

Chân Dung Người Tiêu Thụ

Tony Meagher

Các bác sĩ nói rằng, đối với nhiều người thừa cân, việc giảm thậm chí một vài cân có thể tạo nên một khác biệt lớn về mặt sức khỏe nói chung của họ. Nhưng khi người tiêu thụ Tony Meagher của RCOC bắt đầu cuộc hành trình giảm cân của mình, đã có rất nhiều điều phức tạp hơn là chỉ một vài cân Anh chen vào giữa anh và một sức khỏe tốt hơn.



Tony Meagher (phải) và mẹ của anh là Kim Wiedeholt (trái) tại Hội chợ Quận Orange

**Cao năm feet, sáu inches,
Tony đã đạt đến sức nặng
là 326 cân Anh.**

Cao năm feet, sáu inches, Tony đã đạt đến sức nặng là 326 cân Anh. Việc tăng cân nhanh chóng và đáng kể của anh tạo nên các mô tế bào và việc sưng phù ở chân. Da anh đã được kéo giãn quá căng khiến nó có thể toác ra làm cho chảy máu chỉ với việc gãi nhẹ. Không thể đi lại cho dù là một khoảng cách ngắn, hoặc thậm chí đứng trong một

lúc lâu mà không có sự hỗ trợ của một khung tập đi, anh thường bị hụt hơi và phần lớn là lại phải đưa về nhà. Anh cũng đã bị bệnh thống phong (gout) và đang ở biên giới bị bệnh tiểu đường.

Chỉ hơn hai năm sau đó, Tony đã đạt được mục tiêu về sức nặng của mình là 157 pounds—mất đi hơn một nửa trọng lượng cơ thể của mình trước đây. Chưa bao giờ anh cảm thấy khỏe hơn bây giờ, và hiện tại cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều vì có nhiều năng lực và có thể hoạt động nhiều hơn.

“Tôi là một người độc lập nhiều hơn so với trước đây,” anh nói, nhấn mạnh rằng anh bây giờ có thể làm sạch căn hộ riêng và giúp mẹ mình một số công việc vặt cũng như cầm giúp mẹ một số đồ đạc. Những ngày này, anh cũng rất thích đi đến những nơi như Disneyland và Knott Berry Farm, Hội chợ Quận Orange và đến các cuộc chơi bóng chày—tất cả những điều anh đã không thể làm trước kia vì phải đi bộ

Xem tiếp **Tony Meagher**, trang 5

Giải Spotlight 2016: Lời Kêu Gọi cho Việc Đề Cử



Xin nhớ đánh dấu trong lịch của bạn và sắp đặt để tham dự Dạ Tiệc và Lễ Trao Giải Spotlight 2016! Buổi lễ này sẽ được tổ chức vào ngày thứ Sáu, mồng 8 tháng Tư, 2016 vào lúc 6 giờ tối tại khách sạn Embassy Suites ở Garden Grove. Thông tin về việc mua vé sẽ sớm được cung cấp trên trang mạng của RCOC (www.rcocdd.com).

Đây cũng là thời gian để nộp những đơn đề cử cho Giải Spotlight của bạn cho những người, nhóm hay tổ chức mà bạn nghĩ rằng xứng đáng được vinh danh vì những đóng góp của họ để cải thiện cuộc sống của người có khuyết tật phát triển ở Quận Orange. Bạn có thể gửi các đơn đề cử của mình theo lối trực tuyến tại <https://www.surveymonkey.com/r/spotlightawards2016>, hoặc là tải các mẫu đơn đề cử từ trang mạng của RCOC và nộp chúng bằng cách gửi thư thường, điện thư (fax) hoặc thư điện tử (email).

Xin đừng chờ đợi! Thời hạn cuối của việc đề cử là **thứ Sáu, mồng 5 tháng Hai, 2016.**

Đổi Thoại

Đổi Thoại phát hành bốn lần mỗi năm do Trung Tâm Vùng Quận Orange thực hiện cho những người có khuyết tật phát triển, gia đình họ và những nhà cung cấp dịch vụ. Bạn cũng có thể đọc *Đổi Thoại* trên mạng toàn cầu của RCOC: www.rcocdd.com.

