

# LỜI KHUYÊN: về việc xử lý những thách thức trong kế hoạch:

## Bước 6 - LỜI KHUYÊN: về việc xử lý những thách thức trong kế hoạch:

Hãy xem video này: Trở ngại hoặc thách thức nào quý vị đã gặp với NDIS?

Bài ghi âm của video này ở đây: [Transcript-Barriers](#)

NDIS vẫn đang bồi đắp kiến thức về bệnh tâm thần và khuyết tật tâm lý, vì vậy quý vị có thể gặp những thách thức khi tham gia vào việc lập kế hoạch NDIS. NDIA sẽ làm việc với quý vị để tiếp tục cải thiện NDIS dựa trên phản hồi của quý vị và những người khác.

Sau đây là một số thách thức có thể xảy ra cho những người mắc bệnh tâm thần sẽ đối mặt với NDIS và một số lời khuyên để xử lý.

### **Cần bao lâu để có kế hoạch của tôi sau khi nộp đơn cho NDIS thành công?**

Mỗi kế hoạch thì khác nhau nên không có khung thời gian cụ thể. Có thể mất nhiều thời gian hơn, nếu kế hoạch của quý vị có nhiều chi tiết cùng với các sắp xếp hỗ trợ phức tạp. Quý vị cần phải đồng ý với sự hỗ trợ trong kế hoạch của mình trước khi đưa kế hoạch vào hoạt động. Đây là lý do tại sao việc chuẩn bị tham gia NDIS rất quan trọng. Nếu hiện nay quý vị đang nhận hỗ trợ, những hỗ trợ này nên tiếp tục cho đến khi quý vị chuyển sang NDIS.

### **Tôi cảm thấy bị bối rối, lo lắng và căng thẳng về tiến trình lập kế hoạch**

Lập kế hoạch NDIS có thể gây căng thẳng. Việc này cũng có thể nhắc nhở quý vị về những kinh nghiệm đau khổ trong quá khứ. Điều quan trọng là săn sóc sức khỏe và hạnh phúc của mình trong quá trình tham gia NDIS. Xin xem 'Trung tâm Tự Chăm sóc' về một số lời khuyên:

#### [Self Care Hub](#)

Để tránh nhận được kế hoạch không đáp ứng nhu cầu của quý vị và phải qua tiến trình xin tái xét, điều quan trọng là chuẩn bị càng nhiều càng tốt trước cuộc họp lập kế hoạch NDIS đầu tiên.

Một số điều cần nhớ:

(Và quý vị có thể sử dụng sách bài tập [reimagine.today](#) hoặc ứng dụng app để giúp quý vị!)

- Hãy chuẩn bị. Thu thập nhiều thông tin về nhu cầu của quý vị và các hỗ trợ mình muốn để quý vị có thể thảo luận những việc này trong cuộc họp lập kế hoạch
- Hãy suy nghĩ về nguyện vọng, mục tiêu của quý vị và sự hỗ trợ mình cần để giúp trong quá trình lập kế

hoạch

- Chọn người hỗ trợ hoặc người ủng hộ quý vị để giúp trong cuộc họp lập kế hoạch
- Hãy lên tiếng, đặt câu hỏi, bày tỏ quan điểm và mối quan tâm của quý vị
- Nếu không đồng ý về quyết định kế hoạch NDIS, quý vị có thể yêu cầu xin [tái xét](#).

## **Làm thế nào có thể chia sẻ kế hoạch NDIS với những người hỗ trợ cho tôi?**

Cách duy nhất có thể chia sẻ kế hoạch NDIS với những người khác là dành cho quý vị. Quý vị có thể đưa bản sao kế hoạch cho những người quan trọng trong cuộc sống của mình bao gồm:

- Gia đình và bạn bè, những người hỗ trợ quý vị hàng ngày (người chăm sóc) hoặc những người hỗ trợ khi quý vị không thể tự mình xử lý
- Bác sĩ gia đình và các nhà cung cấp y tế hoặc chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Các tổ chức hoặc những người quý vị trả tiền để cung cấp dịch vụ NDIS.

Chia sẻ kế hoạch của mình có nghĩa là quý vị có nhiều khả năng nhận được điều trị y tế phối hợp và hỗ trợ xã hội. Nhưng đây là sự lựa chọn của quý vị và quý vị có quyền kiểm soát; quý vị không cần phải chia sẻ kế hoạch của mình với bất cứ ai.

