



Đối Thoại

Tập 35 Số 3

Hạ 2021



Chân Dung Đáng Biết

Những Người Sống tại Khu Chung Cư Salerno

Khó khăn mà nhiều người phải đối mặt trong việc tìm một nơi ở hợp túi tiền là một vấn đề toàn quốc, nhưng nó đặc biệt khó khăn đối với những người trưởng thành bị khuyết tật phát triển mà Trung Tâm Vùng Quận Orange phục vụ, những người muốn sống tự lập, thay vì sống với gia đình hoặc trong một trung tâm nội trú. Ngay cả những người đang đi làm thường cũng không kiếm đủ tiền để có thể trả tiền thuê nhà theo giá thị trường ở đây, vốn luôn nằm trong số những nơi đắt đỏ nhất trong cả nước.

Có thể mất nhiều năm trước khi một người nhận được sự trợ giúp của Bộ Nhà Ở và Phát Triển Đô Thị (HUD)

Giải pháp cho nhiều người là ghi tên họ vào danh sách chờ đợi để nhận được trợ giúp từ Bộ Nhà Ở và Phát Triển Đô Thị (HUD) của liên bang, giúp trả tiền thuê nhà của họ. Tuy nhiên, những danh sách chờ đợi này rất dài. Vì có thể mất nhiều năm trước khi một người nhận được sự trợ giúp của HUD, RCOC khuyến nghị các gia đình nên làm việc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của họ để có tên trong danh sách chờ đợi thật sớm trước khi người

thân của họ cần sự trợ giúp—nhìn một cách lý tưởng, như một phần của quá trình lập kế hoạch chuyển đổi từ các dịch vụ của trường công lập đến các dịch vụ dành cho người trưởng thành thông qua RCOC.

RCOC cũng tích cực hoạt động để xây dựng quan hệ đối tác với chính quyền địa phương và những người ủng hộ khác về vấn đề nhà ở.

Nhận thức được vai trò quan trọng của việc có một nơi ở an toàn, phù hợp và giá cả phải chăng trong cuộc sống của những người trưởng thành mà chúng tôi phục vụ, RCOC cũng tích cực hoạt động để xây dựng quan hệ đối tác với chính quyền địa phương và những người ủng hộ khác về vấn đề nhà ở với mục tiêu

đảm bảo các cam kết từ các nhà phát triển và cộng đồng để dành ra một số các đơn vị trong dự án nhà ở giá rẻ cho người trưởng thành bị khuyết tật phát triển. Những loại dự án này thường mất nhiều năm để hoàn thành, nhưng ngân quỹ mà RCOC có thể cung cấp, như một phần nhỏ của sự phát triển toàn bộ, giúp đảm bảo rằng một số lượng đơn vị nào đó sẽ luôn có sẵn cho những người chúng tôi phục vụ.

Một ví dụ tuyệt vời của kiểu hợp tác này là dự án Khu Chung Cư Salerno ở Irvine, được hoàn thành vào đầu năm nay. Với khoảng đất do Irvine Community Land Trust cung cấp và tài trợ từ nhiều nguồn khác nhau (bao gồm cả RCOC), đây là một khu chung cư gồm 80 đơn vị. Một số căn hộ được cho thuê theo giá thị trường, giúp tài trợ cho các căn hộ

Xem tiếp trang 6, **Những Người Sống tại Khu Chung Cư Salerno**



Hàng đầu: Mẹ của Alfonso là Aida Mijares, Melissa Yu Mijares và em gái của Melissa là Mildred Yu. Hàng sau: Mẹ của Melissa là Marlene Yu, cha cô là Michael Yu, và chồng Alfonso Mijares, Jr.

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 © 2021



Hội Đồng Quản Trị

John "Chip" Wright, *Chair*
Cliff Amsden, *Vice Chair*
Sylvia Delgado, *Secretary*
Mine Hagen, *Treasurer*
Marcell Bassett
Tiffany Bauer
Meena Chockalingam Bedekar
Frances M.K. Hernandez
Amy Jessee
Liza Krassner
Sandy Martin
Hilda Mendez
Chinh Nguyen
Fernando Peña

Những Buổi Họp Sắp Tới của Hội Đồng Quản Trị Năm 2021-2022

2 tháng Chín • 4 tháng Mười Một
13 tháng Một • 3 tháng Ba
5 tháng Năm • 2 tháng Sáu

Khi bản tin này được in, chưa có quyết định gì về cách những các cuộc họp tiếp theo sẽ được tổ chức ra sao (trực tiếp hoặc ảo). Xin vui lòng theo dõi Lịch Hàng Tháng trên trang mạng của RCOC để biết những thông tin cập nhật nhất.

