



*Hệ thống bảo vệ & biện hộ của California  
Số Điện Thoại Miễn Phí (800) 776-5746*

# Hướng Dẫn Lập Kế Hoạch cho Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân (IPP)

---

*Tháng Tư năm 2016, Ấn phẩm số #5038.05*

## **Tập Sách Dành Cho Người Sử Dụng Dịch Vụ Của Trung Tâm Khu Vực**

Capitol People First và Disability Rights California  
Dự Án Bệnh Vực Cho Người Cùng Cảnh Ngộ 1994  
Đã sửa đổi năm 1998, 2003, 2010, 2016

## **Đạo Luật Lanterman**

Tại California, những người bị khuyết tật về phát triển có quyền sử dụng dịch vụ giúp họ trở thành một phần của cộng đồng và điều luật cho biết những người tìm đến Trung Tâm Khu Vực có quyền đưa ra quyết định về dịch vụ và hỗ trợ họ cần, bao gồm nhưng không giới hạn ở:

- Nơi sinh sống
- Người sống cùng
- Nơi làm việc hoặc đi học
- Người kết bạn
- Hoạt động giải trí
- Việc cần làm trong tương lai
- Dịch vụ và hỗ trợ quý vị muốn và cần có

Ngoài ra, hãy xem ấn phẩm Các Quyền Theo Đạo Luật Lanterman tại <http://www.disabilityrightsca.org/pubs/PublicationsRULAEnglish.htm>

## **Những Ai Có Thể Nhận Được Dịch Vụ Theo Đạo Luật Lanterman?**

Có ba nhóm người có thể nhận được dịch vụ theo Đạo Luật Lanterman:

1. Những người đáp ứng định nghĩa của Đạo Luật Lanterman về khuyết tật phát triển trong Đạo Luật Lanterman, bao gồm những người bị khuyết tật đáng kể do liệt não, động kinh, tự kỷ, khuyết tật trí tuệ và những tình trạng khác liên quan chặt chẽ đến khuyết tật trí tuệ hoặc cần điều trị tương tự.
2. Những người có nguy cơ cao trong việc có con bị khuyết tật về phát triển.
3. Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 3 tuổi có nguy cơ cao trong việc bị khuyết tật về phát triển.

## **Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân (IPP) là gì?**

IPP là kế hoạch hành động thảo luận về sự hỗ trợ mà quý vị cần để sống theo cách quý vị muốn.

IPP xác định các mục tiêu, dịch vụ và sự hỗ trợ để quý vị có thể trở nên độc lập hơn và tham gia vào cộng đồng.

IPP là một văn bản thỏa thuận và hợp đồng giữa quý vị và Trung Tâm Khu Vực. IPP được viết theo cách quý vị có thể hiểu được.

## Lịch trình cho một IPP

Đạo luật quy định, mọi người phải có cuộc họp IPP ít nhất **3 năm** một lần. Một số người có IPP được tổ chức hàng năm. Quý vị có thể yêu cầu cuộc họp IPP bất kỳ lúc nào. Gọi cho điều phối viên dịch vụ của Trung Tâm Khu Vực để lên lịch cho cuộc họp IPP.

Sau khi quý vị yêu cầu cuộc họp IPP, cuộc họp này phải diễn ra trong vòng **30 ngày**.

Nếu không thể đi đến quyết định cuối cùng về bất kỳ vấn đề nào, quý vị có thể lên lịch một cuộc họp khác trong vòng **15 ngày** hoặc nộp đơn kháng cáo.

Nếu trung tâm khu vực nói “**KHÔNG**” với bất kỳ yêu cầu về dịch vụ mới nào, đạo luật cho biết quý vị phải nhận được văn bản thông báo từ chối trong vòng **5 ngày** bằng ngôn ngữ ưu tiên của quý vị.

Nếu Trung Tâm Khu Vực cho biết muốn thay đổi hoặc chấm dứt dịch vụ mà quý vị đang nhận được và quý vị không đồng ý, trung tâm phải cung cấp cho quý vị văn bản thông báo bằng ngôn ngữ ưu tiên của quý vị **30 ngày** trước khi thay đổi hoặc chấm dứt. Thông báo phải bao gồm một mẫu kháng cáo để quý vị có thể điền vào nếu chọn kháng cáo.