Copyright © 2015  

Ban Giám Đốc

Alan Martin, *Chủ tịch*
Tresa Oliveri, *Phó Chủ tịch*
Cristina Alba, *Thư ký*
Robert Costello, *Thủ quỹ*
Clifford Amsden
Mark Antenucci
Marcell Bassett
Meena Chockalingam
Luke Franck
Noly Guardamondo
Peter Kuo
Hilda Mendez
Tam Nguyen
Fernando Peña
Hilda Sramek
Stefanie Vitali

**Những Buổi Họp Sắp Tới của
Ban Giám Đốc Năm 2016**
7 tháng Một • 3 tháng Ba

Công chúng được mời đến tham dự. Những buổi họp bắt đầu vào 6:00 giờ chiều và được tổ chức nơi Phòng Khánh Tiết của Trung Tâm Vùng tại văn phòng trung ương trong khu Tustin Centre Tower, nằm tại 1525 North Tustin Avenue ở Santa Ana. Nếu bạn cần người thông dịch, xin gọi trước ít nhất 10 ngày và để lại lời nhắn tại số (714) 796-5100, ext. 5907.

Ban Quản Trị của RCOC

Larry Landauer, *Tổng Giám Đốc*
Janis White, *Giám Đốc Điều Hành*
Bette Baber, *Giám Đốc Tài Chính*
LeeAnn Christian, *Giám đốc Lâm Sàng*
Peter Himber, M.D., *Giám Đốc Y Tế*
Pat Glancy, *Quản Đốc Nhóm*
Nhận Người Bệnh Mới
Keli Radford, *Quản Đốc vùng Tây và Bắc*
Patrick Ruppe, *Quản Đốc vùng Trung Tâm*

Tin Cập Nhật về Ban Quản Trị

Người Tiêu Thụ Tham Gia Ban Quản Trị của RCOC

Stefanie Vitali, một người tiêu thụ thuộc RCOC bị chứng não liệt, đã tham gia Hội đồng Quản trị nhiệm kỳ một năm, bắt đầu vào ngày mùng 3 tháng Chín. Là một cư dân của Mission Viejo, Stefanie rất thích cưỡi ngựa, và giao lưu thăm hỏi bạn bè thông qua các phương tiện truyền thông xã hội. Cô cũng có một quan tâm trong việc tìm hiểu thêm về chứng tự kỷ, kể từ khi cô giao thiệp với những người tiêu thụ bị chứng tự kỷ tại chương trình ban ngày của cô.

Trong tuyên bố cá nhân của mình cho biết tại sao cô muốn phục vụ trong Hội đồng Quản trị, Stefanie mô tả những sự thất vọng đôi khi người khuyết tật có với các chương trình và dịch vụ, và cô bày tỏ mong muốn của mình trong việc giúp tạo

ra sự thay đổi tích cực và đảm bảo rằng mọi người có được những dịch vụ mà họ cần.

“Tôi muốn tạo một tiếng nói cho những người không có giọng nói,” cô cho biết.



Stefanie Vitali

Ngoài việc phục vụ trong Hội đồng, Stefanie cũng tham gia vào Ủy ban Cố vấn của Người Tiêu thụ.

Thăm Dò về Việc Chăm Sóc Răng Miệng

Tại RCOC, chúng tôi tin rằng sức khỏe răng miệng là một khía cạnh quan trọng của sức khỏe và hạnh phúc nói chung. Vì vậy, chúng tôi khuyến khích người tiêu

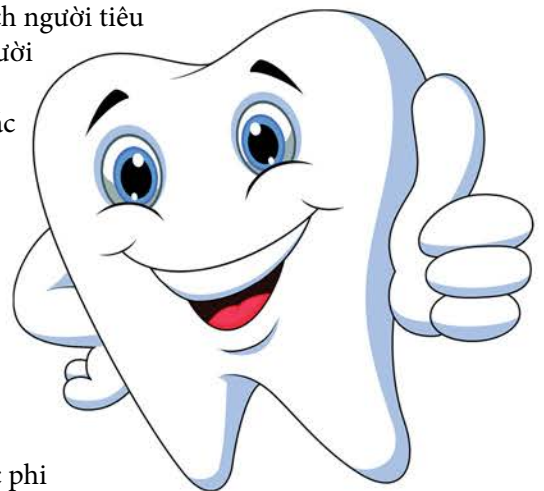
thụ, phụ huynh và những người cung cấp sự chăm sóc chia sẻ kinh nghiệm của mình với các dịch vụ chăm sóc nha khoa ở Quận Orange. Để tham gia vào cuộc thăm dò trực tuyến, xin vào

www.rmorgancorp.org.

Những câu trả lời thăm dò được hoàn toàn bảo mật.

Nếu bạn có thắc mắc gì, xin vui lòng gửi email cho Rhys Burchill, chủ tịch của tổ chức phi lợi nhuận R. Morgan, Inc., vốn thực hiện cuộc thăm dò, tại

rmorgancorp@yahoo.com.



