



内容

5
7
7
13
13
16
17
18
19
19
20
20
21
22
23
23
26
26
32
33
34

关于本手册

这份手册是为您准备的,它是关于您的!本手册专为通过NDIS向患有精神健康问题的人士提供支援,但它也可以供其他人使用。

需要帮助?

请向您信任的人(例如家庭成员或支持人员)寻求帮助以了解本手册,并且/或者在您NDIS 之旅中提供支持。

收集您的信息

您可以将您希望别人知道的关于您的所有信息放在这里。它将使其他人了解您是谁,您现在的生活状况 以及您希望您将来的生活如何改变。

您可以用此手册来:

- 收集有关您的信息, 以帮助在与支援人员谈话时描述你的处境
- 记下您的想法、愿望和梦想,让您充满希望
- 帮您记住当生活繁忙或受打扰时可能会忘记的细节
- 收集信息并考虑为加入国家残障保险计划 (NDIS) 做准备

使用网站

此手册专为与 https://reimagine.today. 网站一起使用。该网站为您提供各种信息和示例,以帮助您完成本手册中的各项活动。

您可以选择让别人帮助您使用此手册。但是请记住,您可以选择自己的方式和时间来使用本 手册。您还可以根据生活的变化返回去添加或者更改。

请记住-您的希望和梦想是非常重要的,但是有时它们会使您感到不安全或易受伤害,因此请只与您信任的人和您觉得可靠的人分享此手册。



在我们开始之前: 谁可以获得NDIS的计划?

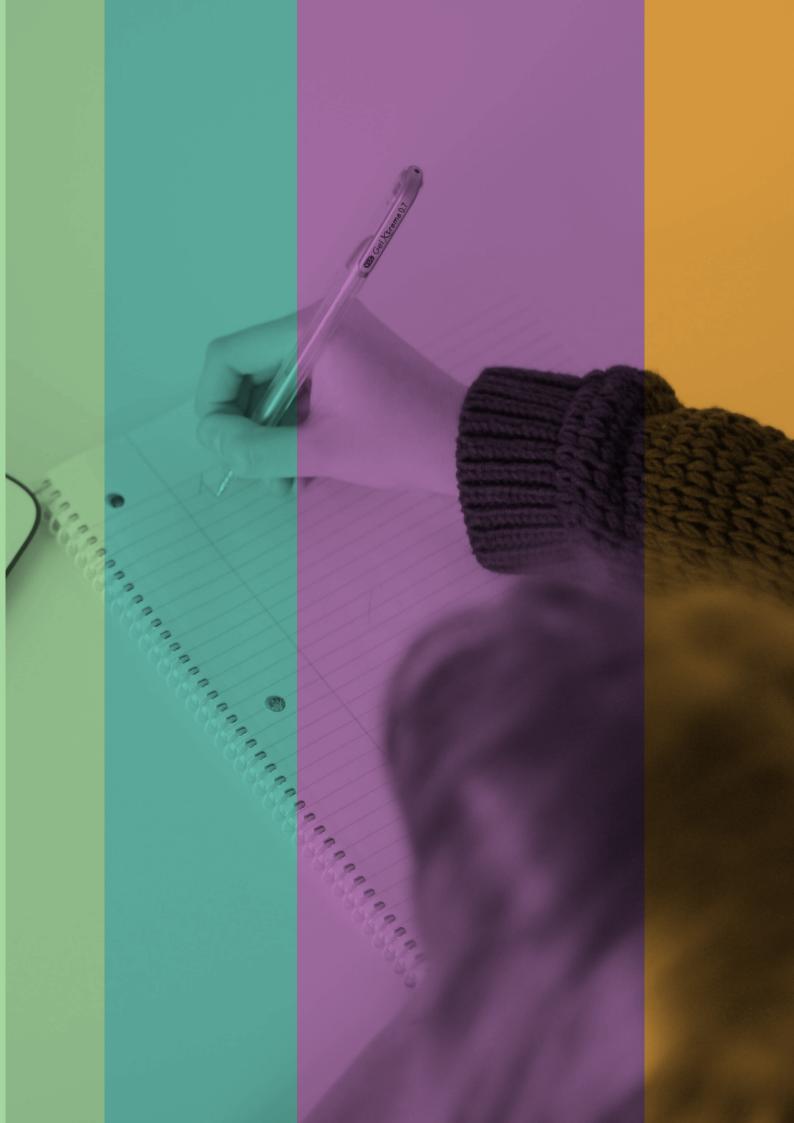
此清单有助于您检查您是否有资格加入NDIS。 请记住,这只是一个指南,能否加入的最终决定权取决于国家残障保险局。

加入NDIS条件清单:

问题	回答
1. 您是否有澳大利亚居留权? 要加入NDIS,您必须居住在澳大利亚,并且:	□ 是转到问题2□ 不是您也许能获得其他援助。*
2. 您是65岁以下吗? 要加入NDIS,当您申请NDIS时,年龄必须在65岁以下。	□ 是转到问题3□ 不是您也许能获得其他援助。*
3. 您是否由于身患永久性残障和重度残障而经常需要其他人的援助,或使用特殊设备来完成日常事务 要加入NDIS,您需要患有使您无法自行完成日常事务的永久性(终身性)残障或状况。 这包括间歇性及严重程度反复变化的残障,例如日常生活受到精神健康状况严重影响的人士。	□ 是 请拨打1800 800 110致电 NDIA,并索取一份加入申请表。 □ 不是 您将不能获得NDIS的资助。 a) 您仍然可以考虑 您的希望和 梦想 (步骤 5 ,第23页) b) 您也许能获得其他援助。*

^{*}有关其他可用支持的更多信息,请参见"重新构想今天"网站上的"其他可以支持我的服务"页面:

http://reimagine.today/step-3/other-services-that-could-support-me/



简介:关于我

本部分用于收集有关您的一般信息。您可以在与新人会面时使用这些信息,例如为您提供护理、支持和治疗的人士,即使您不加入NDIS也可使用此方法。

个人资料:

我的名字	
我的地址	
我的电话号码	
我的电子邮箱	

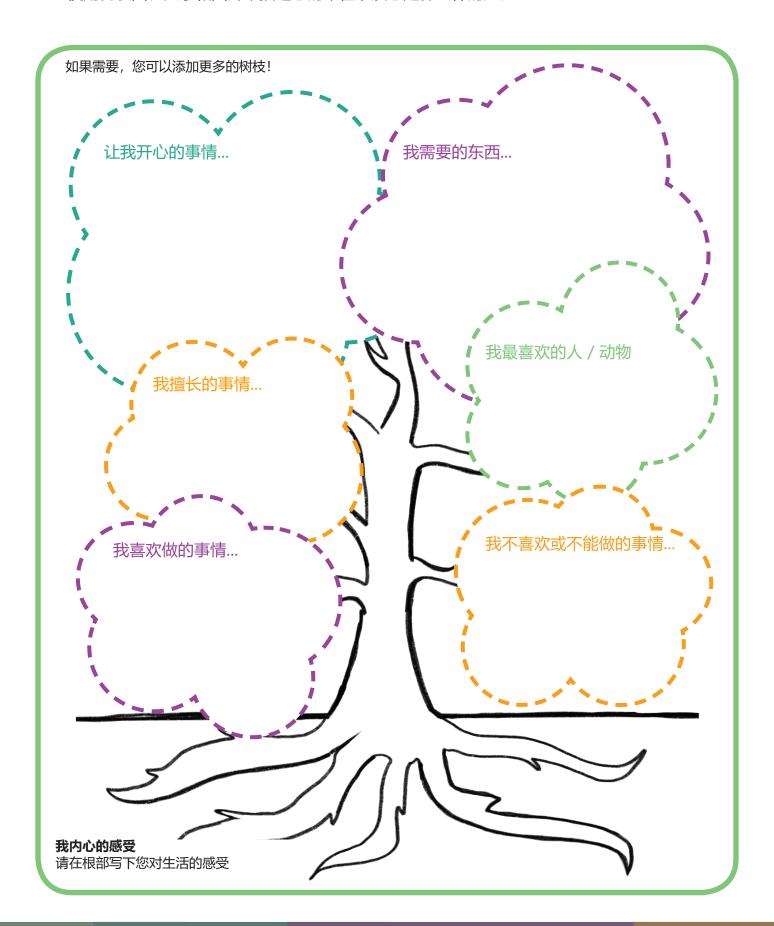
在接下来的页面中, 您可以探索有关......您的内容!

您在此处提供的信息将有助于人们为您提供支持,并进一步地了解您的状况以及您选择的 能帮助您过上有意义的生活的援助。

提示:在这本手册中,我们提供了一些对您可能会有帮助的示例词和图片。

我是...

使用树状图、文字和图片来描述您的个性以及您是什么样的人。



我...的事物

描述您喜欢和不喜欢的事物的文字或图片。





支持我的人

这些人可能是朋友、家人、室友、邻居、同事、队友或其他关心您并帮助您的人。他们也可能是您所支持的人。

如果您生活中没有与很多人接触,这也许可以作为您的希望和梦想的一部分并为之努力。 (p. 23).

名字	与您的关系	请描述他们如何参与到您的生活中

我的精神健康体验

请用文字或图片描述您在患精神疾病、残疾或遇到困难的过程中的体验。

......描述您的体验的文字或图片:

例如:



悲伤的

沮丧的



困惑的 愤怒的

愤怒的 无人聆听





......它如何影响您的日常生活?

