

تاریخ:

اسم:

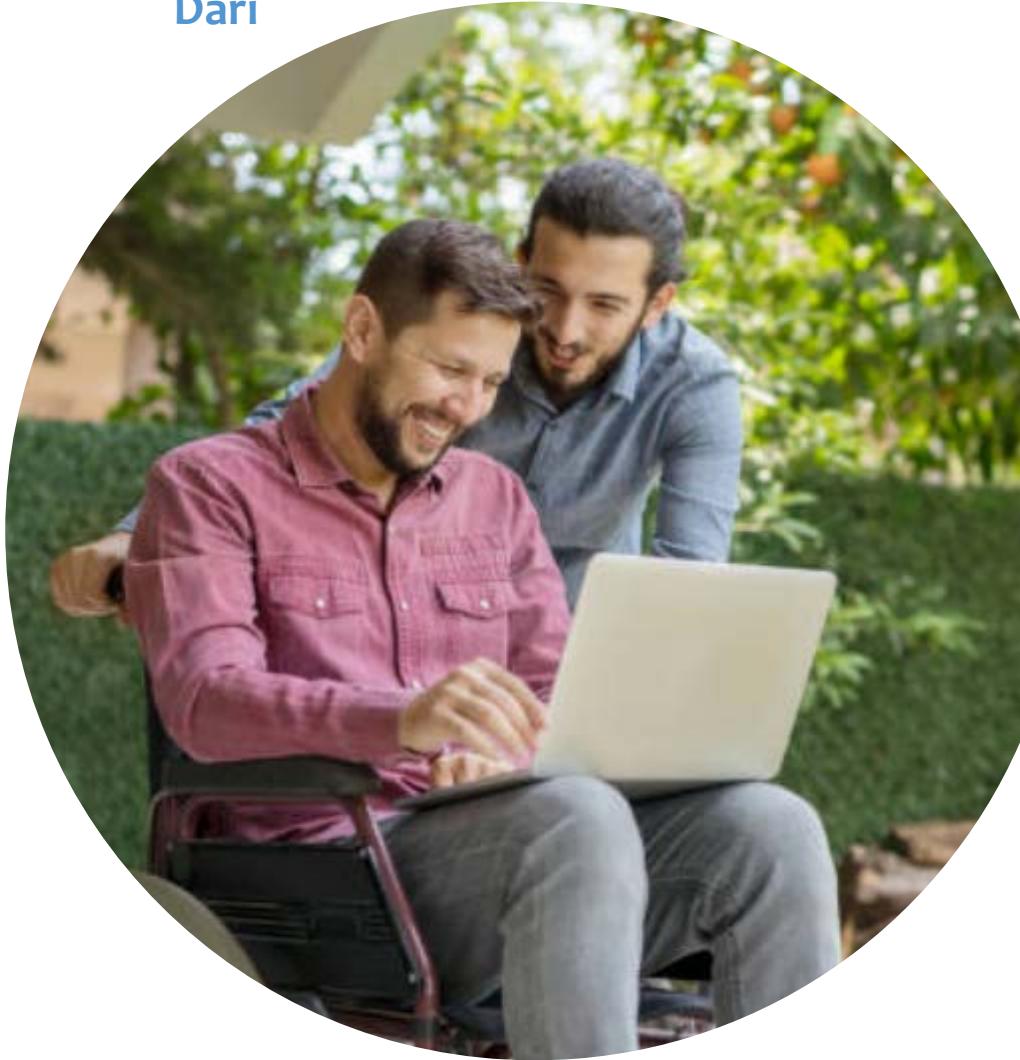
تاریخ تولد:



# کتابچه طرح ریزی (NDIS) من

Dari

آماده سازی  
طرح برای  
بیمه ملی  
معیوبین  
(NDIS)



Funded by the National Disability Insurance Agency

کتابچه بودجه برای برنامه بیمه ملی معیوبین (NDIS) به همکاری انجمن دسترسی و خدمات (CAASSA) ترتیب گردیده است.