Ban Điều Hành của RCOC

Larry Landauer, *Tổng Giám Đốc*
Bette Baber, *Giám Đốc Tài Chính*
Christina Petteruto, *Tổng Tư Vấn Jerrod Bonner, Giám Đốc Công Nghệ*

Thông Tin

Peter Himber, M.D., *Giám Đốc Y Tế*
Bonnie Ivers, Psy.D., *Giám Đốc Lâm Sàng*
Keli Radford, *Giám Đốc về Dịch Vụ và Hỗ Trợ*

Stacy Wong, *Giám Đốc Phòng Nhân Lực*
Patricia Glancy, *Quản Đốc Nhóm*

Nhận Người Bệnh Mới

Jennifer Montañez, *Quản Đốc vùng Trung Tâm*

Carie Otto, *Quản Đốc vùng Tây*
Arturo Cazares, *Phó Giám Đốc về Việc Làm*

Greg Shimada, *Phó Giám Đốc về Công Nghệ Thông Tin*

Jack Stanton, *Phó Giám Đốc về Chỗ Ở*
Marta Vasquez, *Phó Giám Đốc về Tài Chính*

Cập Nhật về Ngân Sách

Một Số Tin Tốt Đẹp về Ngân Sách Tiểu Bang cho Tài Khoá 2021-22

Tình hình kinh tế được cải thiện đáng kể của California, cùng với các quỹ đáng kể của liên bang để trợ giúp cho các tiểu bang có chi phí liên quan đến đại dịch, đã giúp cung cấp ngân sách tiểu bang cho năm tài chính 2021-22, mang lại các tin tốt đẹp cho những cá nhân và gia đình được các trung tâm vùng phục vụ. Dưới đây là một số mục chính ảnh hưởng đến cộng đồng dịch vụ phát triển của chúng ta.

- **Giá Cả Trả Cho Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ:** Trong suốt tiến trình ngân sách, RCOC và các trung tâm vùng khác cũng như các nhà lập pháp và Văn Phòng Phân Tích Lập Pháp phi-đảng phái của California (LAO) đã thúc giục các nhà lãnh đạo được bầu chọn hiện đại hóa cấu trúc chi trả lỗi thời và tăng mức chi trả không tương xứng hiện đang trả cho các nhà cung cấp dịch vụ của hệ thống trung tâm vùng. Chúng tôi vui mừng là tiến trình cải cách về giá chi trả sẽ bắt đầu được thực hiện theo từng giai đoạn của ngân sách tài khoá 2021-22, nhưng vô cùng thất vọng vì Tiểu bang đã không tận dụng cơ hội này để thực hiện việc cải cách giá chi trả hoàn chỉnh mà các nhà cung cấp dịch vụ tận tâm của chúng tôi cần và xứng đáng được hưởng.

- **Việc Hợp Lệ Tạm Thời cho Các Dịch Vụ Lanterman:** Khi hầu hết trẻ em trong chương trình Early

Start đến sinh nhật thứ ba, chúng sẽ chuyển từ chương trình Early Start do trung tâm vùng điều hành sang các dịch vụ do khu học chính của các em cung cấp. Đạo luật được ban hành cùng với ngân sách tài khoá 2021-22 cho phép các trẻ em 3 và 4 tuổi có những hạn chế đáng kể về chức năng được nhận các dịch vụ của trung tâm vùng trên cơ sở tạm thời, mà không cần sự chẩn đoán chính thức về khuyết tật phát triển theo như Luật Lanterman.

- **Vấn Đề Quá Nhiều Hồ Sơ:** Có một chấp nhận rộng rãi rằng mức tài trợ hiện tại yêu cầu các phối hợp viên dịch vụ của trung tâm vùng giúp cho nhiều cá nhân và gia đình hơn mức tối ưu, vì vậy chúng tôi và những người khác đã vận động để có thêm quỹ giúp các trung tâm vùng thuê một số lượng đáng kể các phối hợp viên dịch vụ mới. Đáng buồn thay, trong khi các nhà lãnh đạo được bầu của chúng ta thừa nhận rằng việc quản lý một số lượng hồ sơ hợp lý hơn là điều quan trọng và các trung tâm vùng đang phải đối mặt với lượng nhu cầu ngày càng tăng, họ đã không đưa bất kỳ ngân khoản mới nào cho mục đích này vào ngân sách tài khoá 2021-22. Họ cho biết ý định sẽ phân bổ ngân khoản trong ngân sách năm tài chính 2022-23; tuy nhiên, điều này không được đảm bảo vì California lập ngân sách trên căn bản mỗi năm.

Để biết chi tiết về ngân sách tiểu bang, hãy truy cập trang mạng về ngân sách của Bộ Tài Chính tại www.ebudget.ca.gov hoặc trang mạng của Bộ Dịch Vụ Phát Triển tại www.dds.ca.gov/transparency/budget-information.

Tường Trình của Tổng Giám Đốc

Chương Trình Tự Quyết Hiện Được Mở Cho Tất Cả Mọi Người Được RCOC Phục Vụ

Của Larry Landauer, Tổng Giám Đốc

Đã gần tám năm kể từ khi Thống đốc bấy giờ là Jerry Brown và Cơ Quan Lập Pháp của California cho phép Chương Trình Tự Quyết của California (SDP) nhằm vào mục tiêu cung cấp cho người khuyết tật phát triển và gia đình họ nhiều quyền kiểm soát hơn và có trách nhiệm hơn trong việc lựa chọn và quản lý các dịch vụ và hỗ trợ của mình. Những gì đã bắt đầu như một chương trình thử nghiệm cho chỉ vài nghìn người thì, hiện nay (kể từ ngày mùng 1 tháng Bảy, 2021), được mở rộng cho bất kỳ ai được phục vụ bởi một trung tâm vùng (ngoại trừ những người sống trong các cơ sở được cấp phép như một trung tâm điều dưỡng có tay nghề cao và các cơ sở chăm sóc trung cấp, trừ khi họ đang chuẩn bị di chuyển khỏi khung cảnh sống đó).

Chúng tôi tại RCOC luôn chấp nhận việc mở rộng các lựa chọn mới để nâng cao cuộc sống của những người chúng tôi phục vụ.