例如:



难以...





避免...



您已经做了哪些事情来帮助您缓解精神健康问题?

例如: 阳光



朋友/家人





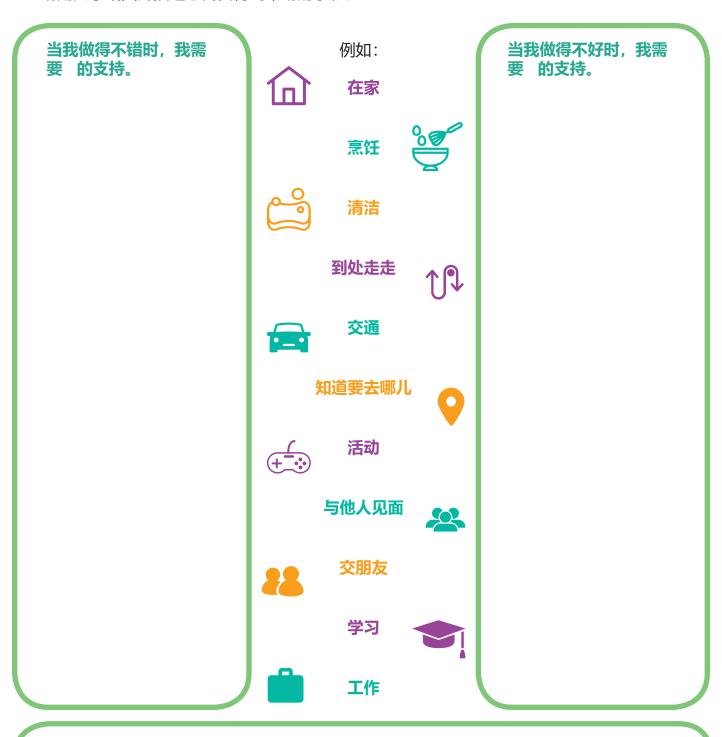
冥想

文化 联系...



我需要得到帮助的事物

请用文字或图片描述您需要得到帮助的事物。



谁可以帮助我实现这些?

步骤1: 什么是社会心理残障?

在这里,您可以收集申请NDIS可能需要的信息(称为加入申请)。您可以用它来指导您的健康和社区服务工作者来帮助您收集证据。

我的帮助需求

在前页中,我们探讨了"您需要得到帮助的事物"……如果您要申请NDIS,您需要提供有关"心理社会"和任何其他残障援助需求的信息。如果您不了解什么是心理社会残障,请查看"重新构想今天"网站的步骤1。

想了解更多关于"社会心理残障"这个术语的信息 — 请查看"重新构想今天"网站的步骤1。

现在,请使用以下NDIS申请类别,再次考虑您的精神健康状况如何影响您的日常生活以及 在所列出的领域中您需要哪些支持。这些信息将用于支持您的申请,以展示您的生活所受 到的影响-包括您状况最好的及最差的日子。

有关这些示例 - 请查看"重新构想今天"网站的步骤1。



您有哪些残障?

如果您已得到诊断并发现其有效,请在此处分享该信息。您还可以在此处记录下有关症状的信息。

社会心理 (精神健康) 、智力、身体、感官及其他

您已经或正在接受什么治疗(如果有)?

这可能与身体健康和/或精神健康有关。

医疗、治疗、咨询、理疗、牙科、营养、足部医疗及其他

精神健康、身体健康状况和其他方面的药物

您有什么长期影响或副作用(如果有)是由于治疗(与身体和/或精神健康有 关)导致的?

体重、大小便失禁、便秘、嗜睡、疼痛和性欲等

步骤2: 什么是NDIS?

本节是记录您关于NDIS的任何重要信息或问题。在您想到问题的时候请记下来,然后在下次与国家残障保险局代表或与帮助您的人员谈话时可以提出来。

有关国家残障保险局的更多信息以及联系方式, 请查看"重新构想今天"网站的步骤2。

我当地的NDIA办公室

电话号码

地址	
我当地的协调员办公室	E
合作伙伴组织名称(如 果需要)	
LAC工作人员名字	
电话 号 码	
地址	

我关于NDIS的疑问

问题	

步骤3: Eligibility



要检查您是否符合资格,请转到第5页: **在我们开始之前:谁可以获得NDIS计划?**

要了解更多关于加入资格的信息,以及如果不满足"申请条件"该怎么做,请参见**"重新构想今天"网站中的步骤3。**

请记住:无论您是否符合资格,本手册的步骤5 (第23页)都可以用来探索和计划您的希望和梦想。

步骤4: 申请NDIS支持

此处您可以收集和跟踪记录信息以展示您的残疾对您日常生活的影响。这有助于您的NDIS申请(或加入申请)。请记住,这只是一个指南。每个人的情况都是不一样的,因此需要您提供的信息和证据也会有所不同。