# فهرست

۴

پانگذار / طرح کننده محلی

۵

کتابچه معلومات من

۶

در باره من

۸

زندگی من

۱۰

صحتمندی من

۱۱

خدمات من

۱۲

زندگی روزانه

۱۴

تجهیزات و معالجه

۱۶

خدمات حمایتی

۱۷

من دوست دارم زندگی ام چگونه باشد

۲۰

چگونه میتوانم بودجه پلان خویش را مدیریت نمایم؟

### پلانگذار محلی شما چه کسی میباشد؟

پلانگذار محلی شما شخصی است که شما را به خدمات (NDIS) و دسترسی به سایر خدمات ملی بیمه معیوبین انجمن ها در محل سکونت شما را معرفی می کن.

اگر درخواست شما NDIS قبول گردید، پلانگذار محلی شما را با اولین پلان خدمات NDIS برای دسترسی به خدمات همکاری میکند.

- نظر به معلومات که در این کتابچه درج گردیده از شما سوالات زیاد پرسان خواهد گردید.

- و این معلومات برای آنها کمک می کند تا پلان NDIS شما را ترتیب دهند.



### مشخصات پلانگذار محلی شما

اسم
شماره تماس
ایمیل آدرس
آدرس دفتر

برای معلومات در مورد پلانگذار خویش و دانستن ارایه خدمات آنها برای افراد دارای معلولیت و خانواده های شان در محل سکونت خویش از آدرس اینترنتی <https://www.ndis.gov.au/contact/locations> دیدن نماید.



## هدف از کتابچه طرح ریزی (NDIS)

من چه است؟

افراد که دارای معلولیت بوده و موفق به دسترسی به خدمات ملی بیمه معيوبین می‌گردند میتوانند از (کتابچه طرح ریزی ملی بیمه معيوبین من) استفاده نماید. بعداً از آن که شما نامه را در مورد قبول شدن برای دسترسی به خدمات ملی بیمه معيوبین دریافت نمودید، پلانگذار محلی برای ترتیب جلسه در مورد طرح ریزی پلان با شما به تماس خواهد شد. برای آمادگی به جلسه طرح ریزی پلان، این کتابچه میتوانید شمارا کمک نماید. البته، این مهم میباشد که شما به اندازه کافی معلومات خویش را از قبل آماده نماید، زیرا پلانگذار محلی از شما در باره معلولیت و زندگی شما سوالات زیاد خواهد نمود.

این کتابچه طوری طرح ریزی گردیده تا به شما کمک کند در باره زندگی فعلی و آینده خویش فکر نماید.

این معلومات در باره زندگی شما، موارد که برای شما مهم است، خدمات که فعلاً از آن استفاده می‌کنید و کارهایی که دوست دارید در جامعه انجام دهید میباشد.

## چرا من باید از کتابچه طرح ریزی NDIS خویش استفاده نمایم؟

افراد ذیل میتوانند در خانه پری کتابچه NDIS شمارا همکاری نماید:

- خانواده، سرپرست، دوستان
- پلانگذار محلی شما

و یا کارمندان که در باره فورم NDIS معلومات دارند:

- انجمن های محلی
- ارایه دهنده گان خدمات

کتابچه NDIS من، آغاز بسیار خوبی برای شما و آنهاست که فرار است شمارا کمک نمایند میباشد، و از طریق این معلومات آنها نیازمندی های فعلی و آینده شمارا بهتر میدانند.

به هر اندازه که شما برای جلسه برنامه ریزی خویش آمادگی بیشتری داشته باشید، به همان اندازه پلان NDIS شما نیازمندی های شمارا تحت پوشش قرار خواهد داد.

## چگونه میتوانم از کتابچه NDIS خود استفاده نمایم؟

همچنان، شما نیاز ندارید تمام سوالات را جواب دهید، تنها سوال های را جواب دهید که مربوط به شرایط فعلی شما میباشد.

## برچسب های صفحه ۲۳

## برچسب ها با قابلیت استفاده مجدد

در صفحه ۲۳، برچسب ها و عکس ها وجود دارد و شما میتوانید به جای نوشتمن برای پاسخ خویش از آنها استفاده نماید. این صفحه برای اشخاص که به زبان خود قادر به خواندن و نوشتمن نیستند ترتیب گردیده.

شما میتوانید از نمبر صفحه برچسب و یا عکس مورد نیاز خود را نشانی نماید.

همچنان، برچسب ها قابل استفاده مجدد هستند، به این معنی که شما میتوانید این برچسب ها را در صفحه برای چند بار نصب و یا حذف نماید.