Tường Trình của Tổng Giám Đốc

RCOC Phát Động Sáng Kiến về Sức Khỏe, Hạnh Phúc và An Toàn

Của Larry Landauer, Tổng Giám Đốc

Trong hơn 15 năm, RCOC đã tham gia vào dự án Các Chỉ Số Thiết Yếu Quốc Gia (NCI), qua đó thăm dò người tiêu thụ và các gia đình trên một loạt các vấn đề, giúp cho sự đo lường phẩm chất cuộc sống cũng như sự hài lòng với các dịch vụ và hỗ trợ của người tiêu thụ, cũng như xác định các xu hướng và các nhu cầu đang phát triển đối với những người mà chúng tôi phục vụ.

Trong số các lĩnh vực được các cuộc thăm dò NCI chú ý đến, và được bổ sung bằng các dữ liệu của RCOC, là vấn đề sức khỏe và sự chăm sóc y tế cho người tiêu thụ. Tin tốt lành là các dữ liệu cho thấy rằng một tỷ lệ thấp hơn những người tiêu thụ trưởng thành được phỏng vấn bị thừa cân hoặc béo phì (có Chỉ số Trọng lượng Cơ thể, hay BMI, là 25 hoặc cao hơn) so với con số trung bình của cả California lẫn toàn quốc. Một tỷ lệ cao hơn trong nhóm người này cũng tham gia vào các hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải. Tuy nhiên, cả hai con số này đều không phản ánh mức độ cao về vấn đề sức khỏe và chăm sóc y tế mà chúng tôi muốn cho những người mà chúng tôi phục vụ.

Ngoài ra, gần một phần ba số người trưởng thành mà RCOC phục vụ được bác sĩ cho toa thuốc uống về bệnh tâm thần và gần hai phần ba số người này bị thừa cân hoặc béo phì. Và một cái nhìn sâu hơn về các dữ liệu cho thấy rằng tỷ lệ người tiêu thụ trưởng thành có chỉ số BMI 25+ là cao nhất trong số những người Sống Cuộc Sống Tự Lập hoặc Sống Cuộc Sống Được Hỗ Trợ—70 phần trăm và 65 phần trăm, theo thứ tự.

Để đối phó với thông tin này, Hội đồng Quản trị của RCOC đã thông qua một Sáng kiến về Y tế, Sức khỏe và An toàn vào đầu năm nay. Nhiệm vụ của nó là thúc đẩy sự lựa chọn lối sống lành mạnh để giảm thiểu các yếu tố nguy cơ sức khỏe và cải thiện sức khỏe tổng quát của những người được



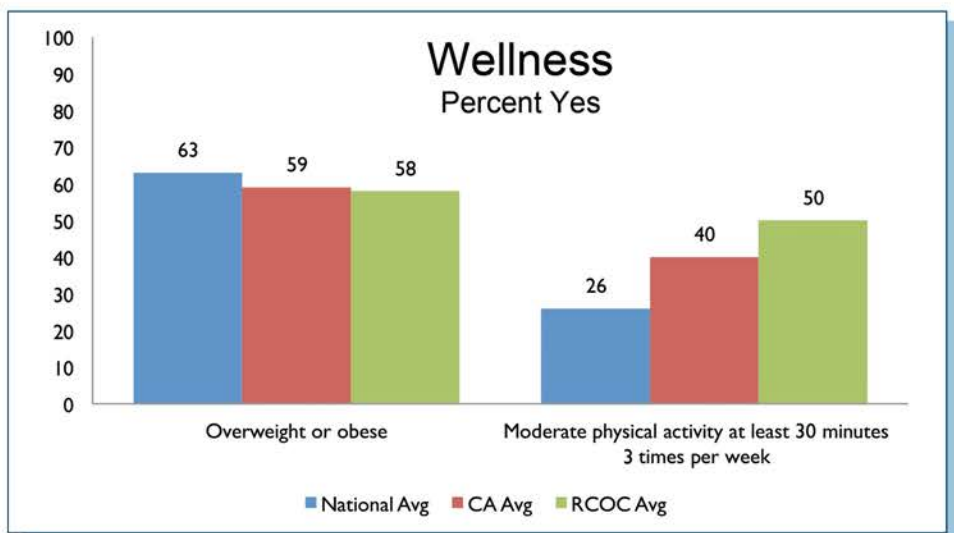
chúng tôi phục vụ. Ban Quản trị cũng tạo ra một lực lượng đặc nhiệm, dưới sự chủ trì của Giám đốc Lâm sàng RCOC LeeAnn Christian, hầu triển khai các chi tiết thực hiện và tiêu chí đánh

giá đối với Sáng kiến này vào cuối năm nay.