## Lý Do Tại Sao Cuộc Họp IPP Của Quý Vị Rất Quan Trọng

Cuộc họp IPP là dịp duy nhất để có thể chính thức thảo luận và viết ra IPP của quý vị. Nếu Trung Tâm Khu Vực gọi điện cho quý vị để nói về việc thay đổi dịch vụ, hãy nói với họ rằng quý vị muốn thảo luận về vấn đề này tại cuộc họp IPP.

## **Quyền Của Quý Vị tại Cuộc Họp IPP**

- Quý vị có quyền đối với văn bản IPP liệt kê những mục tiêu tương lai và dịch vụ quý vị muốn và cần có.
- Quý vị có quyền sử dụng dịch vụ trong cộng đồng của quý vị - không chỉ ở những nơi hoặc nhóm dành cho người khuyết tật.
- Quý vị có quyền trợ giúp xây dựng IPP của mình.
- Quý vị có quyền không đồng ý với bất kỳ thay đổi nào về dịch vụ trong IPP, ngay cả khi quý vị không được tổ chức cuộc họp.
- Quý vị có quyền sử dụng thông dịch viên hoặc người hỗ trợ (người trợ giúp) nếu quý vị cần và Trung Tâm Khu Vực phải tìm một người cho quý vị.
- Quý vị có quyền tham gia cuộc họp IPP và cho mọi người biết dịch vụ mà quý vị cần và muốn có.
- Quý vị có quyền yêu cầu cuộc họp IPP diễn ra ở nơi quý vị muốn và thuận tiện cho quý vị. Trung Tâm Khu Vực không thể thay đổi dịch vụ hoặc viết ra IPP mà không có quý vị tham gia cuộc họp.
- Quý vị có quyền được cung cấp các tài liệu như IPP, Kế Hoạch Thẩm Định, Quyền Đối Với IPP, Quyền Kháng Cáo và Thông Báo Hành Động được viết bằng ngôn ngữ bản địa của quý vị.
- Quý vị có quyền nhận được dịch vụ và sự hỗ trợ trong môi trường ít hạn chế nhất.

Trung Tâm Khu Vực và các cơ quan cung cấp dịch vụ cho quý vị, như nhà tập thể hoặc chương trình theo nhóm, phải cho phép quý vị đưa ra quyết định của riêng mình.

Họ phải cung cấp cho quý vị thông tin quan trọng mà quý vị cần để đưa ra quyết định theo cách quý vị có thể hiểu được.

## **Ai Là Thành Viên của Nhóm IPP?**

- Quý vị là thành viên quan trọng nhất.
- Cha Mẹ và Người Giám Hộ Hợp Pháp.
- Những người biết quý vị và quan tâm tới quý vị.
- Điều phối viên dịch vụ của Trung Tâm Khu Vực, người có thể cung cấp cho quý vị dịch vụ quý vị muốn và cần có.

- Nhóm Đa Ngành, khi thích hợp.
- Bất kỳ người nào khác mà quý vị muốn tham gia

## **Những Việc Cần Làm Trước Cuộc Họp IPP**

- Cân nhắc các mục tiêu của quý vị trong tương lai. Suy nghĩ về những điều quý vị cần để có thể sống khỏe mạnh và an toàn trong cộng đồng. Quý vị có muốn làm bất kỳ điều gì mới không?
- Xem lại bản IPP cũ của quý vị để biết những phần hiệu quả hoặc không hiệu quả. Yêu cầu một người bạn hoặc thành viên trong gia đình trợ giúp. Quý vị có muốn làm bất kỳ điều gì khác biệt không?
- Liệt kê những mối lo ngại và mục tiêu của quý vị.
- Liệt kê các dịch vụ và sự hỗ trợ quý vị nghĩ rằng sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình.
- Nói với những người quý vị tin tưởng về những điều quý vị muốn nói tại cuộc họp. Sau đó ghi lại hoặc yêu cầu bạn bè hoặc thành viên trong gia đình hỗ trợ.
- Ghi âm những điều quý vị muốn nói vào máy ghi âm và mang đến cuộc họp.
- Thực hành phát biểu ý kiến. Quý vị là người bênh vực tốt nhất cho chính mình về những điều quý vị muốn và cần có.
- Đây là một cuộc họp rất quan trọng. Hãy chuẩn bị trước. Đừng bỏ lỡ.

