

# İPUÇLARI: Planlamadaki zorlukları ele almak için

## Adım 6 -İPUÇLARI: Planlamadaki zorlukları ele almak için

Bu videoya bakın: NDIS ile ne engeller ve zorluklarla karşılaştınız?

Bu videonun metni şuradadır: [Metin-Engeller](#)

NDIS hâlâ akıl sağlığı rahatsızlıkları ve ruhsal-toplumsal engellilik hakkında bilgi toplamaktadır, onun için NDIS planlamasına katıldığınız zaman güçlüklerle karşılaşabilirsiniz. NDIA sizin ve başkalarının geri bildirimlerine dayanarak NDIS'yi geliştirmek üzere sizinle birlikte çalışacaktır.

Aşağıda akıl sağlığı rahatsızlıklarıyla yaşayan kişilerin NDIS ile karşılaşabileceği olası güçlükler ve bunların nasıl ele alınacağı hakkında ipuçları vardır.

### NDIS başvurum başarılı olduktan sonra planımın hazır olması ne kadar zaman alır?

Her plan farklı olduğu için belirli bir süre yoktur. Sizin planınız karmaşık destek düzenlemeleri içeren daha ayrıntılı bir plansa bu, daha uzun sürebilir. Uygulamaya konmadan önce planınızdaki destekleri kabul etmeniz gerekir. NDIS için hazır olmak bunun için önemlidir. Şu anda aldığınız destekler varsa bunlar NDIS'ye geçinceye kadar devam etmelidir.

### Planlama süreci konusunda kafam karışık, endişeli ve stresliyim

NDIS planlaması stresli olabilir. Ayrıca size üzüntülü eski deneyimlerinizi anımsatabilir. NDIS süreci süresince sağlığınıza ve esenliğinize dikkat etmeniz önemlidir. Bazı ipuçları için 'Öz Bakım Noktası'na bakın:

#### [Öz Bakım Noktası](#)

Gereksinimlerinizi karşılamayan bir plan edinmekten ve gözden geçirme sürecinden kaçınmak için ilk NDIS planlama toplantısı öncesinde mümkün olduğunca hazırlanmak önemlidir.

Anımsanacak bazı şeyler:

#### **(Ve size yardımcı olması için yeniden.düşle işlem defterini ya da uygulamasını kullanabilirsiniz!)**

- Hazırlıklı olun. Gereksinimleriniz ve istediğiniz destekler hakkında bol bol bilgi toplayın ki, planlama toplantısında bunlar hakkında konuşabilirsiniz
- Planlama sürecine yardımcı olması için özelemlerinizi, hedefleriniz ve gereksindiğiniz destekler hakkında düşünün
- Sizi destekleyecek ya da sözcünüz olacak ve planlama sürecinde size yardım edecek bir kişi seçin
- Sesinizi duyurun, soru sorun ve görüş ve endişeleriniz belirtin
- NDIS planlama kararına katılmıyorsanız bunun [gözden geçirilmesi](#)'ni isteyebilirsiniz.

## **NDIS planımı beni destekleyen kişilerle nasıl paylaşabilirim?**

NDIS planınızın başka kişilerle paylaşılabilmesinin tek yolu bunu sizin paylaşmanızdır. Planınızın kopyasını yaşamınızdaki aşağıdaki gibi önemli kişilere verebilirsiniz:

- Aile ve arkadaşlarımız, sizi günden güne destekleyenler (bakıcılarımız) veya kendi başınıza idare edemediğiniz zaman size destek olanlar
- Aile hekiminiz ve diğer sağlık veya akıl sağlığı bakım sağlayıcıları
- NDIS hizmetleri sağlamaları için ödeme yaptığınız kuruluş veya kişiler.

Planınızı paylaşmanız koordineli sağlık tedavisi ve sosyal destek almanızı daha olasılıklı kılar. Ancak, bu sizin seçiminizdir ve kontrol sizdedir; planınızı kimseyle paylaşmak zorunda değilsiniz.