Lực lượng đặc nhiệm này đã có cuộc họp đầu tiên vào tháng Bảy và đã họp lại vào tháng Chín. Dựa trên đánh giá của họ về kết quả khảo sát NCI và các dữ liệu có sẵn khác, lực lượng đặc nhiệm đã quyết định rằng các người tiêu thụ trưởng thành sống cuộc sống tự lập và cuộc sống được hỗ trợ sẽ là nhóm thích hợp nhất để thử nghiệm cho những nỗ lực đầu tiên của Sáng kiến. Đó là vì những người tiêu thụ này có tỷ lệ thừa cân hoặc béo phì cao nhất. Họ cũng là những người sử dụng thấp hơn các loại thuốc tâm thần, và điều đó cho thấy các vấn đề về trọng lượng của họ không phải là

do thuốc, nhưng là do các yếu tố khác như phương cách ăn uống kém, thiếu tập thể dục và các chọn lựa về lối sống không được lành mạnh khác. Ngoài ra, lực lượng đặc nhiệm cũng đã kết luận rằng các người tiêu thụ trong những khung cảnh sống này thường độc lập hơn, về mặt đưa ra các quyết định trong cuộc sống hàng ngày, và có thể có nhiều động lực hơn để đạt được một lối sống lành mạnh tạo điều kiện cho cuộc sống nhiều tự lập hơn. Lực lượng đặc nhiệm hiện đang làm việc với Ủy Ban về Chính Sách và Thành Quả của RCOC về các chi tiết trong việc làm thế nào để tuyển dụng người tiêu thụ tham gia vào một chương trình thử nghiệm trong việc thay đổi lối sống.

Trong khi trọng tâm hiện nay đặt vào những người tiêu thụ trưởng thành, chúng tôi tin tưởng rằng Sáng kiến này, bao gồm nhiều thành tố có tính liên hệ, sẽ đưa đến kết quả để giúp cải thiện sức khỏe và sự sống tốt đẹp chung cho tất cả những người tiêu thụ của RCOC. Hy vọng của chúng tôi là khi bản thăm dò NCI tiếp theo về người tiêu thụ được thực hiện, những điều này và những nỗ lực và hoạt động phát sinh từ Sáng kiến của RCOC về Sức khỏe, Sự Sống Tốt Đẹp chung và Vấn đề An toàn sẽ đưa đến sự cải tiến có thể đo lường được trong việc chăm sóc sức khỏe và hạnh phúc cho những người mà chúng tôi phục vụ.



Góc của Người Tiêu Thụ

Sống Một Cuộc Sống Tốt Đẹp LÀ Chuyện có Thể!

Của Fernando Peña, Chủ tịch Ủy Ban Tư Vấn Người Tiêu Thụ và Jess Corey, Hỗ Trợ Viên cho Người Tiêu Thụ tại RCOO

Mọi người đã có những phút giây tuyệt vời tại Hội Nghị về Tự Quyết Thường Niên Lần Thứ Ba, và rất nhiều thông tin đã được chia sẻ để giúp mọi người làm được mọi thứ theo cách họ muốn. Nếu bạn đã có lúc tự hỏi việc tự quyết định cho mình sẽ như thế nào, hay muốn chia sẻ câu chuyện của bạn, thì đây là hội nghị cho bạn. Với sự tập trung vào việc



Fernando Peña



Jess Corey

tự-hỗ trợ, việc làm, việc sống tự lập và sức khỏe, tất cả mọi người đến dự Hội nghị đều có thể học hỏi được một điều gì đó. Nhiều người trong số những người tham dự sự kiện đã chia sẻ câu chuyện của mình và thúc đẩy những người khác sống cuộc sống mà họ muốn. “Bạn có thể làm điều đó” là một chủ đề chính của hội nghị.

Hội nghị cũng bao gồm một hội chợ về y tế và thông tin. Ủy ban Tư vấn Người tiêu thụ của RCOO (CAC) cũng có một gian hàng tại hội chợ và các thành viên của CAC có mặt tại đó để trả

lời các câu hỏi và cung cấp sự hỗ trợ cho những người tham dự hội nghị. Chúng tôi đã phân phát các tài liệu hướng dẫn của CAC để chắc chắn mọi người đều biết là họ có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào. Địa chỉ email của chúng tôi là CAC@rcocdd.com.