加入申请表是您申请NDIS所需填写的表格。 请拨打1800 800 110联系NDIA以索取加入申请表(Access Request Form)。

与支持者的约会

此处您可以记录下与可以帮助您申请加入NDIS的人士的预约细节。这些人士可能包括NDIA代表、专案经理、倡导人、支持人员、您的全科医生或其他健康专业人员。

日期 (什么时候)	地点 (在哪里)	与(谁)见面	重要说明或要问的问题

我希望参与到我的NDIS加入申请的人员

您可以在这里记录下在生活中帮助和支持您的人士的联系方式。他们可能是您的家人、朋友、健康专业人员或为精神健康或残障支持组织工作的人士。

姓名	他们工作的组织	
与我的关系	电话号码 (如果相关)	
他们如何支持我		
姓名	他们工作的组织	
与我的关系	电话号码 (如果相关)	
他们如何支持我		
姓名	他们工作的组织	
与我的关系	电话号码 (如果相关)	
他们如何支持我		
姓名	他们工作的组织	
与我的关系	电话号码 (如果相关)	
他们如何支持我		

我不希望接触到我的NDIS加入申请的人员

想一想哪一位人士您不希望其接触到您的申请。您可以告诉人们您不需要或不想要帮助!

我的表格和支持证明

使用此部分可以跟踪记录您为支持NDIS加入申请而收集的表格和支持证据。收集完所有项目后,请将其打勾,并将所有需要记住的重要事项放在备注部分里。

表格或支持证明	勾选适用项	重要说明或要问的问题
加入申请表	□ 电话□ 亲自到场□ 纸质表格	
支持证明表格 (如果需要,NDIA将通知您)		
医疗报告/记录		
照顾者声明		
支持信 (家人、支持人员、全科医生、精神科医生等)		
专案经理或指定的照顾者		
监护人或信托人		
其他		

我的申请进度 使用它来跟踪您的申请进度。

行动	完成日期	重要笔记
与NDIA联系以检查是否符合资格		
填写加入申请表 (注意:如果您目前正在享受残障支持服务,则您可能不需要填这份申请表)		
提交支持证明文件 (越多越好)		
通过在本手册中重新构想您的生活来完成您的前期计划 (无论您是否加入NDIS, 这都将很有用)		
收到结果通知信 (如果需要,请在提交所有证据21天后进行跟进)		
可选项: 要求进行NDIA复审 [如果申请结果是您"不符合资格",而您不认可此结果] (如果需要,请在收到结果后的3个月内提交复审申请)		
可选项: 要求更多关于"不符合资格"决定的信息 (如果您不理解结果通知中的所述原因)		
可选项: 考虑申请行政上诉法庭 (AAT) 的复审。电话 1800 228 333		

步骤5: 重新构想我的生活



在这里,无论是否使用NDIS,您都可以重新构想自己的生活。您可以想一下自己的希望、梦想以及如何实现它们。请记住,无论您是否患有精神疾病,去实现您的希望和梦想可能会花费大量的时间和精力,因此,请一步一步来!

我对生活的希望和梦想

有很多方法可以探索您的希望和梦想。

在这里,我们着眼于NDIS提供支持的八个日常生活领域。

这些是:

- 1. 选择和控制 对人生中重要的事情、生活方式以及支持您的人做出自己的决定。
- 2. 日常活动 您每天做的事情, 比如烹饪、购物、打扫卫生和逛街。
- 3. 人际关系 您生活中的人以及他们是否对你有好的影响
- 4. 家 您生活的地方以及它是否对您有影响
- 5. 工作 您生活中有目的的活动,例如志愿者工作、学习或有偿工作
- 6. 健康和福祉 您身体状况和精神状况如何, 以及您希望达到的状态
- 7. 社会和社区参与 参与并与他人分享您在生活中所做的各种使您自我认同的事情。
- 8. 学无止境 您一生想要学习的东西, 并且可以通过多种方式学习

对于这些领域中的每一个,您都将探索自己的现状 (想要得到什么支持) 以及您希望如何改变。

我的希望与梦想

您可以使用此页来书写、描绘、重新构想您的生活

志愿	例如: 自然	9
我希望能够:	音乐	J
	艺术	
我想花更多的时间在:	独立	X
	家	
	朋友	28
我想要这样的生活:	运动	
	健康	CF.
	学习	
	工作	

我该如何实现它?

现在,您已经探索了对未来的一些希望和梦想,用一点时间设定一些目标来帮助您实现希望和梦想!

在上一页中,选择三件您将来希望重点关注的事情。对于其中的每一项,您可以用三个月、六个月、一年的时间分阶段完成。您也可以探索一下可能需要的支持。

支持和服务必须合理且必要。 合理 是指事物具有公平性 必要 是指你需要的事物

以下是NDIS资助类别...