Danh Sách **Thông Tin Trợ Giúp Lập Kế Hoạch Cuộc Họp IPP** ở cuối tập sách này có thể giúp quý vị lập kế hoạch cho cuộc họp của mình.

Ngoài ra, hãy xem 16 Lời Khuyên để Nhận Dịch Vụ Chất Lượng Của Trung Tâm Khu Vực cho Chính Quý Vị hoặc Con Quý Vị tại <http://www.disabilityrightsca.org//pubs/541301.pdf>

## **Những Việc Cần Làm Tại Cuộc Họp IPP**

- Trao đổi với nhóm về những gì quý vị muốn và cần có.
- Chia sẻ những gì quý vị đã viết (hoặc ghi âm) về kế hoạch và dịch vụ quý vị muốn có.
- Hãy lịch sự và quyết đoán.

- Quý vị có thể yêu cầu có một điều phối viên dịch vụ khác và quý vị có thể yêu cầu thay đổi dịch vụ nhận được, nếu quý vị cần.
- Phải có một người trong cuộc họp có thể nói “Có” hoặc “Không” với những điều có trong IPP của quý vị. Người này có thể là điều phối viên dịch vụ của quý vị hoặc nhân viên khác của Trung Tâm Khu Vực.
- Hãy hỏi liệu có bất kỳ thẩm định, báo cáo hoặc quan sát nào mới không.
- Yêu cầu trao đổi về những điểm mạnh, sở thích, lĩnh vực phát triển, lĩnh vực cần thiết và tình bạn.
- Đặt ra bất kỳ câu hỏi nào khác mà quý vị có về sự tiến bộ hoặc dịch vụ của quý vị.
- Chia sẻ mục tiêu hiện tại và tương lai của quý vị.
- Thảo luận về bất kỳ mối lo ngại cụ thể nào của quý vị.
- Chia sẻ tất cả tình trạng nhà ở có thể ảnh hưởng đến hiệu suất hoặc hành vi của quý vị ở trường hoặc nơi làm việc và tất cả tài liệu hoặc cập nhật y tế gần đây.
- Ghi chép khuyến nghị và lịch trình, như dịch vụ hoặc thẩm định bổ sung.
- Nói rõ quý vị hiểu những gì về quyết định được đưa ra, hành động sẽ được thực hiện, lịch trình, vai trò và trách nhiệm của từng người tại cuộc họp.
- Cung cấp phản hồi về những người hợp tác với quý vị trong những lĩnh vực mà quý vị nhận thấy nỗ lực, sự phát triển hoặc thay đổi tích cực.

Nếu người có thể phê duyệt các dịch vụ trong IPP của quý vị không có mặt tại cuộc họp, Trung Tâm Khu Vực phải tổ chức một cuộc họp IPP khác trong vòng **15 ngày**. Nhân viên của Trung Tâm Khu Vực phê duyệt dịch vụ phải tham dự cuộc họp.

## **Quyền sử dụng Dịch Vụ và Hỗ Trợ trong IPP Của Quý Vị**

Đạo Luật Lanterman quy định các dịch vụ và hỗ trợ phải giúp quý vị trở nên độc lập, là một thành viên có ích trong cộng đồng và sống ở những nơi mà quý vị được an toàn và khỏe mạnh.

Dưới đây là một số (nhưng không phải tất cả) dịch vụ và hỗ trợ mà Trung Tâm Khu Vực có thể giúp quý vị tìm thấy và có được.