Trọng tâm của CAC trong việc tạo tiếng nói cho gần 10.000 người trưởng thành được RCOO phục vụ là một động lực trong việc bảo đảm sự kiện này đạt được những kết quả tốt đẹp nhất có thể. Chúng tôi muốn chắc chắn rằng người trưởng thành sống trong mọi khung cảnh đều có tiếng nói. Bởi vì, thật sự, tất cả mọi người đều xứng đáng có được một cuộc sống tốt đẹp!

Lời Nhắn của Hỗ Trợ Viên cho Người Tiêu Thụ

Đẹp gần đây, Fernando Peña và tôi đã tham dự Hội nghị Cuộc Sống Được Hỗ Trợ ở Sacramento. Chúng tôi đã nói chuyện với những người bạn là hỗ trợ viên, nghe những cuộc thuyết trình tuyệt vời và kết nối với các cá nhân là những người ủng hộ mạnh mẽ cho người có khuyết tật.

Chúng tôi biết rằng nhiều điều mà chúng ta quan tâm tại RCOO cũng là những vấn đề được quan tâm trên khắp tiểu bang California. Luật Đạt Được Một Cuộc Sống Tốt Đẹp Hơn (ABLE), Công Ăn Việc Làm trong Khung Cảnh Hội Nhập Cạnh Tranh, và vấn đề nhà ở là những điều luôn nằm trong tâm trí mọi người. Bởi thế, tôi liên tục thu thập thông tin về những điều này và chia sẻ chúng với bất cứ ai chịu lắng nghe!

Ngoài việc phục vụ trong Ủy ban Cố vấn của Người Tiêu Thụ, tôi cũng phục vụ trong Hội đồng Tư vấn về Các Chỉ Số Cốt Yếu Toàn Quốc và trong Nhóm Đặc nhiệm về Sáng kiến về Vấn đề Sức khỏe và An toàn. Đây là những cơ hội tuyệt vời cho tôi để hỗ trợ bạn.

Trong vai trò Hỗ Trợ Viên Người Tiêu Thụ của bạn, tôi khuyên bạn nên tìm hiểu về các chủ đề này. Và hãy nhớ, không có câu hỏi nào là xấu, nên xin gọi điện thoại hoặc gửi email cho tôi bất cứ lúc nào! Bạn có thể liên lạc với tôi tại (714) 796-5135 hoặc tại jcorey@rcocdd.com. Tôi có mặt tại đây để phục vụ.

quá nhiều trong việc tham gia những hoạt động đó.

“Tôi luôn là người đã phải ngồi”, anh nói.

Brian Nesdale, phối hợp viên dịch vụ RCOC của Tony trong 13 năm qua, nhớ rằng Tony luôn là một người khá mập. Giống như một người dân điển hình của Mỹ, nhiều người lớn bị khuyết tật phát triển phải đấu tranh với cân lượng của mình. Tuy nhiên, tại cuộc họp mỗi tam cá nguyệt của họ vào năm 2013, Brian đã bày tỏ mối quan ngại của anh về ảnh hưởng của việc tăng cân gần đây của Tony, đối với cả sức khỏe lẫn phẩm chất cuộc sống của anh.

“Nó trở nên rất rõ ràng là một cái gì đó cần phải được thực hiện”, ông nói. “Đôi chân của anh ấy trông có vấn đề.”

Chỉ hơn hai năm sau đó, Tony đã đạt được mục tiêu về sức nặng của mình.

Sau cuộc họp đó, Brian đã yêu cầu một cuộc đánh giá về mặt điều dưỡng cho Tony, mà sau đó đã dẫn đến sự gia tăng mức độ dịch vụ với Independent Endeavor, cơ quan cung cấp dịch vụ hỗ trợ cuộc sống của anh. Liz Turner, huấn luyện viên sống với sự hỗ trợ của Tony, đã đến thăm anh mỗi tuần hai lần để giúp đỡ anh làm những việc cần bản tại nhà. Để đáp ứng nhu cầu gia tăng của anh về mặt hỗ trợ dinh dưỡng và ăn uống lành mạnh, RCOC cuối cùng đã gia tăng lịch trình thăm viếng của Liz đến hai lần một ngày. Bởi vì, với thời gian, rõ ràng là cần có một mức độ hỗ trợ rất cao để giúp Tony tiến triển đáng kể trong việc cải thiện sức khỏe nói chung của mình.

