조언: 가입의 어려움들을 관리하기

4 단계 - 조언: 가입의 어려움들을 관리하기

몇몇 *NDIS* 참가자들이 *NDIS* 를 대하며 겪은 장벽과 도전에 관해 이야기하는 것을 들어보십시오

이 비디오의 스크립트가 여기에 있습니다: 스크립트–장벽들

NDIS 에 가입하려고 하시는 중에 어려움들에 직면하게 될 수도 있습니다. 그리고 NDIA 는 그러한 경험들과 사람들의 피드백에 기반하여 NDIS 를 개선하기 위한 지속적인 노력을 기할 것입니다.

우선은 여기에 정신건강질환을 가진 분들이 **NDIS** 와 관련해 경험하실 수 있는 몇몇 어려움들과 그것들을 감당하기 위한 조언이 있습니다:

나는 **NDIS** 가 무엇인지 또는 그곳에서 나를 어떻게 도울 수 있는지 이해하지 못합니다.

이 웹사이트와 워크북을 읽고 그 활동들을 해보십시오. 친구, 가족, 직원 또는 동료에게 귀하가 배우고 있는 것에 대해 이야기하십시오. NDIS의 경험에 대해 이야기하며 다른 사람들과 공유하고 그들로부터 배울 수 있게 해주는 그룹에 참여하십시오(예: 페이스북).

나는 자격이 없을 거라고 생각합니다 또는 나는 자격이 없을 거라고 들었습니다.

'무자격자'결정을 받는 것을 피하려면 가입 요청서를 제출하기 전에 가능한 많은 정보를 준비하시는 것이 중요합니다.

기억하실 몇몇 사항은:

- 귀하에게 필요한 지원에 대해 가입 신청서에서 설명할 수 있도록 그 점에 관해 시간을 내어 생각해 보십시오. 리이매진.워크북을 사용하시면 도움이 될 수 있습니다!
- 명확한 희망과 목표를 가지고 그것을 향해 노력하십시오.
- 누군가에게 신청을 도와달라고 구하시거나 귀하의 옹호자가 되어 달라고 구하십시오.
- 크게 말하십시오 – 질문을 하시고 귀하의 견해와 우려사항을 공유하십시오- – 나의 건강과 웰빙을 유지하기 위한 전략들페이지의 조언을 찾아보십시오.
- 가입 요청서를 제출하기 전에 모든 필요한 정보들을 모으십시오- 리이매진.투데이 워크북(또는 앱)을 사용하여 귀하의 정보들을 한 곳에 보관하십시오.

다음에 관한 증빙자료가 필요할 수도 있습니다:

- 귀하의 정신 건강으로 인한 잦은 입원
- 일반의, 공공 정신건강서비스, 사립 정신과 전문의 또는 기타 보건 종사자로부터 정신건강케어 및 치료를 받고 있음
- 최근 몇 년간 거의 고용되지 않았음
- 신체적 건강이 좋지 못함
- 불안정한 주거
- 극심한 사회적 고립
- 가족이나 친구들에게 지원을 거의 또는 전혀 못 받음
- 최근의 진단과 치료 정보

NDIS 는 진단 자체보다는 정신건강이 삶에 미치는 기능적 영향에 중점을 두고 있기에 **NDIS** 법은 귀하가 진단을 받을 것을 요구하지 않습니다. 하지만 진단과 치료에 관한 정보가 있다면NDIS 를 위한 자격 증명을 더 용이하게 해줄 수 있습니다. 정신건강 질환을 가지고 있지 않다고 생각하시거나 정신건강 치료를 받지 않는 것을 선호하는 다른 이유가 있다면 그점에 대해

NDIA 또는 귀하의 지역 코디네이터(LAC) 와 상의하는 것을 고려하십시오.

귀하의 자격에 관한 결정에 동의하지 않는다면, NDIA 또는 다른 곳에 그에 관한 재심을 요청하실 수 있습니다. 결정의 재심을 요청하기 페이지에서 확인하십시오.

만약 현재 연방 정신건강 프로그램의 지원을 받고 있는데, 신청을 하지 않으면 어떻게 됩니까?

연방 정신건강 프로그램들은 회복의 파트너(Partners in Recovery), 개인 도우미 및 멘토(Personal Helpers and Mentors), 매일의 생활(Day to Day Living Program), 정신건강 임시간병: 간병인 지원(Mental Health Respite: Carer's Support)입니다.

상기 프로그램들 중 하나로부터 지원을 받고 계시다면/계셨다면, NDIS 신청을 하시고 자격이 없는 분으로 판명되어도 지속적인 지원을 어느 정도 받으실 것입니다. NDIS 신청을 안하기로 선택하셨다면 이로 인해 귀하에게 제공 가능한 지원의 양이 제한될 수도 있으며 귀하는 귀하의 '서비스의 보장'을 상실하게 될 수도 있습니다.

> 서비스의 보장
>
> 귀하가 이전에 정신건강프로그램 하에서 어떤 서비스를 받으셨다면 NDIS 로 전환하는 동안에 '서비스의 보장'이 있습니다. 이것은 귀하는 적어도 이전에 받으셨던 것과 동일한 지원은 반드시 받으셔야 한다는 뜻입니다. NDIA, 귀하의 지역 코디네이터(LAC) 또는 옹호자와 이것에 대해 이야기하시는 것이 중요합니다.

나는 가입 절차에 대해 혼란스럽고, 불안하고 스트레스를 느낍니다.