Chúng tôi tại RCOC luôn chấp nhận việc mở rộng các lựa chọn mới để nâng cao cuộc sống của những người chúng tôi phục vụ, vì chúng tôi từ lâu đã nhận ra rằng không có hai người khuyết tật và không có hai gia đình nào giống nhau. Hoàn cảnh, ước mơ, mục tiêu xa và gần của mỗi người là riêng biệt.

Trong số nhiều thay đổi lớn mà cá nhân tôi hoan nghênh và, theo thời gian, đã trở thành một phần được thiết lập trong hệ thống chăm sóc



cộng đồng của chúng tôi là các dịch vụ sống được hỗ trợ. Các dịch vụ này, được giới thiệu cách đây hơn hai thập niên, cho phép những người trưởng thành

có khuyết tật phát triển được sống trong căn hộ riêng của họ, thường là tiền thuê nhà của họ được liên bang trợ cấp.

Chương Trình Tự Quyết (SDP), giống như các dịch vụ sống được hỗ trợ, không phải là lý tưởng cho tất cả mọi người mà chúng tôi phục vụ, nhưng nó có tiềm năng tạo ra một sự thay đổi lớn trong hệ thống chăm sóc cộng đồng của California. Tại sao? Bởi vì các nguyên tắc mà SDP dựa trên đó là một điểm khác biệt chính so với mô hình truyền thống về dịch vụ :

- **Sự Tự Do.** Bạn tự lập kế hoạch cho cuộc sống của mình và đưa ra quyết định của riêng mình.
- **Thẩm Quyền.** Bạn quyết định cách chi tiêu ngân sách cá nhân cho các dịch vụ và hỗ trợ của mình.
- **Hỗ Trợ.** Bạn chọn các dịch vụ và hỗ trợ có trả chi phí và không chi phí của riêng mình.
- **Trách Nhiệm.** Bạn chịu trách nhiệm về các quyết định bạn đưa ra.
- **Xác Định.** Bạn đưa ra quyết định trong cuộc sống của mình bằng cách thiết kế các dịch vụ của riêng bạn.

Tất nhiên, điều quan trọng cần nhớ là Bộ Dịch Vụ Phát Triển (DDS) đã tạo ra các quy tắc rất chi tiết và cụ thể cho chương trình SDP. Và, tất cả các dịch vụ được mua bằng ngân sách cá nhân của một người trong SDP phải—giống như các dịch vụ được

mua thông qua các trung tâm vùng—đủ điều kiện để được chính phủ liên bang bồi hoàn. Chẳng hạn, một người không thể mua các sản phẩm hoặc dịch vụ không liên quan trực tiếp đến việc đạt được các mục tiêu trong IPP (Bản Hoạch Định Chương Trình Cá Nhân) của họ cũng như không thể mua các dịch vụ có thể được tài trợ thông qua các nguồn sẵn có khác như qua bảo hiểm y tế hoặc qua khu học chính của họ.

***Bộ Dịch Vụ Phát Triển (DDS)
đã tạo ra các quy tắc rất
chi tiết và cụ thể cho
chương trình SDP.***

Như tôi đã chia sẻ với độc giả của chuyên mục này nhiều lần trước đây, bất kỳ người nào được RCOC phục vụ đều có thể có một cuộc sống tự quyết trong hệ thống truyền thống hiện tại. Cam kết mạnh mẽ của chúng tôi đối với tư duy lấy người nhận dịch vụ làm trung tâm đang giúp các Phối Hợp Viên Dịch Vụ RCOC phản ứng nhanh hơn bao giờ hết đối với các nhu cầu và hoàn cảnh cá nhân của người nhận dịch vụ. Nếu bạn muốn tiếp tục nhờ Phối Hợp Viên Dịch Vụ trợ giúp về các nhu cầu dịch vụ của mình, thì các dịch vụ truyền thống có thể vẫn là tốt nhất cho bạn. Không ai bị buộc phải thử SDP.

Nhưng nếu bạn muốn quản lý Bản IPP của riêng mình và các dịch vụ bạn nhận được một cách độc lập, SDP có thể là chương trình lý tưởng cho bạn vì nó sẽ mang lại sự độc lập cao hơn so với hệ thống của trung tâm vùng. Mặc dù những con số vẫn còn khá nhỏ, chúng tôi đã thấy một số chuyển đổi rất thành công sang SDP trong ba năm qua khi mô hình mới này được triển khai. Vì vậy, nếu bạn nghĩ SDP có thể phù hợp với mình, hãy vào trang mạng của RCOC để tìm hiểu thêm.

Nói Với Nhau

Hành Trình cho Một Cuộc Sống Tự Lập

Của Sylvia Delgado, Chủ tịch PAC và Jyusse Corey, Ủng hộ viên Bằng hữu tại RCOC

Cuộc hành trình để sống tự lập là riêng tư và khác biệt đối với mỗi người mà RCOC phục vụ, nhưng cả Sylvia và Jyusse đều đã trải qua nhiều hoàn cảnh sống khác nhau, và mỗi người đã sống tự lập trong vài năm, vì thế họ có một số lời khuyên tốt cho những người trưởng thành khác có thể đang suy nghĩ về việc sống tự lập.

Các gia đình có thể hơi lo lắng khi người thân của họ muốn chuyển ra sống bên ngoài.