Dưới sự giám sát của bác sĩ của Tony, người kiểm tra về sự tiến bộ của anh mỗi ba tháng, nhóm nghiên cứu đã đưa ra một hoạch định về bữa ăn với số lượng calorie vừa phải. Lúc đầu, Liz chuẩn bị số thực phẩm cho Tony trong



Những hình ảnh “trước đây” của Tony Meagher, khi anh cân nặng hơn 300 cân Anh.

suốt một tuần. Tuy nhiên, vì anh cũng đã có vấn đề trong chuyện ăn uống quá độ, quyết định được đưa ra là các chuyên viên hàng ngày là cần thiết để hỗ trợ anh trong việc giữ đúng hoạch định về bữa ăn của mình và giúp anh học hỏi trong việc lựa chọn những loại thức ăn tốt hơn.

Thật sự, trong khi anh học được rất nhiều về việc đưa ra những quyết định lựa chọn lành mạnh trong cuộc sống của mình, những thách thức của Tony về chuyện ăn uống chưa chấm dứt. Liz tiếp tục làm việc với anh về việc có một phòng đựng thức ăn hoặc tủ đông lạnh để đựng thực phẩm và trong việc không ăn uống quá mức.

Và cho dù Tony hiện tại rất hoạt động, đó chính là do việc sau khi giảm được khoảng ba mươi pounds, anh bắt đầu tập thể dục. Anh bắt đầu từ từ, với những cuộc đi ngắn xung quanh khu căn hộ của mình, để từng bước xây dựng sức mạnh và sức chịu đựng của anh.

“Anh ấy đã phải giảm cân trước khi anh có thể thậm chí đi bộ”, Liz nói. Tuy nhiên, một khi Tony đã có thể đi chuyển thoải mái hơn, không điều gì có thể làm anh dừng lại. Mẹ của anh đã mua một máy Nordic Trak và để tại nhà cho anh, và bây giờ nó là phương cách mà Tony yêu thích nhất trong việc tập thể dục. Hiện anh đang ở trong tình trạng thể hình tuyệt vời khiến anh có thể chạy

trên máy mỗi ngày 20 phút, ở một trong những tốc độ cao nhất của máy.

Những người biết anh đã giảm được cân lượng như thế nào thường hỏi Tony làm sao mà anh đã thực hiện được điều ấy. Anh luôn luôn nói với họ là điều đó thật không dễ dàng, và chìa khóa để thành công của anh là kiểm soát khẩu phần và tập thể dục. Anh nói rằng anh vẫn được ăn rất nhiều các loại thực phẩm mà anh đã ăn trước đây, nhưng với một khẩu phần nhỏ hơn. Khi ra ngoài ăn tối, anh thường chọn cá hoặc thịt gà, mà anh đã học được là thường chứa lượng calorie thấp. Và trong khi anh vẫn có thể ăn thịt bò, anh không còn ăn hamburgers nữa, vì bánh mì kẹp thịt đã là một đóng góp lớn vào việc tăng cân của anh.

Brian nhìn thấy nơi Tony một tấm gương tốt đẹp, cho cả những người bị khuyết tật khác và những người bình thường.

“Những gì anh ấy đã đạt được thật là tuyệt vời cho bất cứ ai,” Brian nói. “Anh ấy có rất nhiều điều để tự hào.”

Trong khi đó, Tony chỉ đơn giản hy vọng rằng những người tiêu thụ khác có thể được hưởng lợi từ việc đọc câu chuyện của anh, có thể ngăn chặn các vấn đề sức khỏe mà anh đã trải qua.

“Đừng chờ đợi,” anh nói. “Hãy bắt đầu [giảm cân] trước khi bạn bị bệnh.”

“Sống Một Cuộc Sống Tốt Đẹp” Hội Nghị Tự Quyết Thường Niên Lần Thứ Ba

Hội Nghị Tự Quyết của Quận Orange năm nay, với chủ đề “Sống Một Cuộc Sống Tốt Đẹp”, là lớn nhất và được sự tham dự đông đảo nhất trong lịch sử ba-năm của sự kiện. Hơn 170 người tiêu thụ trưởng thành, hầu hết trong số họ đang sống một cuộc sống tự lập hoặc sống có hỗ trợ, đã tập trung tại Elks Lodge ở Santa Ana vào ngày thứ Bảy, 24 tháng Mười, cho một hội nghị toàn ngày do họ tổ chức cho chính mình.

Hội nghị bắt đầu với lời chào mừng từ Tổng Giám Đốc Larry RCOG Landauer và của Sam Durbin thuộc Integrity House, là cơ quan đứng ra tổ chức sự kiện này.