- Hỗ trợ để được nhận vào trường học hoặc chương trình đào tạo.
- Thiết Bị Trợ Năng: Nếu quý vị cần những vật có thể hỗ trợ quý vị trở nên độc lập hơn như xe lăn hoặc máy tính biết nói.  
Xem Công Nghệ Trợ Giúp Được Tài Trợ Thông Qua Trung Tâm Khu Vực tại <http://www.disabilityrightsca.org//pubs/557901.pdf>
- Đào Tạo Bệnh Vực: Nếu quý vị cần tìm hiểu thêm về quyền phát biểu ý kiến của chính mình.  
Xem ấn phẩm của Ủy Ban Tư Vấn Cho Người Tiêu Dùng DDS tại <http://www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/Publications.cfm>
- Dịch vụ chuyên chở và/hoặc đào tạo để tìm hiểu cách tự sử dụng xe buýt và các phương tiện khác.
- Dịch Vụ Can Thiệp Cơ Bệnh: Nếu quý vị cần một kế hoạch trong trường hợp quý vị gặp trường hợp khẩn cấp.
- Đào Tạo Dành Cho Cha Mẹ: Nếu quý vị có con và cần tìm hiểu thêm về việc chăm sóc chúng.
- Tình Dục: Nếu quý vị có câu hỏi về tình dục hoặc cần trợ giúp trong mối quan hệ.
- Hỗ trợ tìm việc làm, bao gồm Việc Làm Được Hỗ Trợ và xây dựng doanh nghiệp nhỏ.
- Dịch Vụ Đời Sống: Hỗ trợ lựa chọn và chuyển đến nhà ở, chọn người ở chung phòng hoặc ở chung nhà, đồ đạc trong nhà, các hoạt động thông thường trong đời sống hàng ngày và trường hợp khẩn cấp, trở thành một thành viên tham gia vào cuộc sống cộng đồng và quản lý các vấn đề tài chính cá nhân, để quý vị có thể độc lập hơn.
- Người hỗ trợ để trợ giúp quý vị, nếu quý vị muốn tham gia vào ủy ban hoặc trở thành thành viên của Ban Giám Đốc.  
Xem tập sách về Hỗ Trợ của Ủy Ban Tư Vấn Cho Người Tiêu Dùng tại <http://www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/docs/FacilitationBooklet.pdf>
- Hỗ trợ tham gia vào các hoạt động giải trí diễn ra trong cộng đồng của quý vị. Xem Sử Dụng IPP Của Quý Vị để Lập Kế Hoạch cho

### Các Hoạt Động Cộng Đồng

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/506301SuppK.pdf>

- Những dịch vụ khác mà quý vị cần để có một cuộc sống tốt hơn. Những dịch vụ này có thể khác nhau tùy theo từng người.

Xem danh sách lớn hơn tại

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/506301SuppC.pdf>

**Hãy nhớ rằng!** Quý vị có thể yêu cầu những dịch vụ mà quý vị cần nhưng không có trong danh sách này.

Viết những dịch vụ và sự hỗ trợ mà quý vị cần trong IPP với sự trợ giúp của nhóm IPP.

Để biết thêm thông tin chi tiết về cách nhận được dịch vụ thông qua IPP của quý vị, bao gồm cả thư mẫu và danh sách thông tin trợ giúp lập kế hoạch, hãy xem

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/506301Suppl.pdf>

## Chương Trình Tự Xác Định

Một cách khác để nhận được dịch vụ do Trung Tâm Khu Vực thanh toán là Chương Trình Tự Xác Định. Chương Trình Tự Xác Định sẽ cho phép quý vị kiểm soát chặt chẽ hơn việc lựa chọn dịch vụ và sự hỗ trợ. Quý vị sẽ có ngân sách cụ thể mỗi năm để mua dịch vụ và sự hỗ trợ quý vị cần để giúp cho kế hoạch mang lại kết quả tốt hơn. Quý vị có thể chọn các dịch vụ và chọn nhà cung cấp sẽ cung cấp những dịch vụ này. Quý vị có trách nhiệm chi tiêu trong mức ngân quỹ cho phép. Quý vị không cần tham gia Chương Trình Tự Xác Định - đó là quyền lựa chọn của quý vị.