Jyusse đã mất tổng cộng 11 năm trước khi anh có được cuộc sống hiện tại của mình. Mặc dù đã ở độ tuổi 20 khi anh dọn ra ở riêng, nhưng anh biết rằng các gia đình có thể hơi lo lắng khi người thân của họ muốn chuyển ra sống bên ngoài. Điều đó là bình thường vì việc thay đổi cách thức và nơi bạn sống ảnh hưởng đến tất cả những người thân thiết với bạn. Anh khuyên bạn nên nói về những lý do khiến bạn muốn sống tự lập—cho dù đó là để gần nơi làm việc hơn, để giúp bạn hòa nhập vào cộng

đồng nhiều hơn, hay (như đối với Sylvia) để có thể sống với những lễ lối, quy tắc của riêng mình chứ không phải của người khác.



Sylvia Delgado



Jyusse Corey

Một trong những lời khuyên hay nhất của Sylvia là luôn chắc chắn phải xem căn hộ trước khi bạn đưa ra quyết định.

Bạn không muốn thất vọng khi đến nơi ở mới và đó không giống như điều bạn đã nghĩ. Chẳng hạn, một địa điểm có thể nhỏ hơn bạn

mong đợi. Ngoài ra, bạn sẽ cần biết các loại đồ bàn ghế giường tủ và thiết bị bạn cần mua và những gì sẽ phù hợp với nơi ở mới.

Anh khuyên bạn nên nói về những lý do khiến bạn muốn sống tự lập.

Thời gian để tìm được một căn hộ giá cả phải chăng hoặc thời gian chờ để có được sự trợ giúp trả tiền thuê nhà của liên bang có thể khiến bạn bức bối. Tuy nhiên, Jyusse và Sylvia đã học được rằng sự kiên nhẫn rất quan trọng cho cuộc hành trình này. Họ khuyến khích những người trưởng thành vốn nghĩ rằng mình muốn sống riêng tư nên tự lên tiếng và biết rằng họ luôn có thể liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của họ và với những người khác trong vòng hỗ trợ của mình để được giúp đỡ.

Tìm Một Người Bạn Sống Chung Phòng?

Rất nhiều người trưởng thành mà RCOC phục vụ không đủ khả năng sống một mình, hoặc chỉ đơn giản là thích sự đồng hành của một người bạn cùng phòng khi họ chuyển ra khỏi căn nhà của gia đình mình. Thông thường, cha mẹ và các nhà cung cấp dịch vụ có thể giúp đỡ, nhưng RCOC cũng duy trì danh sách những người lớn mà chúng tôi phục vụ đang tìm kiếm bạn cùng phòng. Vì vậy, nếu bạn quan tâm đến việc sống tự lập nhưng không muốn sống một mình, hãy nhớ liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của bạn để thảo luận về những cách mà chúng tôi có thể giúp đỡ.



Hướng Dẫn cho Phụ Huynh Có Con trong Chương Trình Early Start

Nếu gia đình bạn chưa quen với RCOC và đang nhận các dịch vụ thông qua chương trình Early Start (Khởi Đầu Sớm), xin chào mừng bạn! Chúng tôi tổ chức các buổi hội học miễn phí này để giúp các bậc phụ huynh hiểu rõ cách theo dõi sự phát triển của con em mình và cũng để chắc chắn rằng cha mẹ hiểu tất cả các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn thông qua chương trình Early Start hầu giúp con em họ phát triển và thu hẹp khoảng cách về sự phát triển. Để biết thông tin và ghi danh tham gia các buổi hội học qua Zoom này, xin liên lạc với Nickie Patton theo số (714) 558-5404 hoặc jpatton@rcocdd.com.

Thứ Tư, mồng 8 tháng Chín

10 giờ sáng đến 11 giờ trưa

Thứ Tư, 10 tháng Mười Một

2 giờ chiều đến 3 giờ chiều

Các Buổi Hội Học Chuyển Tiếp Tiếp Tục Phát Triển Ở Tuổi Lên 3 cho Phụ Huynh

Đối với hầu hết các gia đình, khi con họ được ba tuổi, các dịch vụ Early Start (Khởi Đầu Sớm) chấm dứt và đứa trẻ thường chuyển sang các dịch vụ giáo dục tại trường từ các khu học chánh công lập. Các buổi hội học chuyển tiếp miễn phí này giúp phụ huynh hiểu được sự khác biệt giữa các dịch vụ Early Start và các dịch vụ tại trường, tìm hiểu về quy trình của Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân (IEP) mà các trường sử dụng để xác định những dịch vụ mà đứa trẻ được nhận, và nhiều điều khác nữa. Các buổi hội học này hầu như được tổ chức qua Zoom và được trình bày bằng tiếng Anh; tuy nhiên, thông dịch tiếng Tây-ban-nha hoặc tiếng Việt có thể được cung cấp theo yêu cầu. Ghi danh trực tuyến bằng cách truy cập Lịch Hằng Tháng trên trang mạng của RCOC. Để biết thêm thông tin và để được trợ giúp cho việc ghi danh trực tuyến, vui lòng liên lạc với Patricia Garcia theo số (714) 558-5400 hoặc pgarcia@rcocdd.com.

Thứ Tư, 13 tháng Mười

6 giờ 30 chiều đến 8 giờ 30 tối

Thứ Năm, mồng 2 tháng Mười Hai

6 giờ 30 chiều đến 8 giờ 30 tối

Lời Khuyên về Sức Khỏe Hằng Ngày

Chuẩn Bị Việc Ngủ Nghỉ cho Con Bạn để Sẵn Sàng cho Việc Đến Trường

Một giấc ngủ ngon vào ban đêm là điều quan trọng để đảm bảo cho việc trẻ sẵn sàng học ở trường, nhưng cũng quan trọng đối với sức khỏe tổng quát. Vì hầu hết học sinh sẽ sớm trở lại lớp học trực tiếp tại trường của chúng, nên đây là một số lời khuyên để giúp con bạn chuyển đổi sang thói quen ngủ bình thường mà chúng cần có để học tập tốt đẹp ở trường.