能力培养: 寻求可能的支持, 以帮助您建立您的独立性和技能。

- 改善日常生活,例如学习清洁、购物等技能
- 改善生活安排,例如帮助您独立生活
- 改善人际关系, 例如参加学习如何与人交往的课程。
- 增加社会和社区参与度, 例如参加社交活动
- 改善学习, 例如上学
- 找到并保住一份工作
- 改善健康和福祉, 例如锻炼
- 改善生活选择, 例如帮助做决策
- 援助协调,例如"援助协调员"

核心:帮助您完成日常活动的支持。

- 日常生活协助,例如帮助完成家务的援助人员
- 社交和社会参与方面的援助,例如帮助您参与社交活动的援助人员
- 消耗品, 例如各种设备
- 交通

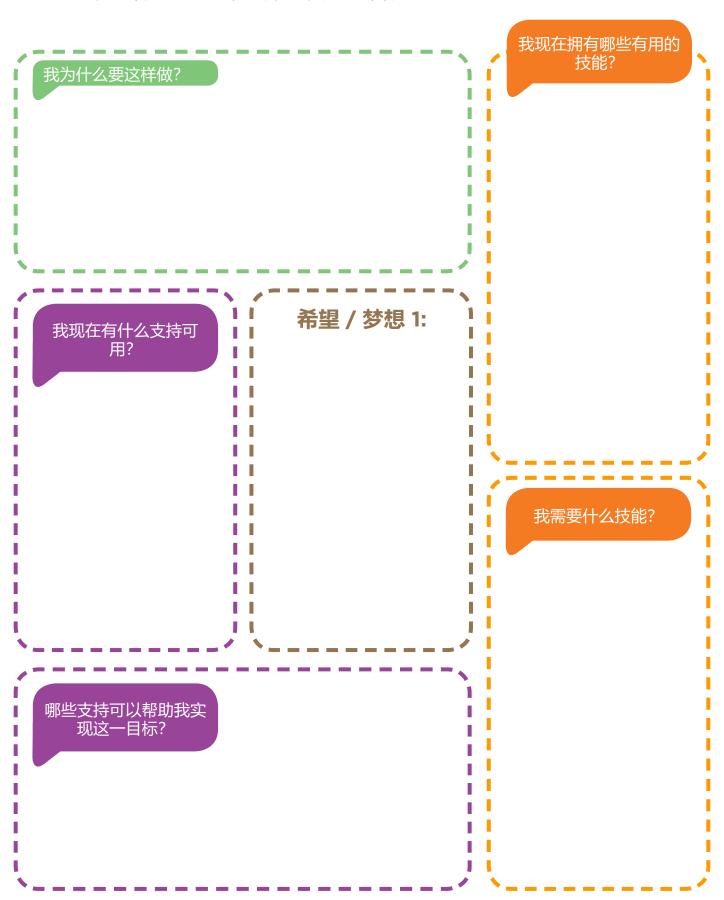
资本: 这是关于投资或购买您长期使用的物品设施。

- 辅助技术, 例如轮椅
- 家具改装, 例如轨道

如需关于可用的支援的更多详细示例 – 请查看"重新构想今天"网站步骤5。

探索我的希望和梦想 – 希望/梦想 1

回顾您在之前的活动中给自己写下的希望和梦想。选出最多三个您想更详细研究的梦想/希望。 在页面中央写下您的希望或梦想,并完成围绕它的问题。



希望 / 梦想 #1

(将上一页的内容复制并填写到下面的空格中)。

我的差望	/ 梦想是
	1 夕流沫

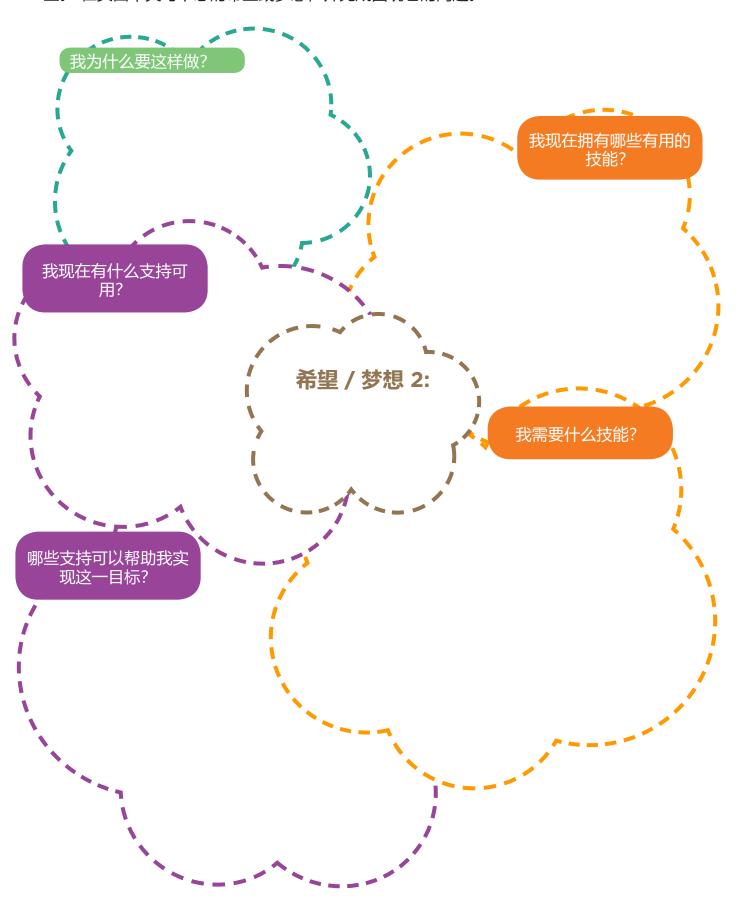
我应该如何去实现?

