关心的人和事



您的活动和社区



您的文化或宗教信仰



您的交流和语言需求



您想要实现的目标



实现目标需要哪些支持



ISP 程序如何运作?

- 在您的 ISP 会议期间，您将与服务协调员或个人代理以及最了解您的人会面，讨论您的目标
- 您还将决定自己想要和需要哪些服务来实现这些目标。



每年，您将创建一个新的 ISP 并且它应该：



继续推进进展顺利的部分



改变不起作用的部分



支持您尝试新事物

- 您可能会有短期需求，也可能有对未来的远大憧憬
- ISP 是您的计划！ISP 可帮助您规划短期或长期目标。





如何为您的 ISP 会议做好准备？

- 想想您的目标，以及实现这些目标需要哪些帮助
- 邀请亲朋好友和支持者参加您的 ISP

我的愿景



实现愿景的途径

您想要什么？

您不想要什么？



记住，这是您的计划...

由您决定谁可以参与



工作表： 让您的计划以您为中心

您希望在何时何地召开 ISP 会议？

您希望谁参加您的 ISP 会议？

您需要哪些服务来帮助您实现美好生活？



工作表：让您的计划以您为中心

有什么方法能让您更轻松地进行这些对话吗？

您的团队如何支持您做出决策？



您今年的目标是什么？

您有不想谈的事情吗？

如果有，您希望谁为您倡导？

额外资源

我们希望本 ISP 部分能在您与规划团队讨论时为您提供帮助。请访问以下资源，了解更多有关互联网服务提供商的信息。



ODDS 网页，提供更多有关 ISP 的信息

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Pages/isp.aspx>



ISP 意见调查，分享您对改进 ISP 的想法

<https://www.surveymonkey.com/r/HLFXHLH>



俄勒冈州的 ISP 重新设计项目

<https://www.oregon.gov/odhs/compass/Documents/isp-redesign-infographic-en.pdf>



您的计划中有哪些内容？

<https://oregonisp.org/module/mod1/>

扫描二维码访问我们的网站，
观看本节视频。

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



记住，这是您的计划...

您可以选择自己的道路

了解您的权利核对表

- ☒ 您的发言权和选择权应始终得到尊重
- ☒ 您可以维护自己参与规划服务的权利，以满足自己的需求
- ☒ 您可以选择 ISP 对话的时间和地点
- ☒ 您可以选择决策方式



您在 I/DD 服务中的权利和争议

05

? 如果我不同意我的计划或 ONA 中的内容，我该怎么办？

每个人都应该受到有尊严的对待和尊重。了解自己的权利并大声疾呼是自主倡导的一种方式。

i 我能从 I/DD 服务中得到什么？

您的 I/DD 服务应满足您的需求，帮助您实现自己的目标。您应该始终得到支持，以便：



选择谁：

- 在您的生活中
- 为您提供护理
- 支持您的决策

您的声音和选择得到尊重



制定个人支持计划 (ISP)，重点关注您心目中的美好生活。



如果您对 I/DD 服务有异议，您有哪些权利？



如果您不同意您的 ONA 结果、服务选项或有其他疑虑，请与您的服务协调员或个人代理沟通。

您有权利：



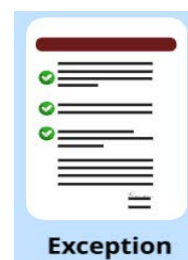
更改您的个人支持计划 (ISP)



ISP



通过例外情况申请更多服务



Exception



要求进行新的俄勒冈州需求评估 (ONA)



Oregon
Needs
Assessment



如果您的服务将减少、暂停或终止，请提前通知我们



提出投诉并寻求帮助解决



Complaint
Form



Administrative Hearing

Final
Order



要求法官举行听证会



如何在 I/DD 服务中自主倡导自身需求？

- 请咨询您的服务协调员和个人代理。他们会帮助您满足自己的需求。
- 当您为自己倡导时，也可以请您信任的人帮助您



我的愿景

实现愿景的途径



您想要和需要哪些支持？

您不想要什么？

记住，您有权利！

您可以为自己倡导



工作表：让您的计划以您为中心

您的需求是什么？
您的需求得到满足了吗？

如果您的需求没有得到满足，
您想怎么做？



工作表：让您的计划以您为中心

哪些服务和支持可以帮助您满足需求？

您愿意与谁谈论自己的需求？

您需要破例吗？
哪些需求没有得到满足？

您相信谁能在例外情况或投诉过程中为您提供支持？

额外资源

我们希望本节内容能帮助您为满足您的需求而自主倡导。
请访问以下资源了解更多信息。



ODDS 网页，提供更多 有关例外情况的信息

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/exceptions.aspx>



了解您的权利核对表

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de-642931.pdf>



有关 I/DD 服务的投诉

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/complaints.aspx>



I/DD 服务行政听证

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/hearings.aspx>

扫描二维码访问我们的网站，
观看本节视频。

<https://www.oregon.gov/odhs/idd/Pages/self-advocates.aspx>



了解您的权利核对表

- ☑ 您的声音和选择应始终得到尊重。
- ☑ 您可以为自己争取参与规划服务的权利，以满足自己的需求。

记住，这是您的计划...

您可以选择自己的道路



有什么方法可以更有帮助？

ODDS 提供免费帮助，让每个人都能使用我们的服务。

此免费帮助的一些示例包括：

- 手语和口语翻译人员
- 其他语言的书面材料
- 盲文或大字体
- 音频和其他格式

请联系我们，请访问：

ODDS.Questions@odhsoha.oregon.gov

或致电 503-945-5811。我们接受所有中继电话。

对您的服务有疑问？

咨询您的服务协调员或个人代理。他们在这里为您提供支持。



发育障碍服务办公室



www.oregon.gov/odhs/idd/



503-945-5811