Xem ấn phẩm Chương Trình Tự Xác Định tại

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/F07701.pdf>



## **Những Việc Cần Làm nếu Không Có Ai Lắng Nghe Quý Vị**

Quý vị nên có tiếng nói trong dịch vụ và hỗ trợ quý vị nhận được. Nếu mọi người không lắng nghe quý vị, hãy nói với một người nào đó. Hãy nói với một người bạn, người thân, điều phối viên dịch vụ, người bệnh vực quyền lợi của khách hàng hoặc một người nào đó tại Văn Phòng Khu Vực của Hội Đồng Tiểu Bang về Khuyết Tật Phát Triển tại địa phương. Để xem danh sách Văn Phòng (Ủy Ban Khu Vực) Khu Vực của SCDD, hãy truy cập

<http://www.disabilityrightsca.org/pubs/506301SuppAA.pdf>

## **IPP Của Quý Vị là một Hợp Đồng**

Đạo luật quy định, Trung Tâm Khu Vực phải tuân theo những quy tắc nhất định khi viết IPP.

Quý vị và Trung Tâm Khu Vực phải đồng ý và ký vào IPP trước khi dịch vụ có thể bắt đầu hoặc tiếp tục.

## **Quyền Của Quý Vị Khi Ký Vào IPP**

Quý vị có quyền xem lại và cân nhắc IPP của mình trước khi ký vào hợp đồng.

Dịch vụ của quý vị không thể bắt đầu cho đến khi quý vị và Trung Tâm Khu Vực nhất trí với những điều có trong IPP của quý vị. Khi ký vào IPP, quý vị cho biết rằng mình đồng ý với những điều có trong IPP.

Nếu quý vị không đồng ý với tất cả những điều có trong IPP, quý vị sẽ không phải ký vào. NHƯNG, quý vị có thể đồng ý với một phần của IPP. Viết ra những điều quý vị đồng ý và không đồng ý.

Nếu quý vị chỉ đồng ý với một phần của IPP, hãy yêu cầu điều phối viên dịch vụ viết ra, giống như thế này:

*Tôi đồng ý với những phần này trong IPP của tôi -*

1.

2.

3.

Vui lòng bắt đầu/tiếp tục dịch vụ mà tôi đồng ý ngay lập tức.

*Tôi không đồng ý với những phần này trong IPP của tôi -*

1.

2.

3.

Sau khi quý vị làm việc này, dịch vụ mà quý vị và Trung Tâm Khu Vực đồng ý có thể bắt đầu.

### **Bản Sao IPP Của Quý Vị**

- Đảm bảo quý vị nhận được bản sao IPP của quý vị. Trung Tâm Khu Vực có thể gửi bản sao IPP cho những người tham dự cuộc họp của quý vị, nếu quý vị muốn họ có bản sao.
- Kiểm tra IPP với những người quan tâm đến quý vị. Đảm bảo IPP có những điều mà quý vị muốn có trong đó.
- Trung Tâm Khu Vực phải tìm được dịch vụ hoặc hỗ trợ cho quý vị nếu chúng có trong IPP.

### **Quyền Của Quý Vị nếu Quý Vị Không Đồng Ý với IPP**

Nếu Trung Tâm Khu Vực nói “**KHÔNG**” với dịch vụ hoặc hỗ trợ quý vị muốn có, họ phải gửi thư **trong vòng 5 ngày** để cho quý vị biết lý do tại sao họ nói “**Không**” và cách quý vị có thể kháng cáo.

Nếu quý vị không đồng ý với Trung Tâm Khu Vực về dịch vụ quý vị muốn hoặc cần có, quý vị có quyền **kháng cáo** quyết định của họ. Nếu Trung Tâm Khu Vực trì hoãn hoặc mất quá nhiều thời gian để đưa ra quyết định, hãy kiên quyết yêu cầu quyết định. Quý vị cũng có thể coi sự chậm trễ này là từ chối và nộp đơn kháng cáo.