## فعالیت های حمایتی من

در صفحه ۱۱ این کتابچه فعالیت است که شما را کمک می کند در مورد حمایت های که در زندگی شما وجود دارد بدانید.

شما میتوانید حمایت های خویش را در داخل دایره های کوچک بنویسد و یا در عقب کتابچه از عکس ها و برچسب های لغات استفاده نماید.

همه حمایت ها قدرتمند نیستند، مثلاً بعضی از حمایت ها:

- غیر متوازن
- پر استرس
- رابطه از هم پاشیده (مانند، جدال و یا خشونت با فرد در زندگی شما)

این فعالیت کمک میکند در مورد حمایت های موجود در زندگی خود بدانید. بعضی اوقات شاید متوجه شوید که افراد زیاد در زندگی خویش دارید که شما را حمایت می کنند مانند دولت، خانواره و کمیونتی، و یا هم شاید متوجه شوید شما به کمک بیشتر در پلان ملی بیمه معیوبین خود نیاز دارید.

حمایت های من



11



## شخص کمک کننده

شخصی حمایت کننده میتواند شامل اعضای فامیل، کمیونتی و یا ارایه دهنده خدمات شما باشد، و شما را در تکمیل نمودن این فعالیت ها همکاری نماید.

زبان های که من میتوانم به آن صحبت نمایم

من میتوانم به صورت درست انگلیسی بفهمم و صحبت نمایم؟  
بلی  نخیر



من به یک مترجم و یا ترجمان نیاز دارم?  
بلی  نخیر

آیا کسی هست که در تصمیم گیری در مورد زندگی شما،  
شمارا کمک کند. مثلاً، در جایی که زندگی می کنید و یا  
از لحاظ نیازهای صحی؟

اسم آن شخص:

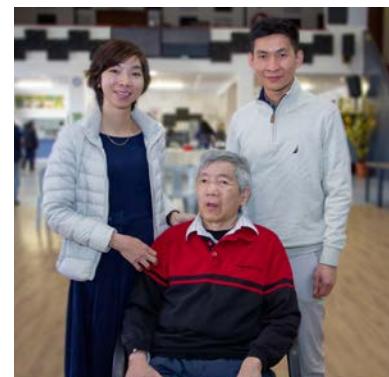


آیا شما میخواهید شخصی دیگری هم در زمان برنامه ریزی  
NDIS در جلسه با شما حضور داشته باشد، شخصی که مورد  
اعتماد شما میباشد.

اقارب و یا دوست نزدیک

ارایه دهنده گان خدمات فعلی

شخصی دیگر مورد اعتماد شما



نام آن شخص:

چه چیزی شما را خوشحال می سازد؟ چه چیزی باعث لبخند شما میگردد؟



شما خوش دارید چه فعالیت را انجام دهید؟ شما چه مهارت دارید؟ به چه چیزی علاقمندید؟  
بطور مثال، اسب سواری، فوتبال، عکاسی، نقاشی، و یا نواختن موسقی.



چه چیزی شما را غمگین می سازد؟ چه چیزی شما را ناامید یا عصبانی می کند؟ انجام کدام کار برای شما مشکل است؟ شما چه مشکلات و یا چالش های را تجربه می کنید؟



زندگی فعلی من:

آدرس فعلی شما کجا میباشد؟



شما با کی زندگی می کنید؟  
به تنهایی، همراه با والدین، و یا همراه با فرزندان خود زندگی می کنید؟



انجام کدام کار خانه برای شما دشوار است؟



زمانی که شما بیرون از خانه و در جامعه هستید، انجام کدام فعالیت برای شما دشوار میباشد؟



## زندگی من در پنج سال آینده:

شما در کجا خوش دارید زندگی نماید؟

آیا در جایکه فعلاً زندگی می‌کنید خوشحال هستید؟ و یا مخواهید در مکانی دیگری زندگی نماید؟



شما با کی دوست دارید زندگی نماید؟

به تنهایی؟ همراه با پدر و مادر؟ در یک خانه مشترک؟ همراه با فرزندان خود؟



آیا شما برای مدیریت فعالیتهای روزمره خود به کمک نیاز دارید؟

بلی  نخیر

بطور مثال: با کدام یک از این موارد شما کمک نیاز دارید:

- آشپزی
- مقابله با استرس
- خریداری
- حمایت صحی و یا روانی
- صفا کاری
- آموختن
- چمن زنی/ باغبانی
- کار کردن
- بیرون رفتن از منزل
- گفتگو و ارتباط با اشخاص دیگر
- حمام کردن
- مدیریت امور مالی و پرداخت
- لباس پوشیدن
- قبوض/ بیل ها
- رفتن در جلسه و یا قرار های مهم
- خواندن و نوشتن به زبان خود و
- اشتراک در برنامه های اجتماعی
- انگلیسی
- استفاده از تکنولوژی

من در مورد این فعالیت های روزمره به کمک نیاز دارم:

نیازهای روزمره خویش را در داخل این چوکات بنویسد و یا از

(برچسب های سلامتی من) استفاده کنید:

برچسب های  
صفحه 23



برچسب های  
صفهه 27

### کلید روابط

- قوی / پرقدرت / مستحکم
- پر از پریشانی
- ضعیف / ناتوان
- شکسته / پایان یافته
- رابطه یک جانبه
- رابطه دو جانبی / دو طرفه

### مثال سیستم ها

- دoustan  
رفاه اجتماعی  
محکمه و یا دادگاه  
سرگرمی  
وظیفه  
معبد
- خانواده گسترده / خویشاوندی /  
نیاکان  
فرهنگ  
مراقبت های صحی  
تفریح / اوقات فراغت  
مکتب  
کلیسا  
مسجد

برچسب های  
صفحه 30

زندگی من برای فعالاً به این شکل میباشد....  
در باره فعالیت های که روزمره که انجام میدهید فکر نماید

شب	بعد از ظهر	صبح	روز
			دوشنبه
			سه شنبه
			چهارشنبه
			پنچشنبه
			جمعه
			شنبه
			یکشنبه

هفته کامل من به این ترتیب میباشد...  
شما دوست دارید هر روز چه کاری را انجام دهید؟

شب	بعد از ظهر	صبح	روز
			دوشنبه
			سه شنبه
			چهارشنبه
			پنچشنبه
			جمعه
			شنبه
			یکشنبه

## من هر از گاهی از این نوع تجهیزات استفاده می کنم.

برچسب های  
صفحه 34

آیا از وسایل که شما استفاده می کنید نیاز به ترمیم و تبدیلی دارد؟ بلی / نخیر	چند بار از آن تجهیزات استفاده می کنم؟ روزانه / هفته یکبار	نوعیت تجهیزات من	
		وسیله حمل و نقل بطور مثال: ویلچیر	
		ارتباطات بطور مثال: آلہ شنوایی	
		مراقبت از خود بطور مثال: شستن دندان ها	
		دسترسی بطور مثال: رمپ / راه رو برای ویلچیر	
		خانه بطور مثال: چوکی تسکین فشار	
		سایر نیاز ها	

آیا تجهیزات دیگر است که شما نیاز دارید از آن استفاده نماید اما فعلاً در دسترس ندارید؟

تجهیزات مانند:

- ترمیم موتور
- رمپ/راه رو برای ویلچیر
- اسکووتر
- ابزار ایمنی
- لوازم صحی برای افراد که مشکل کنترول ادرار دارند
- چوکی تسکین فشار
- ابزار حمایتی برای غذا خوردن
- آله شنوایی

لوازم و تجهیزات که برای فعلاً از آنها استفاده نمی‌کنم اما نیاز دارم عبارت اند از:

برچسب های  
صفحه 34

آیا در حال حاضر شما از درمان برای رفع نیاز های خویش استفاده می کنید؟

نخیر  بلی

در حال حاضر من از این نوع معالجه برای معلولیت خود استفاده می کنم و برای این کار چندین بار پزشک خود را ملاقات می نمایم:

نوع معالجه فعلی من	چند بار پزشک خود را می بینم؟ هفته یکبار / ماه یکبار و یا ...	بطور مثال: هر دو هفته	بطور مثال: فیزیوتراپی
			

برچسب های  
صفحه 37

برای یک زندگی بهتر و رفع نیاز هایم می خواهم از این نوع درمان  
برخوردار باشم:

**خدمات فعلی من:**

برای فعلاً شما به کدام خدمات دسترسی دارید و چند بار از این خدمات استفاده می‌کنید؟

در حال حاضر کدام نهاد با شما همکاری می‌کند؟	تعداد و مدت زمان دریافت از خدمات؟	نوع همکاری
بطور مثال: Community Access and Services SA	بطور مثال: ۳ ساعت در هفته	بطور مثال: همکاری با کاری‌های خانه

چه چیزی برای شما مهم است؟ چه چیزی را می خواهید در زندگی خود بهبود بخشد؟ چه چیزی را میخواهد در زندگی خود تغیر دهد؟

سه عکس را که برای شما مهمتر است توسط خط نشانی نماید.