## **Làm thế nào tôi có thể nhận được giúp đỡ nhanh chóng khi tôi cần?**

Một số dịch vụ được NDIS tài trợ của quý vị có thể được kết hợp và sử dụng linh động. Điều này có nghĩa là nếu hoàn cảnh của quý vị thay đổi hoặc nếu không khỏe, quý vị có thể sử dụng nhiều hỗ trợ hơn mà không cần yêu cầu NDIA tái xét kế hoạch. Quý vị cần đảm bảo là các nhà cung cấp dịch vụ biết quý vị có dịch vụ kết hợp và thông báo cho họ nếu quý vị muốn thay đổi sự hỗ trợ của mình (số lượng thông báo cần cung cấp có trong hợp đồng dịch vụ của quý vị).

Sắp xếp này có thể được bao gồm trong kế hoạch của quý vị. Nếu quý vị tự quản lý tài trợ của mình, quý vị có nhiều lựa chọn hơn về việc kiểm soát cách thức và khi nào quý vị nhận dịch vụ.

## **NDIS có hỗ trợ gia đình và bạn bè, những người giúp tôi không?**

Quý vị có thể sử dụng tài trợ NDIS để trả các dịch vụ mà người chăm sóc, gia đình và bạn bè cung cấp để giúp quý vị. Một số thí dụ về tiền của quý vị có thể trả bao gồm:

- Các lớp học cho người phối ngẫu, con em hoặc cha mẹ của quý vị để tìm hiểu thêm về bệnh tâm thần và khuyết tật tâm lý. Điều này có thể cho họ cơ hội để gặp gỡ gia đình, bạn bè và người chăm sóc khác để có được sự hỗ trợ quý giá từ người đồng cảnh ngộ
- Giáo dục về NDIS và kế hoạch của quý vị

Nghĩ ngơi - điều này có nghĩa là quý vị có thể sống xa nhà trong chỗ ở ngắn hạn, với sự hỗ trợ.

## **Sự thay đổi này quá lớn và tôi tự hỏi có đáng không**

NDIS là cải cách xã hội lớn nhất kể từ sự ra đời của Medicare hơn 30 năm trước. Sẽ mất một thời gian để NDIS làm việc tốt cho những người mắc bệnh tâm thần. Những người mắc bệnh tâm thần xin gia nhập NDIS sẽ được hưởng lợi từ mức hỗ trợ tăng lên. Tăng hỗ trợ nhằm mục đích tăng sức khỏe và hạnh phúc và đây là lý do tại sao rất là đáng giá!

Những người nhận dịch vụ hỗ trợ khuyết tật của tiểu bang/lãnh thổ có thể không nhận thấy quá trình chuyển đổi ban đầu của họ sang NDIS. Những người khác, bao gồm những người nhận chương trình sức khỏe tâm thần Liên bang và những người mắc bệnh tâm thần khác có thể thấy quá trình nộp đơn gặp nhiều thử thách.

Nếu việc tham gia vào NDIS dường như là không đáng, hãy nói điều này với người quý vị tin tưởng. Hiện tại, đây có thể không phải là lựa chọn của quý vị, hoặc quý vị đang có thêm hỗ trợ để giúp hướng đến NDIS và các dịch vụ khác. Thật hữu ích để giữ tinh thần lạc quan về NDIS và các cải cách sức khỏe tâm thần khác để quý vị có được hỗ trợ cho sự phục hồi của mình.

## **Tôi thấy khó nói chuyện với những người mới quen và có sự khác biệt quan điểm với mọi người**

Giao tiếp với những người dường như có nhiều kỹ năng và quyền lực hơn mình có thể rất khó khăn. Điều này đặc biệt đúng nếu có những người đã đối xử tệ với quý vị trong quá khứ. Thí dụ về những điều mà người đối xử tệ với quý vị làm là bắt nạt, quấy rầy, ngược đãi và bỏ bê. Những điều này KHÔNG ĐƯỢC xảy ra với quý vị. Nếu bị đối xử tệ, quý vị có thể sợ hãi khi nói chuyện với người khác hoặc sợ có sự khác biệt quan điểm với mọi người.

Quý vị cần biết là:

- Khi đăng ký xin gia nhập NDIS có [hỗ trợ sẵn có để giúp quý vị](#)
- Nếu hội đủ điều kiện để NDIS hỗ trợ, quý vị có thể được hỗ trợ để phát triển sự tự tin, gặp gỡ những người mới quen hoặc giải quyết các khác biệt quan điểm (đôi khi được gọi là giải quyết xung đột)

Nếu không hội đủ điều kiện với NDIS, điều quan trọng là luôn hy vọng và lạc quan về sự hồi phục của quý vị và [tìm kiếm sự giúp đỡ quý vị cần để hỗ trợ mình trong cuộc hành trình này](#).

no results