



"আমার সময়সূচী আমার চারপাশে কাজ করে!" -- সিভি এফ।



025\_342020



Office for People With  
Developmental Disabilities

44 Holland Avenue  
Albany, NY 12229-0001



Office for People With  
Developmental Disabilities



আমার জীবন  
আমার পছন্দ

সার্বিক বিকাশে অক্ষমতা থাকা মানুষজনের জন্য  
স্ব-নির্দেশিত পরিষেবা



(866) 946-9733 | NY Relay System 711

[www.opwdd.ny.gov](http://www.opwdd.ny.gov)

## সার্বিক বিকাশে অক্ষমতা থাকা মানুষজনের জন্য স্ব-নির্দেশিত পরিষেবা

আপনি যেভাবে চাইবেন সেভাবে বেঁচে থাকাকে বেছে নেওয়ার জন্য আপনার নিজের পরিষেবা বেছে নিতে স্ব-নির্দেশ আপনাকে সুযোগ দেয়। আপনার পরিষেবাগুলি স্ব-নির্দেশিত করার জন্য, আপনার জন্য সঠিক সহযোগিতা বেছে নেওয়ার জন্য আপনি আরো বেশী বেশী সুযোগ পেতে পারবেন, যেমন কোন কর্মীর সাথে আপনি কাজ করতে চান, এবং আপনার জন্য সর্বোত্তমভাবে কার্যকরী শিডিউল।

## যারা আপনাকে সহযোগিতা করেন এবং আপনার কেয়ার ম্যানেজারের কাছ থেকে পাওয়া সাহায্য নিয়ে

আপনি যা চাইছেন এবং যা প্রয়োজন সেই পরিষেবাগুলি বেছে নিতে পারেন। আপনি যে কর্মীর সাথে কাজ করতে চাইবেন তাকে বেছে নিতে পারেন। আপনি আপনার কর্মীকে ভাড়া করতে পারবেন এবং সুপারভাইজ করতে পারবেন। আপনি আপনার জীবনকে কিভাবে গড়ে তুলবেন সেবিষয়ে স্ব-নির্দেশ আপনাকে অনেক বেশী নিয়ন্ত্রিত করে থাকে।



## স্ব-নির্দেশ কিভাবে কাজ করে?

স্ব-নির্দেশ একটি পরিকল্পনাভিত্তিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শুরু হয় যা আপনাকে সাহায্য করে কোন সাহায্যটি আপনার ক্ষেত্রে সবথেকে বেশী গুরুত্বপূর্ণ সেটি নির্বাচিত করার জন্য।

## স্ব-নির্দেশের কয়েকটি অথবা সবকয়টিই আপনি বেছে নিতে পারেন যেগুলি আপনাকে সাহায্য করবে:

- আপনার পছন্দের কমিউনিটির মধ্যে এবং বাড়িতে থাকুন ,
- কাজ করুন, স্বচ্ছাশ্রম দিন এবং কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ করুন যেগুলি আপনি উপভোগ করেন,
- পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে সম্পর্ক রাখুন, এবং
- স্বাস্থ্যবান থাকুন।

আপনার জন্য পরিষেবার কোন কোন অপশনগুলি উপলব্ধ সেবিষয়ে জানতে আপনার কেয়ার ম্যানেজার এবং রিজিওনাল সেলফ-ডাইরেকশন লিয়াজেঁ সাহায্য করতে পারে।

## কিভাবে শুরু হবে কে আমাকে সাহায্য করবে?

আপনি যদি স্ব-নির্দেশ বেছে নেন সেক্ষেত্রে আপনি একদল মানুষের সাথে কাজ করবেন যারা আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবাগুলি বেছে নিতে সাহায্য করবে এবং একত্রে একটি বাজেট নির্ধারণ করবে। এই দল বা সার্কেল অফ সাপোর্ট হবে আপনারই বেছে নেওয়া মানুষের দল।

আপনার সার্কেল অফ সাপোর্ট গড়ে উঠবে আপনার পরিবারের সদস্য বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুবান্ধব, আপনার কেয়ার ম্যানেজার, একজন সাপোর্ট ব্রোকার এবং কিছু কর্মী নিয়ে যাদের আপনি ভালো করেই চেনেন।