## Kháng Cáo

Kháng cáo không dễ, nhưng đó là quyền của quý vị để phản đối quyết định của Trung Tâm Khu Vực. Chúng tôi sẽ không đi vào chi tiết về kháng cáo trong hướng dẫn này. Để tìm hiểu về kháng cáo và khiếu nại, hãy xem Các Quyền Theo Đạo Luật Lanterman, chương 12 tại <http://www.disabilityrightsca.org/pubs/506301Ch12.pdf>

Để tìm hiểu cách thực hiện kháng cáo và phiên điều trần, hãy xem Tập Tài Liệu cho Phiên Điều Trần Trung Tâm Khu Vực tại <http://www.disabilityrightsca.org/pubs/548401.pdf>

## Hãy Nhớ Rằng, Cuộc Sống Là Của Quý Vị

Trung Tâm Khu Vực luôn sẵn sàng giúp quý vị có được cuộc sống mà quý vị mong muốn. Tìm hiểu cách phát biểu ý kiến của chính mình. Tham gia nhóm tự bệnh vực hoặc yêu cầu đào tạo tự bệnh vực.

Đạo luật cho biết quý vị có quyền đưa ra lựa chọn về cuộc sống của mình và nhận được dịch vụ và hỗ trợ quý vị cần để trở thành thành viên trong cộng đồng của quý vị. Khi quý vị không đồng ý với quyết định sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị, hãy phát biểu ý kiến của mình.

## Nhận Trợ Giúp Với Kháng Cáo Của Quý Vị

Trao đổi với Văn Phòng (Ủy Ban Khu Vực) Khu Vực của SCDD, gia đình, bạn bè, nhóm hỗ trợ hoặc nhóm Tự Bệnh Vực để được hỗ trợ.

Mỗi Trung Tâm Khu Vực đều có một **Người Bệnh Vực Quyền Lợi của Khách Hàng**. Hỏi Trung Tâm Khu Vực xem họ là ai và xin số điện thoại của họ. Người Bệnh Vực Quyền Lợi của Khách Hàng có thể hỗ trợ quý vị.

Có thể liên lạc với Văn Phòng Bệnh Vực Quyền Lợi của Khách Hàng theo số này:

**1-800-390-7032** hoặc truy cập trang mạng của họ:  
<http://www.disabilityrightsca.org/about/OCRA.htm>

HOẶC

Quý vị có thể gọi cho Disability Rights California: **1-800-776-5746**

**Để biết thêm thông tin và ấn phẩm, hãy truy cập**

**[www.disabilityrightsca.org](http://www.disabilityrightsca.org)**

## **DANH SÁCH THÔNG TIN TRỢ GIÚP LẬP KẾ HOẠCH CUỘC HỌP IPP**

Tờ thông tin này có thể giúp quý vị lập kế hoạch cho Cuộc Họp IPP của mình. Sử dụng tờ thông tin này để giúp quý vị suy nghĩ về những điều quý vị muốn có trong tương lai.

### **NƠI SINH SỐNG**

**Quý vị muốn sống ở đâu?**

Ở nơi tôi đang sống

Nơi ở của bố mẹ tôi

Nơi ở của riêng tôi

Với gia đình nhận nuôi (Cơ Quan Nhà Gia Đình Người Lớn)

Nhà tập thể

Nơi ở được hỗ trợ

Nơi Ở Độc Lập

Nơi ở của riêng tôi với người cùng phòng

Nơi ở khác

**Quý vị cần những dịch vụ nào để giúp quý vị sống ở nơi mình mong muốn?**

Đào tạo thêm

Trợ giúp quản lý tiền bạc của tôi

Người trợ giúp hoặc người cùng phòng

Trợ giúp tìm nơi sinh sống

Một người cung cấp cho tôi hỗ trợ và trợ giúp thường xuyên

Trợ giúp mua sắm, nấu ăn và/hoặc dọn dẹp

Được an toàn

Dịch vụ khác

## **NƠI LÀM VIỆC HOẶC ĐI HỌC**

**Quý vị muốn đi làm hoặc đi học ở đâu?**

Ở nơi tôi đang làm việc

Trong cộng đồng

Trong phân xưởng hoặc trung tâm

**Quý vị muốn tham gia vào kiểu công việc hoặc kiểu trường học nào?**

Việc làm có trả lương

Công việc tình nguyện, những việc làm quý vị thấy thích thú?