- Sự cân bằng của các thói quen trong ngày và giấc ngủ là đặc biệt quan trọng đối với các trẻ có nhu cầu đặc biệt, vì vậy hãy đảm bảo rằng con bạn nhận được đủ lượng hoạt động về trí giác giác và/hoặc thể chất trong suốt cả ngày. Ngoài ra, hãy duy trì thời gian ăn và ngủ trưa nhất quán, đặc biệt là thời điểm đi ngủ.
- Nhiều loại nước ngọt và đồ ăn nhẹ có sô-cô-la mang hàm lượng caffein và đường cao có thể làm mất ngủ, vì vậy hãy tránh dùng chúng vào buổi chiều muộn và buổi tối.
- Chuẩn bị cho giấc ngủ với thói quen “thời gian yên tĩnh” bao gồm việc tắt nguồn màn hình và các thiết bị điện tử khác và cũng có thể bao gồm tắt đèn để báo hiệu sắp đến giờ đi ngủ. Ngoài ra, hãy thử các hoạt động thư giãn, chẳng hạn như đọc sách cùng nhau, đi tắm hoặc mát-xa nhẹ nhàng hoặc nghe nhạc.
- Mỗi đứa trẻ đều khác biệt, nhưng chăn, gối và các đồ chơi nhồi bông yêu thích có thể giúp tạo ra một nơi êm dịu cho giấc ngủ. Nếu con bạn thích âm thanh thư giãn, hãy chơi nhạc nhẹ, âm thanh thiên nhiên hoặc “tiếng ồn trắng” (như tiếng quạt máy hay tiếng radio). Tương tự, hãy cân nhắc việc lắp rèm cản sáng trong phòng ngủ để ngăn việc giấc ngủ bị ảnh hưởng bởi ánh sáng chiếu vào cửa sổ vào lúc sáng sớm.

Những Người Sống tại Khu Chung Cư Salerno (tiếp theo trang 1)

giá rẻ dành riêng cho các cựu chiến binh, những người có nguy cơ vô gia cư, những người có thu nhập thấp, và những người bị khuyết tật phát triển.

Một số căn hộ được cho thuê theo giá thị trường, giúp tài trợ cho các căn hộ giá rẻ.

Mười trong số các căn hộ của Khu Chung Cư hộ Salerno, tất cả đều được xây dựng theo tiêu chuẩn của ADA (Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật), hiện đã có những người trưởng thành được RCOC phục vụ sinh sống, những người này trả tiền thuê nhà giá được hạ xuống trung bình là khoảng 30 phần trăm thu nhập của họ.

Melissa Yu-Mijares

Trong số những cư dân đó có Melissa Yu Mijares, 29 tuổi, người đủ điều kiện nhận các dịch vụ của RCOC khi cô bị chấn thương sọ não do hai lần đột quỵ khiến cô mất khả năng vận động và khả năng nói khi mới chỉ là một thiếu niên.

Là một phụ nữ trẻ vô cùng tích cực



Melissa và Alfonso

và năng động, Melissa đã chăm chỉ thực hiện các liệu pháp của mình để hồi phục nhiều năng lực nhất có thể. Ban đầu, cô nói không được. Dần dần, cô đã có thể nói những câu một từ. Vài năm sau, cô đã có thể nói thành câu đầy đủ và đang lấy lại khả năng nhận biết mọi người.

“Tôi quyết tâm tạo động lực cho bản thân và quyết có một tiếng nói,” cô nói, cho thấy rằng cô đã đạt được những tiến bộ vượt bậc; thể rồi, vài năm sau, cô bị tai nạn xe hơi nghiêm trọng phải vào bệnh viện 10 ngày. Điều đó ngăn cản sự tiến bộ của cô một cách đáng kể, và dẫn đến các biến chứng y khoa thậm chí còn nghiêm trọng hơn.

Như một phần của quá trình hồi phục và phục hồi chức năng, Melissa đã trải qua một khoảng thời gian khá lâu tại phòng tập thể dục, nơi cô gặp chồng mình, Alfonso Mijares Jr. Hai người họ kết hôn vào tháng Mười Hai, 2018. Đôi uyên ương này chuyển đến sống tại một trong những căn hộ mới một phòng ngủ tại Khu Chung Cư Salerno vào tháng Một, 2021.

“Tôi quyết tâm tạo động lực cho bản thân và quyết có một tiếng nói.”

Hiện đã có thể nói rõ ràng và tự-hỗ trợ rất hiệu quả, Melissa sử dụng xe lăn để đi lại. Cô cho biết căn hộ mới là một cải tiến lớn so với nơi ở cuối cùng của họ, nơi không thuận tiện cho người đi xe lăn và có một phòng tắm và vòi hoa sen nhỏ hơn. Nó xa hơn một chút so với các cửa hàng nơi cô đi mua sắm và văn phòng nơi



Melissa thích nấu ăn trong nhà bếp của mình, được thiết kế phù hợp cho người sử dụng xe lăn

cô có các cuộc hẹn để chữa bệnh với bác sĩ, nhưng cô có được dịch vụ vận chuyển Access để giúp cô đi lại.