NDIS 신청과 플래닝 절차들은 많은 일입니다. NDIS 는 새로운 지원 시스템으로 익숙한 것이 아닙니다. 이는 그 과정에 혼란과 스트레스를 야기할 수 있습니다.

귀하의 건강과 웰빙을 돌보고 자신을 돌보는 활동들을 계속해 나가는 것이 중요합니다. 귀하에게 웰빙 플랜이 있다면 귀하는 그것을 다시 재검토하고 이번엔 자신을 돌보는 일들을 더 추가하길 원하실 수도 있습니다. 추가적 전략들은 셀프-케어 허브 에서 찾으십시오.

이러한 과정을 거쳐간 타인들과 대화하는 것이 도움이 될 수 있으므로 지인들에게 문의하시거나 주변에 그런 그룹이 있는지 찾아보시거나 페이스북과 같은 온라인 그룹을 찾아보십시오.

NDIA 는 이제 '나의 첫 플랜'을 합니다. 그것은 귀하에게 NDIA를 파악할 시간을 드리고 NDIA에게 귀하를 알아갈 시간을 줍니다. 이는 유자격자분들의 기다리는 시간을 단축시킵니다.

NDIA 로부터 귀하의 신청 또는 플랜에 관한 소식을 들으신 지 21일이 지났다면, 그곳에 연락하십시오. 연락한 날짜, 시간 그리고 이야기 한 사람과 내용을 기록하여 두십시오. 리이매진.투데이 워크북에 이를 기록할 공간이 있습니다.

나는 내 신청에 관한 결정을 아직 못 받았습니다.

NDIA 는 귀하가 신청하신 후 21 일 이내에 결정을 내리려고 노력합니다. NDIA 에서 추가적인 정보를 요청할 때마다 21일은 다시 시작됩니다. 이것은 몇 차례에 걸쳐 일어날 수도 있습니다.

NDIA 에서 지원을 원하는 많은 이들을 돕는 동안 귀하는 인내하실 필요가 있습니다. NDIA 에서 소식을 듣고 21일이 경과했다면 NDIA 에 연락하십시오. 연락하신 기록을 남겨두십시오.

귀하는 피드백을 주시거나 불만을 신고할 권리가 있습니다. 피드백 제공과 불만 신고에 관한 추가 정보는 이 사이트에 그리고 NDIS 웹사이트에 있습니다.

내가 자격이 없으면 어떻게 합니까?

모두가 다 NDIS 기금에 의한 지원과 서비스의 가입자격이 있고 그것을 원하거나 필요로 하는 것은 아닙니다. 리이매진.투데이는 NDIS 가입자격이 없을 경우 어디서 케어와 지원을 받을 수 있는지에 관한 정보를 포함합니다. 나는 가입 요건을 만족하지 못합니다. 나는 무엇을 할 수 있습니까? 페이지에서 확인하십시오.

귀하의 필요 또는 선택에 변동이 있다면 NDIS 를 재신청하는 것을 고려하실 수도 있습니다.

이런 변화는 내가 감당하기에 벅찬 것 같으며 과연 그럴만한 가치가 있을까 궁금합니다.

NDIS 는 30년 이상 전에 도입된 메디케어 이후 가장 큰 사회적 개혁입니다. 그것이 정신 건강 질환이 있는 분들을 위해 원활히 운영되려면 약간의 시간이 걸릴 것입니다. NDIS 에 가입한 정신건강질환이 있는 분들은 더 증강된 수준의 지원으로 혜택을 받으실 것입니다. 증가된 지원은 건강과 웰빙의 증진을 목표로 합니다. 이것이 바로 그럴만한 가치가 있는 이유입니다.

주/준주 기금에 의한 장애지원 서비스를 받는 분들은 그들의 NDIS 로의 초기 이전을 인지하지 못하셨을 수도 있습니다. 연방 정신건강 프로그램 고객들 및 정신건강 질환이 있는 다른 분들은 가입 신청과 계획 둘 다를 어려워하실 수도 있습니다.

나는 새로운 사람과 이야기하는 것과 사람들과 의견차를 가지는 것을 어려워합니다.

권한 있는 자와 소통하는 것은 어려울 수 있습니다. 과거에 타인이 귀하를 나쁘게 대했다면 더욱 그러합니다. 타인들이 나쁘게 대하는 행동의 예는 약자를 괴롭히기, 괴롭히기, 학대 및 방치가 있습니다. 이런 것들이 귀하에게 일어나서는 안됩니다. 타인이 귀하를 나쁘게 대했다면 귀하는 사람들과 말하는 것을 두려워하거나 사람들과 이견을 가지는 것을 두려워할 수 있습니다.

다음을 기억하십시오:

- 귀하가 NDIS에 가입 신청하신다면 이용하실 수 있는 지원이 여기에 있습니다.
- 귀하에게 NDIS 지원을 받을 자격이 있다면, 기술과 자신감을 개발하는 것, 새로운 사람을 만나고 의견 차이를 해결하는 것(때로는 갈등 해결이라고 불리우는)을 위해 귀하의 기금을 사용하실 수 있습니다. 도움을 받는 다는 것은 이러한 활동들이 귀하의 플랜에 포함되는 것을 의미합니다.
- NDIS 의 자격이 없으시다면, 귀하의 회복에 대한 희망을 계속 가질 수 있도록 노력하고 이것을 지원할 수 있도록 귀하가 필요로 하고 원하는 도움을 찾는 것이 중요합니다.

no results