希望和梦想不是一下子就能实现的,这需要一步一个脚印地去努力。

时间表	实现希望和梦想的步骤	谁或什么可以帮助我?
在 3个月 之内 我会有		
在 6个月 之内 我会有		
在 1年 之内 我会有		

探索我的希望和梦想 - 希望/梦想 2

回顾您在之前的活动中给自己写下的希望和梦想。选出最多三个您想更详细研究的梦想/希望。 在页面中央写下您的希望或梦想,并完成围绕它的问题。



希望 / 梦想 #2

(将上一页的内容复制并填写到下面的空格中)。

我的希望。	/ 梦相是	
	/ <i>^</i> / <i>/</i>	

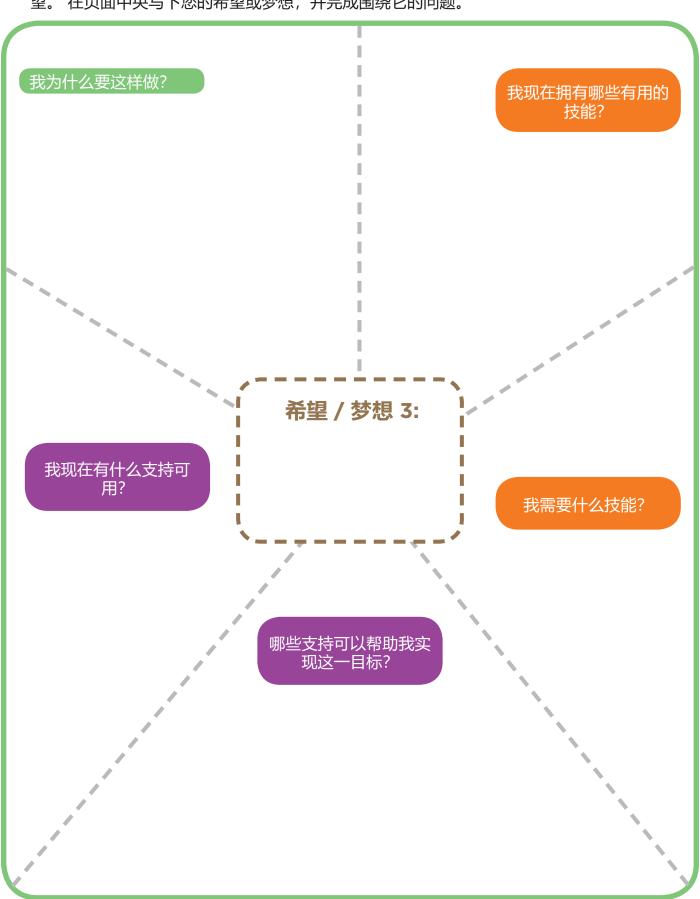
我应该如何去实现?

希望和梦想不是一下子就能实现的,这需要一步一个脚印地去努力。

时间表	实现希望和梦想的步骤	谁或什么可以帮助我?
在 3个月 之内 我会有		
在 6个月 之内 我会有		
在 1年 之内 我会有		

探索我的希望和梦想 - 希望/梦想 3

回顾您在之前的活动中给自己写下的希望和梦想。选出最多三个您想更详细研究的梦想/希望。 在页面中央写下您的希望或梦想,并完成围绕它的问题。



希望 / 梦想 #3

(将上一页的内容复制并填写到下面的空格中)。

我的希望/梦想是	1
	I
	ı

我应该如何去实现?