Melissa có sự hỗ trợ cá nhân từ mẹ là nhân viên IHSS (Những Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia) của cô, nhưng với căn bếp dễ sử dụng của mình, cô có thể nấu ăn trên xe lăn và thường nấu bữa trưa và bữa tối trong khi Alfonso lo bữa sáng cho hai người.

Căn hộ của họ cũng có bồn cầu và bồn rửa thấp hơn, và máy giặt-máy sấy riêng trong đó. Khu chung cư có nhiều tiện ích chất lượng cao như hồ bơi, phòng tập thể dục và phòng sinh hoạt cộng đồng, và thang máy tiện sử dụng. Ngoài ra, thiết kế xây dựng và cảnh quan, các vật liệu và sự bảo trì đều đáp ứng các tiêu chuẩn cao của Thành phố Irvine.

Căn hộ đúng là lý tưởng cho nhu cầu của Melissa và có vị trí hoàn hảo vì cha mẹ Melissa sống ở Irvine và cha mẹ Alfonso cũng ở cách đó không xa. Mẹ anh sống ở Santa Ana và bố anh sống ở South Gate. Mặc dù chỗ ở không rộng nhưng Melissa rất vui khi vợ chồng họ có thể tổ chức một bữa ăn tối đặc biệt cho gia đình do cô tự nấu cho cả hai người mẹ của họ vào Ngày Hiền Mẫu.

Ian Mishkin

Hầu hết những người khuyết tật sống ở Khu Chung Cư Salerno đã được Phối Hợp Viên Dịch Vụ tại RCOC của họ liên lạc và đề nghị họ nộp đơn cho một trong những đơn vị này, nhưng Ian Mishkin, 24 tuổi, bị não liệt, đã biết được cơ hội này từ mẹ mình. Bà luôn là người ủng hộ mạnh mẽ cho sự tự lập của anh và đã tích cực giúp anh tìm kiếm nhà ở phù hợp với giá cả phải chăng, rồi bà biết về dự án mới này.

Tuy nhiên, anh không hoàn toàn sống một mình, vì anh có một người bạn cùng phòng.

Đúng là thời điểm hoàn hảo cho Ian. Anh đã sống với cha mình, người mà anh ấy cũng rất thân thiết, nhưng anh thực sự muốn tự mình sống một cuộc sống của riêng mình.

“Cho đến lúc này, điều đó thật tuyệt vời”, anh nói và cho biết rằng sống trong căn hộ của riêng mình đồng nghĩa với việc lần đầu tiên anh học cách làm những việc như nấu ăn và giặt giũ. Tuy nhiên, anh không hoàn toàn sống một mình, vì anh có một người bạn cùng phòng—một người bạn lâu năm của gia đình—người có thể lái xe đưa hai người họ đến cửa hàng tạp hóa và những nơi khác nơi mà Ian mua sắm.

Cả Ian và bố mẹ anh đều cảm thấy rằng có một người bạn cùng phòng là một ý hay vì lý do an toàn, bởi lẽ Ian đôi khi bị động kinh. Anh cũng thật thích có một người khác ở gần, người mà anh có thể đi chơi cùng khi anh muốn có một người bạn bên cạnh. Khi câu chuyện này được viết, Ian không nhận được các dịch vụ sống tự lập (ILS), nhưng với nhiều hạn chế liên quan đến đại dịch đang được dỡ bỏ ở Quận Orange, anh nghĩ rằng mình có thể có lợi nếu có



Ian Mishkin hiện đang học nấu ăn và hiện tại anh đang sống trong căn hộ của riêng mình.

những hỗ trợ đó sau này.

Và, trong khi bạn cùng phòng của anh có thể lái xe, Ian cũng có dịch vụ vận chuyển Access giúp đỡ khiến anh không hoàn toàn phải dựa vào người bạn cùng phòng của mình. Vì tình trạng sức khỏe của anh khiến anh có nguy cơ cao hơn từ COVID-19, gần đây anh đã dành phần lớn thời gian ở nhà, nhưng anh có thể cần sự hỗ trợ đưa đón thường xuyên hơn khi anh bắt đầu các lớp học tại Saddleback College vào mùa thu.

Ian từng làm việc tại công ty của cha mình và có nhiều mối quan tâm khác nhau, nhưng niềm đam mê thực sự của anh là chính trị. Trên thực tế, anh đã theo dõi tin tức thế giới và tin tức chính trị từ khi còn nhỏ và thậm chí đã nghĩ đến việc tranh cử. Tuy nhiên, ngay lúc này, anh dự định học về chính trị học với hy vọng một ngày nào đó có thể làm nhân viên cho một vị được bầu chọn.

“Lúc đầu, tôi rất sợ,” anh nói, tâm sự rằng anh nhớ nhà khi sống xa cả mẹ và bố lần đầu tiên. “Ở một mình, tôi không chắc điều gì sẽ xảy ra. Tuần đầu tiên, tối nào tôi cũng gọi điện thoại cho mẹ”.

“Cuối cùng bạn cũng sẽ đạt được điều đó, chỉ cần bạn có thêm niềm tin vào bản thân.”

Hiện tại, anh cho biết, anh thường nói chuyện với bà mỗi tuần chỉ một lần vì cuộc sống của anh bận rộn hơn nhiều vì anh phải chịu trách nhiệm với nhiều việc nhà và việc vật hàng ngày của chính mình. Anh cũng xây dựng cho mình nhiều sự tự tin hơn và khuyến khích những người đang nghĩ đến việc sống tự lập hãy vượt qua những nỗi sợ hãi ngăn cản và hướng tới mục tiêu dài hạn của họ.