## من دوست دارم زندگی ام چگونه باشد

### چرا شما می خواهید از خدمات NDIS استفاده نماید؟

بطور مثال:

- من میخواهم مستقل باشم و مهارت های را بیاموزم که بتوانم کارهایم را خودم انجام دهم.
- میخواهم در فعالیت های روزانه ام مانند خرید لوازم همکاری نماید.
- من میخواهم لوازم مورد نیاز خود را خرید نمایم تا بتوانم از یک جا به جای دیگر بروم، با دیگران در تماس باشم، و فعالیت ها خویش را انجام دهم.



### شما به چه چیزی در زندگی خود امیدوار هستید؟

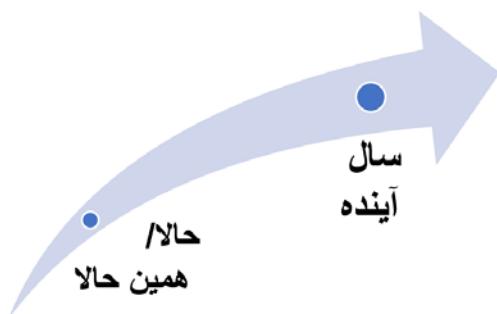
بطور مثال، من امیدوار هستم که یک روز:

- وظیفه داشته باشم.
- بتوانم برایم دوست و رفیق پیدا نمایم.
- مهارت های را یاد گیرم که بتوانم بدون کمک دیگران زندگی خویش مدیریت نمایم.
- شامل شدن در انجمن / کمیونتی واشتراک در برنامه های اجتماعی.
- برای اینکه بتوانیم شما را کمک کنیم، در باره سه قطعه عکس خود که برای شما بسیار است مهم فکر نموده و آنرا از صفحه ۱۷ انتخاب نماید، و آرزو شما برای این بخش از زندگی تان چه میباشد؟



در جریان مصاحبه پلانگذار محلی شما در مورد اینکه چه چیزی را می خواهید در زندگی خود بهبود ببخشید و تغیر دهید از شما سوال خواهد کرد. برای پاسخ به این سوالات، شما میتوانید از جواب های که در صفحه ۱۴ و ۱۵ این کتابچه ارایه کردید استفاده نماید.

بطور مثل: شاید شما بخواهید که شادتر باشد، اما اگر شما خود را میخواهید میدادید و یا در کجا میخواستید که باشید؟

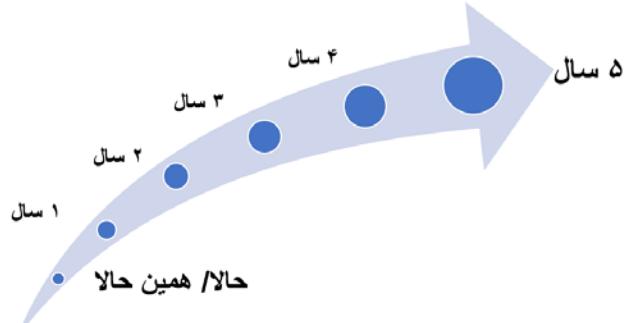


### زندگی من در یک سال:

در جریان یک سال، من چه چیزی را میخواهم بهبود بدم: من میخواهم بدون همکاری شخص دیگری خوده نمایم، و من میخواهم اطمینان و مهارت این را کسب نمایم، و من میخواهم فرد دیگری این کار را انجام دهم

چه چیزی مانع رسیدن من به این تغییر میشود؟	من از کدام حمایت ها برخوردار خواهم بود؟	چگونه میتوانم آنرا تغییر دهم؟	چه چیز را می خواهم تغییر دهم؟
1.			
2.			
3.			