## একজন সাপোর্ট ব্রোকার কি?

আপনার বাজেটের ফান্ড কিভাবে খরচ করা হবে সেবিষয়ে নিয়ন্ত্রণ করা যদি আপনি চান সেক্ষেত্রে আপনি নিজেকে সাহায্য করার জন্য একজন সাপোর্ট ব্রোকার ভাড়া করতে পারেন। আপনার সাপোর্ট ব্রোকার আপনাকে সাথে নিয়ে একটি স্ব-নির্দেশিত বাজেট তৈরী করবেন আপনার প্রয়োজনীয় পরিষেবা ও সহযোগিতার উপর ভিত্তি করে।

আপনি আপনার জীবনে যা যা অর্জন করতে চান সেগুলির ফলাফলের উপর নজর রেখে আপনার ব্রোকার কাজের পরিকল্পনা গড়ে তোলার জন্য সাহায্য করবেন।

“আমি খুবই আনন্দিত যে আমি এটা (স্ব-নির্দেশ) করেছি। আমি এখন অনেক বেশী খুশী এবং অনেক বেশী আত্মবিশ্বাসী ব্যক্তি এবং আমি এখন সেগুলিই করি যেগুলি আমি করতে ভালোবাসি।” ক্যাথি টি

## স্ব-নির্দেশ কি আমার জন্য সঠিক?

আপনি যদি ওপিডব্লিউডিডি পরিষেবার জন্য যোগ্য বলে বিবেচিত হন এবং হোম এন্ড কমিউনিটি বেসড সার্ভিসেস (এইচসিবিএস) ওয়েভার-এ নথিভুক্ত হন, আপনি স্ব-নির্দেশ বেছে নিতে পারেন। স্ব-নির্দেশ আপনার জন্য সঠিক হতে পারে যদি

- আপনি আপনার পরিষেবা এবং শিডিউলের জন্য নমনীয়তা চেয়ে থাকেন,
- আপনি আপনার নিজের বা অন্যের সাহায্যে আপনার পরিষেবার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার বিষয়ে প্রস্তুত থাকেন, এবং
- আপনার পরিষেবাগুলি চালনা করার জন্য আপনি আরোও বেশী দায়িত্ব নিতে চান।

আপনি শুরু করার আগে, বাড়িতে, আপনার কমিউনিটিতে এবং আপনার প্রাত্যহিক জীবনে আপনার কি ধরণের সাহায্যের প্রয়োজন সেগুলি নিয়ে পর্যাপ্ত সময় নিয়ে চিন্তাভাবনা করুন।

আপনি যদি আপনার পরিষেবাগুলি স্ব-নির্দেশিত করতে চান সেক্ষেত্রে এটি আপনার জন্য সঠিক নয়, সেক্ষেত্রে আপনি সর্বদা সহযোগিতার অধিকতর চিরাচরিত পদ্ধতিতে ফিরে যেতে পারেন।

আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে একটি বক্তব্য থাকা আমাকে অনেক ভালো অনুভূতি দান করে। - এড বি.

## স্ব-নির্দেশ-এর প্রতি পদক্ষেপ নেওয়া

স্ব-নির্দেশ বিষয়ে আরো বিস্তারিত জানতে, আপনার কেয়ার ম্যানেজার এবং রিজিওনাল সেলফ-ডাইরেকশন লিয়াজেঁ-র সাথে কথা বলুন। আপনি আরো শিক্ষালাভ করতে পারেন এবং ওপিডব্লিউডিডি-র সেলফ-ডাইরেকশন ওয়েবসাইট [www.opwdd.ny.gov/self-direction](http://www.opwdd.ny.gov/self-direction) এ আপনার সেলফ-ডাইরেকশন লিয়াজেঁকে খুঁজে পেতে পারেন।

স্ব-নির্দেশিত জীবন পেয়ে বেঁচে থাকা শুরু করার জন্য যে যে পদক্ষেপ নেওয়ার প্রয়োজন সেবিষয়ে আপনার কেয়ার ম্যানেজার এবং সেলফ-ডাইরেকশন লিয়াজেঁ আপনাকে সহযোগিতা ক