“Bạn có thể làm được,” anh nói. “Cuối cùng bạn cũng sẽ đạt được điều đó, chỉ cần bạn có thêm niềm tin vào bản thân.”



Mỗi căn hộ của Khu Chung Cư Salerno đều có máy giặt và máy sấy riêng, và Ian tự lo giặt giũ cho mình.



Regional Center of Orange County
P.O. Box 22010
Santa Ana, CA 92702-2010

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 1285

Bản tin Đối Thoại

BÀI VỜ BÊN TRONG

Chân Dung Đáng Biết: Những Người Sống tại Khu Chung Cư Salerno	1
Cập Nhật về Ngân Sách.....	2
Tường Trình của Tổng Giám Đốc	3
Nói Với Nhau	4
Tìm Một Người Bạn Sống Chung Phòng? ..	4
Hướng Dẫn cho Phụ Huynh Có Con trong Chương Trình Early Start	5
Hội Thảo Chuyển Tiếp <i>Tiếp Tục Phát Triển Ở Tuổi Lên 3</i> cho Phụ Huynh	5
Lời Khuyên về Sức Khỏe Hằng Ngày	5

Các địa điểm của Trung Tâm Vùng Quận Orange

Santa Ana Office

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

Cypress Office

10803 Hope Street, Suite A
24-hr Phone: (714) 796-2900

**Hãy Gửi
Các Đề Cử
về
Giải Spotlight
theo
Dạng Trực Tuyến
Quanh Năm**

Bạn có thể biết ai đó xứng đáng được vinh danh với Giải Spotlight vì những thành tích xuất sắc của họ hoặc vì công việc họ làm để hỗ trợ những người có khuyết tật phát triển ở Quận Orange. Nhưng chúng tôi nghe nói rằng vì các giải thưởng chỉ được trao mỗi năm một lần, nên có thể tạo sự khó nhớ tất cả các chi tiết khi thời gian để cử đến.

Để làm cho quy trình này được dễ dàng hơn, RCOC hiện đang chấp nhận các đề cử quanh năm và bạn có thể gửi đề cử trực tuyến thông qua trang mạng của chúng tôi (www.rcocdd.com). Chỉ cần nhấp vào liên kết nhanh RCOC Annual Spotlight Awards (Giải thưởng Spotlight Thường Niên của RCOC) trên trang chủ. Từ đó, bạn có thể xem các hạng mục và tiêu chí cho các giải thưởng bằng tiếng Anh, tiếng Tây-ban-nha hoặc tiếng Việt, cùng với thông tin đầy đủ (cũng bằng ba ngôn ngữ) về cách gửi đề cử trực tuyến, qua email, hay thư thường hoặc trao trực tiếp.

Chúng tôi rất hứng khởi chờ mong xem bạn đề cử những ai cho Giải thưởng Spotlight Mùa Xuân 2022 của RCOC!



Phục Vụ Cộng Đồng Việt Nam tại Quận Orange

Trung Tâm Vùng Quận Orange đã chuẩn bị phụ trang này đặc biệt cho những cá nhân và gia đình mà chúng tôi phục vụ, những người cảm thấy thoải mái nhất khi giao tiếp bằng tiếng Việt. Các sự kiện, chương trình và sinh hoạt này được trình bày bằng tiếng Việt và/hoặc dành riêng cho những người trong cộng đồng người Việt vùng Nam California. Nếu bạn biết về những cơ hội khác mà bạn muốn chia sẻ với mọi người trong cộng đồng Việt Nam, xin vui lòng liên hệ Chuyên viên Văn hóa Kaitlynn Yen Truong của RCOC theo số (714) 558-5405 hoặc ktruong@rcocdd.com.

Kiểm Tra Sàng Lọc Xác Định Trẻ Bị Chậm Phát Triển

Vào ngày 21 tháng Năm, trung tâm RCOC đã phối hợp với một số đối tác trong cộng đồng của chúng ta để tổ chức một buổi kiểm tra sàng lọc miễn phí về mặt phát triển tại Trung Tâm BPSOS của Westminster cho Sự Tiến Bộ của Cộng Đồng. Khoảng 30 trẻ em từ năm tuổi trở xuống đã được các chuyên gia y tế và sức khỏe phát triển tuổi thơ xem xét về: vấn đề ngôn ngữ và nói năng, những kỹ năng vận động tinh tế (như trò lắp ghép puzzles, vẽ tranh), những kỹ năng vận động lớn (như đi và đứng đòi hỏi việc sử dụng các nhóm cơ lớn), cùng với sức khỏe cảm xúc và hành vi, thị giác, thính giác, răng miệng, và sức khỏe tổng quát. Trong số này, 11 em đã được giới thiệu đến RCOC để được tiếp tục theo dõi. Ảnh dưới, bên phải, là Kaitlynn Yen-Truong, Chuyên viên Văn hóa của RCOC, người đã trợ giúp tại sự kiện này.