## من دوست دارم زندگی ام چگونه باشد



### زندگی من در پنج سال:

در جریان پنج سال، من چه چیزی را میخواهم بهبود ببخشم و یا تغیر دهم؟  
مثال: در پنج سال من میخواهم به طور مستقل و در خانه خود زندگی نمایم.

من می خواهم در خانه ای زندگی کنم که بتوانم خودم با خیال راحت از آن استفاده کنم.

چه چیزی مانع رسیدن من به این تغییر میشود؟	من از کدام حمایت ها برخوردار خواهم بود؟	چگونه میتوانم آنرا تغییر دهم؟	چه چیز را می خواهم تغییر دهم؟
1.			۱.
۲.			۲.
۳.			۳.

## چگونه میتوانم بودجه پلان خویش را مدیریت نمایم؟

شما چه کسی را میخواهید تا بودجه ملی بیمه NDIS شمارا مدیریت کند؟ شما چگونه میخواهید مصارف خدمات خود را پرداخت نماید؟

4 گزینه وجود دارد، لطفاً گزینه ای را که ترجیح می دهید انتخاب نماید:

### مدیریت از طریق سازمان NDIA

سازمان ملی بیمه معیوبین و یا NDIA بودجه پلان شما را مدیریت نموده و تمام مصارف خدمات شما را پرداخت می کند. شما نیاز ندارید هزینه اضافه دیگر را پرداخت نماید.

شما برای دریافت خدمات تنها میتوانید ارایه دهنده های که ثبت شده NDIS باشد را انتخاب نماید.

### مدیریت از طریق شخص شما

با این انتخاب مسؤولیت پرداخت هزینه خدمات از طریق بودجه NDIS به عهده شما میباشد.

و این کار از طریق پورتال Myplace شما انجام می شود، و برای این کار شما باید استفاده از تلفن هوشمند و یا کامپیوتر را بدانید. همچنان، بودجه NDIS شما بطور کامل در حساب بانکی شما پرداخت نمیشود، شما تنها میتوانید هزینه خدمات دریافتی خویش را پرداخت نماید.

شما می توانید هر ارائه دهنده ای را برای ارائه خدمات خود انتخاب کنید و آنها نیاز ندارد که ثبت NDIS باشند.

### ارایه خدمات توسط مدیر پلان و راجستر شده

یک سازمان راجستر شده نیز می تواند بودجه NDIS شما را مدیریت کند. آنها مانند یک کتابدار هستند که تمام صورت حساب های شما را پرداخت می کند.

اگر این گزینه را انتخاب نمودید باید از پلانگذار خود بخواهید که این مورد را در پلان شما درج کند.

شما می توانید هر ارائه دهنده ای را برای پیشکش خدمات خود انتخاب کنید و آنها نیاز ندارند که ثبت NDIS باشند.

### انتخاب ترکیبی

شما همچنان می توانید ترکیبی از 3 گزینه فوق را انتخاب کنید.

به عنوان مثال: ممکن است بخواهید یک بخش از برنامه ها را خود مدیریت کنید اما بخش دیگر را

مدیر برنامه ریزی برای شما مدیریت نماید.

بطور مثال: شما میتوانید بخش از پلان خویش خود مدیریت کنید و بخش دیگر را به یک مدیر پلانگذار بسپارید.