希望和梦想不是一下子就能实现的,这需要一步一个脚印地去努力。

时间表	实现希望和梦想的步骤	谁或什么可以帮助我?
在 3个月 之内 我会有		
在 6个月 之内 我会有		
在 1年 之内 我会有		

步骤6: 使用NDIS进行规划

该手册帮助您准备了一个加入NDIS的申请,并收集您将在计划过程中与NDIA计划者一起使用的重要信息。

"重新构想今天"网站在步骤6中提供了计划过程的一些信息。

一旦您加入了NDIS,所有的计划和资金管理都将通过国家残障保险局的渠道完成,而不是"重新构想今天"网站或手册。

如果您对此有任何疑问, 国家残障保险局将为您提供帮助。

我对我的计划的问题

问题	回答

准备管理您的NDIS资金

如果您获得了NDIS资金,那么您需要在参加计划好的会面前做出两个关键决定。

有关您的选择的更多信息,请首先查看"重新构想今天" 网站上的步骤5"思考我的计划":

http://reimagine.today/step-5/thinking-about-my-plan/

- » 观看"支持协调"里的视频
- » 阅读"资金管理的各种选项"

现在您已经了解了这些选项,您可以通过列出一些优点(正面的)和缺点(负面的)来考虑哪个选项最适合您。

与支持人员进行讨论也许会很有帮助

我是否需要支持协调员?

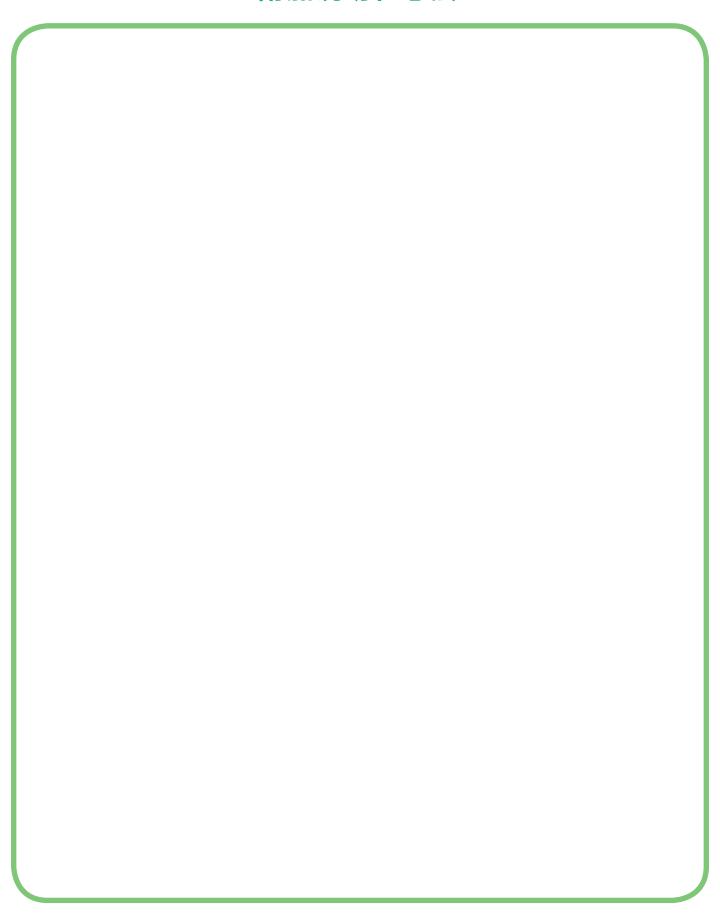
有利(正面)	不利 (负面)
我的决定是	

我要如何管理我的NDIS资金?

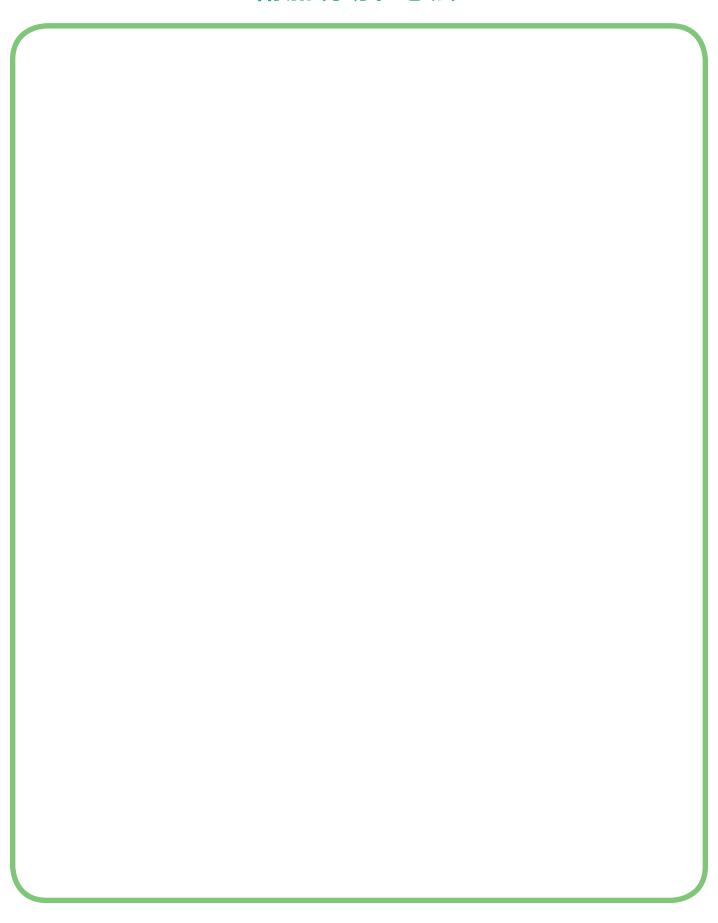
首先,请查看 "重新构想今天"网站上的步骤5"思考我的计划": http://reimagine.today/step-5/thinking-about-my-plan/