## **Gereksindiğim zaman hemen nasıl destek alabilirim?**

Fonlanan NDIS hizmetlerinden bazıları bir araya getirilip esnek olarak kullanılabilir. Bu da, koşullarınız değişirse veya rahatsızlanırsanız NDIA'dan planınızın gözden geçirilmesini istemeden daha fazla desteğe erişebileceğiniz anlamına gelir. Hizmet sağlayıcılarınızın hizmetleri bir araya getirdiğinizi bildiklerinden ve aldığınız destekleri değiştirmek isterseniz onlara yeterince önceden haber verdiğinizden (ne kadar zaman önceden haber vermeniz gerektiği hizmet sözleşmenizde belirtilmiştir) emin olmanız gerekir.

Bu düzenleme planınıza dahil edilebilir. Fonlarımızı kendiniz idare ediyorsanız, hizmetleri nasıl ve ne zaman alacağınız konusunda daha fazla seçeneğiniz ve kontrolünüz olur.

## **NDIS bana yardım eden aile ve arkadaşlarımı destekleyecek mi?**

NDIS fonlarınızı bakıcınızın, ailenizin ve arkadaşlarınızın size yardım etmek için sağladıkları hizmetleri satın almak için kullanabilirsiniz. Fonlarınızdan ödeme yapabileceğiniz şeyler arasında şöyle örnekler vardır:

- Eşinizin, çocuklarınızın veya ebeveynlerinizin akıl sağlığı rahatsızlıkları ve ruhsal-toplumsal engellilik hakkında daha fazla şey öğrenmeleri için dersler. Bu onlara değerli akran desteği sağlamaları için başka aile, arkadaş ve bakıcılarla tanışma fırsatı verebilecektir
- NDIS ve planınız hakkında eğitim
- Mola verme - bu, bir süre evden uzakta, kısa dönem konaklamada destekle vakit geçirebileceğiniz anlamına gelir.

## **Değişiklik çok bunaltıcı ve buna değer mi diye düşünüyorum**

NDIS, 30 yıldan fazla zaman önce Medicare'in başlamasından bu yana yapılan en büyük sosyal reformdur. Bunun akıl sağlığı rahatsızlığı olan kişiler için iyi işlemesi biraz zaman alacaktır. NDIS'ye erişimi olan akıl sağlığı sorunlu kişiler daha çok destekten yararlanırlar. Daha çok destek te sağlığı ve esenliği artırdığı için buna değer!

Eyâlet/bölge engellilik destek servislerinden hizmet alan kişiler NDIS'ye ilk aktarımlarını fark etmemiş olabilirler. Federal akıl sağlığı programından yararlananlar ve akıl sağlığı rahatsızlığı olan diğer kişiler başvuru sürecini zorlayıcı bulabilirler.

NDIS'ye katılmaya değmez gibi görünüyorsa, güvendiğiniz birisiyle konuşun. Şu anda seçeceğiniz bir şey olmayabilir ya da NDIS ve diğer servisleri araştırmanıza yardımcı olacak ilâve destekler mevcut olabilir.

İyileşmeniz için destek edinmek üzere NDIS ve diğer akıl sağlığı reformları hakkında iyimserliğinizi korumak yararlı olur.

## **Yeni insanlarla konuşmakta ve insanlarla farklı görüşlere sahip olmakta zorlanıyorum**

Sizden daha fazla becerileri ya da gücü var gibi gözükken insanlarla ilişki kurmak zor olabilir. Hele eskiden başkaları size kötü davranmışsa bu özellikle böyledir. Size kötü davranılmasının örnekleri zorbalık, taciz, suiistimal ve ihmaldir. Böyle şeylerin size yapılması KABUL EDİLEMEZ. Size kötü davranılmışsa, insanlarla konuşmaktan ve diğer insanlarla farklı görüşlere sahip olmaktan korkabilirsiniz.

Şunları bilmeniz gerekir:

- NDIS için baş vuruyorsanız [size yardım etmek için destek vardır](#)
- NDIS desteğine hakkınız varsa öz güveninizi geliştirmek, yeni insanlarla tanışmak veya görüş ayrılıklarını çözmek için (buna bazen uyuşmazlıkların çözümü de denir) destek alabilirsiniz.
- NDIS'ye hakkınız yoksa, iyileşmeniz konusunda umutlu ve iyimser kalmanız ve [bu yolculukta gereksindiğiniz ve istediğiniz desteği aramanız](#) önemlidir.

no results