Những Buổi Hội Học về Kiểm Soát Hành Vi cho Phụ Huynh

Loạt chương trình hội học miễn phí này được dành miễn phí cho phụ huynh, và được tổ chức qua hội nghị truyền hình (thay vì trực tiếp) do đại dịch. Những buổi hội học này trình bày những nguyên tắc căn bản trong việc kiểm soát hành vi theo hướng tích cực, với một mục tiêu thực tế là giúp đỡ cho phụ huynh của những trẻ có khuyết tật phát triển thay đổi những hành vi của chính họ cũng như hành vi của con em mình. Phụ huynh tham dự một cách tích cực và được mời gọi để thảo luận về những khó khăn cụ thể về mặt hành vi mà họ đang phải đương đầu. Để đạt được kết quả tối đa, phụ huynh được khuyến khích tham dự tất cả các buổi trình bày trong loạt hội học, dù việc huấn luyện tiêu tiểu (đi vệ sinh) sẽ là trọng tâm của buổi hội học cuối. Phải giữ chỗ trước. Xin liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ của bạn hoặc với Kaitlynn Yen Truong tại (714) 558-5405 hay ktruong@rcocdd.com để biết thêm chi tiết và để ghi danh.

Các tối thứ Năm từ 6 giờ 30 chiều – 9 giờ tối
30 tháng Chín, 7 tháng Mười, 14 tháng Mười,
21 tháng Mười và 28 tháng Mười.

Buổi Nói Chuyện Ảo Quanh Tách Cà Phê: Ngày 23 Tháng Chín, lúc 6:30 – 8:00 giờ tối

Xin mời tham gia cùng Chuyên viên Văn hóa Kaitlynn Yen Truong của RCOC và các phụ huynh nói tiếng Việt khác qua cuộc trò chuyện thân mật này qua Zoom. Các chủ đề thảo luận thay đổi, tùy thuộc vào nhu cầu và sở thích và có thể bao gồm những tin cập nhật về COVID-19, những dịch vụ của RCOC, những nguồn tài nguyên hiện có trong cộng đồng, giáo dục đặc biệt, và nhiều điều nữa. Để biết thêm thông tin và giữ chỗ trước, hãy liên hệ với Kaitlynn Yen Truong theo số (714) 558-5405 hoặc ktruong@rcocdd.com.

(xem tiếp mặt sau)

Các Lựa Chọn Về Lối Sống Bên Ngoài Gia Đình

Hơn một nửa số người được RCOC phục vụ là người lớn, nhưng phần lớn trong số họ vẫn sống trong mái ấm gia đình. Sống với cha mẹ có thể có những lợi thế, đặc biệt là khi một người trẻ không chắc chắn về những gì họ muốn làm sau khi tốt nghiệp trung học. Tuy nhiên, điều quan trọng là các gia đình nên biết rằng RCOC có thể trợ giúp bằng nhiều dịch vụ và hỗ trợ khác nhau để giúp người lớn bị khuyết tật phát triển sống an toàn và độc lập trong cộng đồng. Và, mức độ nghiêm trọng của khuyết tật của một người không bao giờ là một trở ngại vì RCOC có thể giúp tìm một ngôi nhà phù hợp, nơi mọi nhu cầu của cá nhân đó có thể được đáp ứng.

Mức độ nghiêm trọng của khuyết tật của một người không bao giờ là một trở ngại.

Trong số gần 3.700 người trưởng thành mà RCOC phục vụ sống bên ngoài gia đình, khoảng 1.630 người sống trong các nhà tập thể thường phục vụ tối đa sáu người lớn có nhu

cầu tương tự, trong khi số lượng ngày càng tăng—hiện gần 1.400 người—nhận được các dịch vụ sống được hỗ trợ (SLS) hoặc các dịch vụ sống tự lập (ILS). Mặc dù SLS và ILS ngày càng được nhiều người chọn, tất cả các lựa chọn về lối sống này đều bồi dưỡng kỹ năng sống và sự tự lập của một người. Sự độc lập ngày càng tăng này là một sự tiến triển tự nhiên đối với người trưởng thành có khuyết tật, và có thể quan trọng đối với người đó khi cha mẹ họ già đi và cuối cùng qua đời.

Tất cả các lựa chọn về lối sống này đều bồi dưỡng kỹ năng sống và sự tự lập của một người.

Khi một người khuyết tật lựa chọn một cuộc sống được hỗ trợ hoặc sắp xếp sống tự lập, nhà cung cấp dịch vụ do RCOC tài trợ của họ sẽ làm việc riêng với họ để giúp họ thực hiện hoặc học cách thực hiện các hoạt động quan trọng trong cuộc sống hàng ngày, chẳng hạn như việc đi mua hàng tạp hóa, dọn dẹp

nhà cửa, và chuẩn bị bữa ăn. Khi người khuyết tật đó gặp khó khăn về thể chất, họ cũng có thể đủ điều kiện nhận Dịch Vụ Hỗ Trợ Tại Gia (IHSS), trả tiền cho những trợ giúp cá nhân như việc sử dụng phòng tắm, tắm, và mặc quần áo. Các dịch vụ cụ thể mà một người nhận được tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân của họ. Vì hầu hết người trưởng thành bị khuyết tật phát triển có thu nhập thấp và thường không đủ khả năng chi trả chi phí thuê nhà đắt đỏ ở Quận Orange, RCOC cũng có thể giúp họ có được nhà ở với giá cả phải chăng hoặc nhận được hỗ trợ tài chính liên bang cho vấn đề nhà ở.

Các dịch vụ cụ thể mà một người nhận được tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân của họ.

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về các lựa chọn về lối sống cho người trưởng thành hoặc nghĩ rằng thành viên trong gia đình bạn có thể được hưởng lợi từ các dịch vụ này, hãy nhớ liên lạc với Phối Hợp Viên Dịch Vụ RCOC của bạn.