آشپزی کردن



کار کردن



خریداری کردن



آشپزی کردن



کار کردن



پاکاری/صفایی کردن



باغبانی کردن



بیرون رفتن از منزل



لباس پوشاندن/بر تن کردن



حمام کردن



وقت گذاشتن برای ملاقات با داکتر



اشتراك در برنامه های اجتماعی





حمایت های صحی و درمانی



خواندن و نوشتن در زبان  
خود و انگلیسی

آموختن



تماس گرفتن و ملاقات کردن  
دوستان

آموختن لسان اشاره بی



تماس گرفتن و ملاقات کردن  
دوستان

مدیریت امور مالی و پرداخت  
بیل ها



استفاده از تکنولوژی



آموختن خط بریل/برای  
نابینایان





## برچسب های حمایتی من

مادر



پدر



برادر



مادر



پدر



برادر



خواهر



خاله/ عمه



کاکا/ ماما



خواهر



برادر زاده/ خواهر زاده



برادر زاده/ خواهر زاده





کودکان



پدر بزرگ/ مادر بزرگ



دوست/ رفیق



کودکان



همسیه



دوست/ رفیق



مدیر/ ریس



حیوانات خانگی



همکاران



معلم



حیوانات خانگی



محل کار





مکتب



ارایه دهنده خدمات



گروه اجتماعی



مکتب



ارایه دهنده خدمات



کلیسا



معبد



مسجد



آسیب شناس گفتاری



دکتر



سایر متخصصان صحي



معالج حرفوی





## برچسب های حمایتی من

فزیوتراپیست



فزیوتراپیست



مغازه دار / دوکاندار



مغازه دار / دوکاندار



جامعه / کمیونٹی افغانان



سایر جوامع چند فرنگی





بر خاستن از رختخواب



حمام کردن



شستن دندان ها



لباس پوشیدن



شانه کردن مو ها



غذا پختن



دورهمی خانوادگی



گردش/بیرون رفتن از خانه



صرف صبحانه



صرف غذا ظهر



صرف غذا شب



تلویزیون تماشا کردن





## ساحل رفتن



## خریداری کردن



## ماهی گیری



## رفتن به کلپ ورزشی



## ورزش کردن



## تماشا کردن بازی های ورزشی



## درس خواندن



## کار کردن



## بیرون رفتن برای صرف غذا یا نوشیدنی



## انجام کار های منزل



## ملاقات با دوستان



## ملاقات با خانواده





باغبانی



رفتن نزد داکتر



با داکتر ملاقات گذاشتن



استراحت کردن



رسامی و یا نقاشی کردن



آموختن و یا نواختن  
موسیقی



سینما رفتن



تمرین گروهی





## بر خاستن از رختخواب



## حمام کردن



## شستن دندان ها



## لباس پوشیدن



## شانه کردن مو ها



## غذا پختن



## دورهمی خانوادگی



## گردش/بیرون رفتن از خانه



## صرف صبحانه



## صرف غذا ظهر



## صرف غذا شب



## تلویزیون تماشا کردن





## ساحل رفتن



## خریداری کردن



## ماهی گیری



## رفتن به کلپ ورزشی



## ورزش کردن



## تماشا کردن بازی های ورزشی



## درس خواندن



## کار کردن



## بیرون رفتن برای صرف غذا یا نوشیدنی



## انجام کار های منزل



## ملاقات با دوستان



## ملاقات با خانواده





باغبانی



رفتن نزد داکتر



با داکتر ملاقات گذاشتن



استراحت کردن



رسامی و یا نقاشی کردن



آموختن و یا نواختن  
موسیقی



سینما رفتن



تمرین گروهی





لوازم صحی/دایپر



وسایل انتقال



چوکی تخصصی خانگی



وسایل حمام و دستشویی



وسایل برای غذا و نوشیدنی ها



تخت خواب و تشک های مراقبت از فشار



تخت خواب و تشک های مراقبت از فشار



وسایل حمام و دستشویی



وسایل کمکی برای انجام کار های منزل



وسایل کمکی برای لباس پوشیدن



وسایل کمکی برای لباس پوشیدن



هشدار های شخصی





وسایل معلوماتی و اطلاع  
رسانی



آلہ شنوایی صدا



وسیله کمکی بینایی برای  
خواندن



حیوانات کمکی



وسایل کمکی پیاده روی



وسایل کمکی پیاده روی



ولیچیر و اسکوتر



ولیچیر و اسکوتر



رهرو خاص برای انتقال  
ولیچیر



پروتز و ارتوتیک



پروتز و ارتوتیک



رهرو خاص برای انتقال  
ولیچیر





سهولت های خانگی برای  
افراد معلول



سهولت های خانگی برای  
افراد معلول



درمان حرفی



فیزیوتراپی



روانشناس



درمان حرفی



مشاوره



حمایت از رفتار های مثبت



آب درمانی



درمان گروهی



متخصص تغذیه







---

ایجاد ارتباط، توانمند سازی و حمایت از افراد دارای معلولیت  
از جوامع چند فرهنگی و لسانی در استرالیا جنوبی.

---



62 Athol Street,  
Athol Park SA 5012

P (08) 8447 8821

F (08) 8447 5527

[admin@caassa.org.au](mailto:admin@caassa.org.au)

[www.caassa.org.au](http://www.caassa.org.au)



Funded by the National Disability Insurance Agency