Vì việc làm và một mái gia đình là những điểm chính của “cuộc sống tốt đẹp” cho hầu hết mọi người, hội nghị đã dành một số lượng thời gian đáng kể để thảo luận về những đề tài này. Nhóm điều khiển thảo luận về việc làm, diễn ra vào buổi sáng, bao gồm Joseph Nacario, và Linda

Seppala từ Viện Tổng hợp Tài nguyên, và chuyên gia tư vấn việc làm Linda O’Neal của RCOG, người đã nói về các loại việc làm khác nhau hiện có tại Quận Orange. Monique Tapia, một người tiêu thụ thuộc RCOG, cũng chia sẻ những kinh nghiệm làm việc cá nhân của mình và trả lời các câu hỏi của người tham dự. Nhóm điều khiển thảo luận về vấn đề nhà ở, diễn ra vào buổi chiều, bao gồm Larry Landauer, Gary Frazier của Acacia Housing và Patricia Whitaker của Innovative Housing Opportunities, chia sẻ những phát triển mới trong môi trường nhà cửa tại địa phương và nhiều thông tin để người tiêu thụ xem xét khi đánh giá về những lựa chọn về nhà cửa của họ.

Rhys Burchill, một trong những người hỗ trợ là phụ huynh dài lâu nhất ở quận Cam, đã trình bày một cái nhìn cập nhật về dự án tự quyết của California.

Sam Durbin và Sean Sullivan, những người hỗ trợ, vốn là người tiêu thụ, chia sẻ sâu sắc và trình bày bài thuyết trình của họ, vừa tạo cảm hứng và mang tính khích lệ, khi mỗi người nói về câu chuyện của cá nhân mình qua sự tìm kiếm và thành công trong việc thực hiện được một



cuộc sống tốt đẹp cho bản thân họ trong cộng đồng; sau đó, họ mời các người tiêu thụ từ phía khán giả chia sẻ những câu chuyện của riêng cá nhân mình.

Ủy ban Tư vấn Người Tiêu thụ của RCOG (CAC), vốn tư vấn cho Ban Quản Trị về các vấn đề quan trọng đối với người tiêu thụ, cũng trình bày trước hội nghị. Các thành viên của CAC, tất cả đều là người tiêu thụ, bao gồm chủ tịch Fernando Peña, Sylvia Delgado, Sam Durbin, Stephen Gersten, John Godlasky, Peter Kuo, Palak Shah, Sean Sullivan, Stephanie Vitali và Jyusse “Jess” Corey, Hỗ trợ viên cho Người Tiêu thụ của RCOG.

Trong số nhiều điểm nổi bật là một đoạn video do người tiêu thụ thực hiện nhằm trình bày quá trình tìm kiếm một căn nhà. Với sự diễn xuất của các người tiêu thụ, video bao gồm những khâu đoạn như ai tham gia vào quá trình này, các nguồn tài nguyên hiện có, và những thách thức mà một người tiêu thụ có thể gặp phải trong việc lựa chọn đúng nơi để sống.

Nhiều người tiêu thụ đã bày tỏ sự quan tâm trong việc học hỏi thêm về

Xem tiếp “Một Cuộc Sống Tốt Đẹp”, trang 7



“Một Cuộc Sống Tốt Đẹp”, tiếp theo trang 6

vấn đề tự quyết; do đó, cũng có một buổi hội học qua đó họ có thể kết nối với những người đồng chí hướng cũng như với các chuyên gia hỗ trợ để giúp họ phối hợp một nhóm tự quyết trong khu vực của mình. Qua suốt các phần thông tin và giáo dục trong ngày, người tiêu thụ yêu thích đoạn kết của hội nghị—một giờ vui vẻ nhảy múa và giao tiếp xã hội, với một gian hàng chụp hình, ăn bánh ngô và kem.

Suốt cả ngày và trong những lúc nghỉ, người tiêu thụ cũng vào thăm một hội chợ thông tin với các gian hàng và các tài liệu của Kaiser Permanente, Western University School of Pharmacy, American Heart Association, West Coast University Dental Hygiene, Orange County’s Clients Rights Advocate và Ủy ban Tư vấn Người Tiêu thụ của RCOC.



Các Gia Đình thuộc RCOC Sẽ Nhận Được Những Bản Thăm Dò về Chỉ Số Cốt Yếu Toàn Quốc

Từ giữa tháng Mười Một đến hết tháng Ba năm 2016, các bậc cha mẹ và người giám hộ của trẻ em lứa tuổi 3-18 vốn nhận dịch vụ từ RCOC và sống ở nhà nên để ý là sẽ nhận được các bản thăm dò về Chỉ Số Cốt Yếu Toàn Quốc (NCI), được Hội đồng Tiểu bang lo về Khuyết tật Phát triển gửi ra. Bản thăm dò này chỉ mất khoảng 15-20 phút để hoàn tất, nhưng các câu trả lời của các gia đình sẽ được RCOC và Ban Giám đốc rất quan tâm. Đó là một cơ hội tuyệt vời để đưa ý kiến về các lĩnh vực chính như thông tin và việc hoạch định dịch vụ, lựa chọn và kiểm soát, nhận và cung cấp hỗ trợ, sự hội nhập cộng đồng, sự hài lòng, và các kết quả. Những người nhận được bản thăm dò cũng sẽ được cung cấp một số điện thoại để gọi nếu họ cần một thông dịch viên hoặc sự trợ giúp khác để hoàn tất bản thăm dò của họ.

Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi Sẽ Được Tiếp Tục vào Năm 2016

Vì mùa lễ, sẽ không có những buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi vào tháng Mười Một hay tháng Mười Hai. Những buổi hội học này, do RCOC cung cấp miễn phí cho các phụ huynh, sẽ được tiếp tục lại vào đầu năm. Lịch trình những buổi hội học sắp tới sẽ được in trên *Đối Thoại* số tới và sẽ được phổ biến trên trang mạng của RCOC (www.rcocdd.com). Từ trang chủ, xin bấm vào Family Support (Hỗ Trợ Gia Đình), rồi vào Parent Training (Huấn Luyện Phụ Huynh).

Bản tin Đối Thoại

BÀI VỜ BÊN TRONG

Chân Dung Người Tiêu Thụ: Tony Meagher.....	1
Giải Spotlight 2016: Lời Kêu Gọi Đền CỬ.....	1
Tin Cập Nhật của Ban Giám Đốc	2
Thăm Dò về Việc Chăm Sóc Răng Miệng	2
Tường Trình của Tổng Giám Đốc	3
Góc của Người Tiêu Thụ	4
“Sống Một Cuộc Sống Tốt Đẹp” Hội Nghị Tự Quyết Thường Niên Lần Thứ Ba	6
Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi cho Phụ Huynh	7
Các Gia Đình thuộc RCOC Sẽ Nhận Được Những Bản Thăm Dò về Chỉ Số Cốt Yếu Toàn Quốc	7

Các địa điểm của Trung Tâm Vùng Quận Orange

Santa Ana Office

1525 N. Tustin Avenue
24-hr Phone: (714) 796-5100

Orange Office

3111 N. Tustin, Suite 150
24-hr Phone: (714) 796-3700

Westminster Office

5555 Garden Grove Blvd., Suite 100
24-hr Phone: (714) 796-2900

Những Lời Khuyên về Sức Khỏe cho Gia Đình

Hành trình giảm cân của Tony Meagher, được trình bày trong mục Chân Dung Người Tiêu Thụ số báo này, thật tuyệt vời và đáng chú ý. Nếu câu chuyện của anh truyền cảm hứng cho bạn để áp dụng một lối sống lành mạnh, sau đây là một số lời khuyên có ý nghĩa để giúp bạn và gia đình bạn đạt được các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của mình.

Kiểm Tra với Bác Sĩ của Bạn: Đặc biệt là nếu bạn có bệnh tiểu đường hoặc các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác, việc đi kiểm tra sức khỏe là quan trọng khi bắt đầu bất cứ phương cách ăn uống hoặc chương trình tập thể dục mới nào.

Bắt Đầu Thay Đổi Nhỏ Thôi: Thay đổi từ từ, như chuyển việc ăn sáng từ bánh ngọt donuts sang việc dùng ngũ cốc granola và sữa chua là dễ dàng hơn, thay vì cố gắng để thay đổi tất cả mọi thứ cùng một lúc. Vì vậy, hãy bắt đầu thay đổi nhỏ thôi và xây dựng trên những thành công của bạn.

Tìm Một Người Bạn Để Cùng Tập Luyện: Việc tập luyện những thói quen tốt sẽ dễ dàng hơn nếu bạn gắn bó với những người khác trong gia đình cũng đang theo đuổi cùng mục tiêu. Nếu bạn sống một mình, hãy tìm một người bạn chia sẻ mục tiêu chăm sóc sức khỏe như mình và cùng hỗ trợ lẫn nhau.

Đừng Chán Nản: Ngay cả nếu bạn ăn quá nhiều trong một ngày nào đó, quên tập thể dục, hoặc trở lại số cân bạn đã có trước đó, đừng buông xuôi. Phát triển những thói quen tốt trong việc ăn uống và tập thể dục đòi hỏi thời gian, và điều quan trọng là tiếp tục có thái độ tích cực. Hãy xem mỗi ngày mới là một cơ hội mới để được khỏe mạnh hơn!