Kiểu công việc khác

Đại học

Lớp học giáo dục người lớn

Kiểu trường học khác

**Quý vị cần dịch vụ nào để trợ giúp quý vị làm việc hoặc đi học?**

Cập nhật sơ yếu lý lịch

Nộp đơn xin việc

Người đào tạo việc làm hoặc nhân viên trợ giúp trong công việc

Gia sư hoặc người ghi chép

Đào tạo tại phân xưởng

Đào tạo khác

Lối vào nơi làm việc hoặc lớp học (chẳng hạn như đoạn đường dốc)

Đi lại

Dịch vụ hoặc hỗ trợ khác

## **GIẢI TRÍ**

### **Quý vị muốn làm gì vào thời gian rỗi?**

Thăm bạn bè

Tập thể dục

Mua sắm

Đi xem phim hoặc kịch

Hoạt động tình nguyện

Chơi thể thao

Nghe nhạc/xem vô tuyến

Sở thích riêng

Hẹn hò

Tham gia nhóm tự bệnh vực hoặc People First

Trợ giúp bệnh vực cho những người khác

Hoạt động khác

### **Quý vị cần những dịch vụ nào để hỗ trợ quý vị làm những việc muốn làm?**

Đào tạo

Người trợ giúp

Người hỗ trợ

Đi lại

Nhóm bạn

Dịch vụ hoặc hỗ trợ khác

## **Y TẾ VÀ SỨC KHỎE**

### **Quý vị cần dịch vụ y tế hoặc dịch vụ sức khỏe nào?**

Dịch vụ bác sĩ

Tư vấn

Dịch vụ nha sĩ

Giáo dục giới tính (tình dục an toàn, tránh thai)

Giữ thân hình cân đối, tập thể dục hoặc chế độ ăn kiêng

Các dịch vụ sức khỏe khác

**Quý vị cần hỗ trợ nào khác để tiếp cận với dịch vụ y tế hoặc sức khỏe?**

Đào tạo

Người trợ giúp

Một người để đặt câu hỏi

Một người bệnh vực hoặc luật sư

Người hỗ trợ

Hỗ trợ khác

## **NHỮNG ĐIỀU KHÁC**

**Quý vị muốn nhận được hỗ trợ những điều gì khác?**

Nấu ăn

Đi lại

Mua sắm

Dọn dẹp nơi ở của tôi

Gặp gỡ nhiều người hơn/kết bạn hoặc hẹn hò

Tìm hiểu về quan hệ tình dục và tình dục an toàn

Sống hòa hợp với mọi người hơn

Tự bệnh vực và biết về các quyền của tôi

Các vấn đề về An Sinh Xã Hội, SSI hoặc những phúc lợi khác

Tự bảo vệ

Tham gia vào ủy ban hoặc Ban Giám Đốc

Hỗ trợ khác

**Quý vị cần hỗ trợ cho những dịch vụ nào khác?**

Đào tạo

Người trợ giúp

Một người để đặt câu hỏi  
Trợ giúp thành lập một nhóm bạn  
Một người bệnh vực hoặc luật sư  
Cố vấn  
Người hỗ trợ  
Dịch vụ khác

[Chúng tôi muốn nghe ý kiến của quý vị! Vui lòng hoàn thành khảo sát sau đây về ấn phẩm của chúng tôi và cho chúng tôi biết hiệu quả công việc của mình!](#)

<https://docs.google.com/forms/d/1d6ezTI2M5UMAWU66exLbc1SQ9wDPzvtuS3AGR4-cgwE/viewform?c=0&w=1>

*Disability Rights California* được tài trợ bởi rất nhiều nguồn, để biết danh sách các nhà tài trợ đầy đủ, hãy truy cập

<http://www.disabilityrightsca.org/Documents/ListofGrantsAndContracts.html>.