选项	有利 (正面)	不利 (负面)
自我管理		
自我管理(计划提名人)		
托管计划 (注册管理服务提供者)		
NDIA托管		
以上全选		
我的决定是		

附加说明和想法

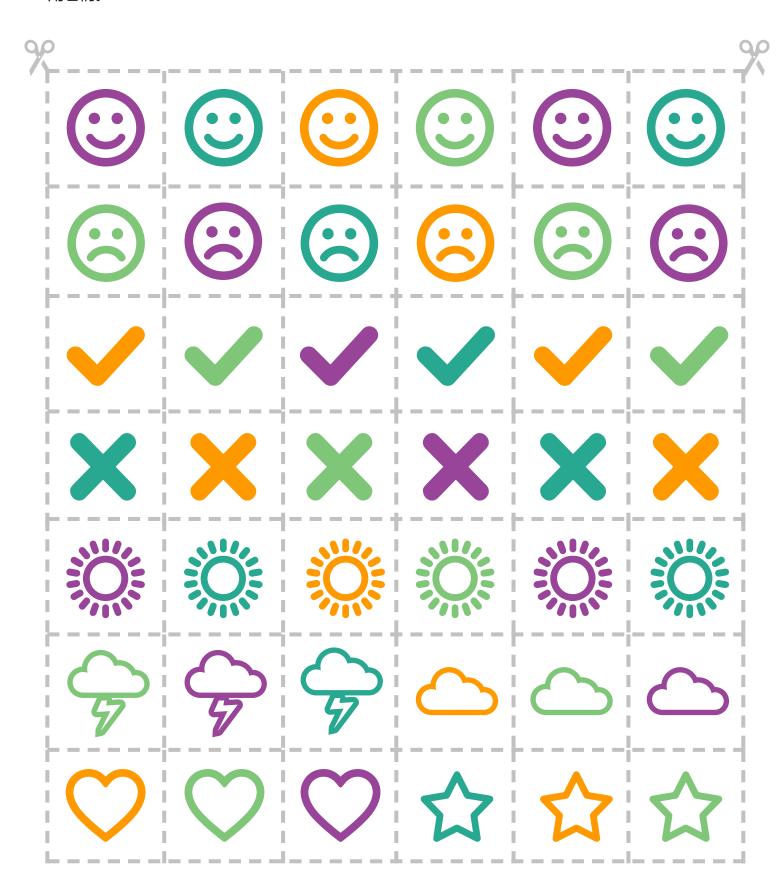


附加说明和想法



附加页

剪下这些图片并将它们粘贴到手册中以帮助您完成手册任务。请记住,您可以随时查阅其它图片并使用它们。



每天记日记:记录活动

我们在创建此资源时与之交谈过的每一位人士都建议您保留一份记录自己日常生活的日记。尝试利用这份日记来帮助记录您的日常工作以及获得的支持。您可以复制并使用此日记来帮助记录您所做的事情以及获得的支持。

日期 月/年	日常活动	为了做这些事,我得到了 的帮助和支持。
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

祝好运

"重新构想今天"的团队谨祝您在实现自己的希望和梦想的旅途中好运。我们希望无论您是否申请加入NDIS, "重新构想今天"网站和此手册都对能您有所帮助。

如果您对"重新构想今天"网站或手册有任何 建议或反馈,请联系reimagine@mhcc.org. au

如有与NDIS相关的问题,请直接与NDIS联系。1800 800 110 谢谢!



鸣谢

Alolka, Kat, Arahni, Mark C, Petra, Simon, Peter, Jason, Marita, Vanessa, Lara, SJ, Paz, David P, Dianne, Erika, Gwen, Nicole, Reuben, John, Becky, Lynette, Michael S, Tina, Sean, Bridget, David S, Matthew, Eileen, Simone, Samantha, Scott, Mark R, Karen, Laura, Dean, Lorna, Debbie, Larry, Michael B, Rodney, Michael M, Janet, Cathy, Magali, Stephen, Robert