ရှေ့ဆက်လှမ်းခြင်း...

အထက်တန်းပညာရေးပြီး
ဆုံးပြီးနောက်ပိုင်းဘဝ

- ▶ ဘယ်မှာအလုပ်လုပ်ချင်သလဲ
- ▶ ဘယ်မှာသင်တန်းတက်လို့ရနိုင်မလဲ
- ▶ ဘယ်မှာနေထိုင်ချင်သလဲ
- ▶ သင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ

ဒါဟာ သင့်ဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ သင်က အထက်တန်းပညာရေး ပြီးဆုံးပြီး ရှေ့ဆက်လျှောက်လှမ်းရတော့မှာပါ။ ရှေ့ဆက်ပြီးဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုတာ သင့်ဆရာတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ သင်အစီအစဉ်ဆွဲထားသလိုပဲ သင့်အတွက် စဉ်းစားစရာတွေ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ပန်းတိုင်တွေကို အရောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ သင်လိုအပ်မယ့်အကူအညီတွေကို ဘယ်လိုရှာဖွေရပါ့မလဲဆိုတာ သင်သိကောင်းသိချင်နေမှာပါ။

ဒီကြော်ငြာစာစောင်က သင့်အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ သင့်မှာရှိနေနိုင်တဲ့မေးခွန်းတချို့ကို ပြသပြီးသင့်ဘဝကို တာဝန်ယူပေးမယ့် အေဂျင်စီတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးမှာပါ။

သင့်ဂျူနီယာနှစ်အတွင်း အောင်မြင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရမယ့်စာရင်း -

- ▶ သင့်မိသားစု၊ ဆရာတွေ၊ သင့်စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခြားသူတွေနဲ့ စကားပြောပြီး သင်စိတ်ဝင်စားတဲ့ အလုပ်အကိုင်မှာ အလုပ်လုပ်နေသူတစ်ဦးဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းပါ။ အဲဒီအလုပ်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်နဲ့ဆိုးတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ▶ သင်သိကျွမ်းတဲ့အခြားသူတွေကို သူတို့လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားအကြောင်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းပါ။ သူတို့ဘာအလုပ်လုပ်ကြလဲ ဒီအလုပ်ကို သူတို့ဘာကြောင့်သဘောကျသလဲ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် သဘောမကျသလဲ
- ▶ သင်ဘာအလုပ်လုပ်ချင်သလဲ သင့်မှာ ဘာအရည်အချင်းတွေရှိသလဲ သင်ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း အခြားသူတွေက ဘာတွေးသလဲ
- ▶ ပြည်တွင်းအလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အလုပ်သင်အဖြစ်လုပ်ရမလားဆိုတာ သင့်ဆရာတွေနဲ့ မိသားစုကို မေးပါ။
- ▶ သင်ကျောင်းတက်နေစဉ်အတွင်း အလုပ်ရှာပါ။ သင့်ရဲ့တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ နည်းလမ်းရှာဖွေပါ
- ▶ အထက်တန်းပညာရေးပြီးဆုံးချိန်မှာ အလုပ်သင်ဝင်ဖို့ သို့မဟုတ် ကျောင်းဆက်တက်ဖို့ စဉ်းစားပါ။
- ▶ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးပရိုဂရမ် အကြောင်းကို လေ့လာသိရှိနိုင်ဖို့နဲ့ ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေကို သင်အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်းရှိမရှိနဲ့ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအကြံပေးသူတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံပါ။
- ▶ သင်ဘယ်နေရာမှာနေထိုင်လိုသလဲဆိုတာကို သင့်မိသားစုနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။
- ▶ ဘယ်လိုအကူအညီတွေရရှိနိုင်မလဲ သိရှိနိုင်ဖို့ မသန်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဗျူရိုမှ ဝန်ဆောင်မှုညှိနှိုင်းရေးမှူးတစ်ဦးနဲ့ တွေ့ဆုံပါ။

သင့်စီနီယာနှစ်အတွင်း အောင်မြင်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရမယ့်စာရင်း -

▶ အထက်တန်းပညာရေးပြီးဆုံးတဲ့အခါ သင်လိုချင်တဲ့ အလုပ်အမျိုးအစားကို အဓိကဦးစားပေးပါ။

▶ စိတ်ဝင်စားမယ်ဆိုရင် ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လျှောက်ထားနိုင်ဖို့နဲ့ သင်ကအရည်အချင်းပြည့်မီမှုရှိမရှိ သိရှိနိုင်ဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့တာဝန်ဖြစ်သလို ဘယ်လိုဝန်ဆောင်မှုတွေကို သင်အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သလဲ သိရှိနိုင်ဖို့ စောစီးစွာ တောက်လျှောက်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ သင်က ပြည့်မီတယ်ဆိုရင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ သင့်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ အားသာချက်တွေကို အခြေခံပြီး အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအကြံပေးသူနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

▶ သင်ဆန္ဒရှိတဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိနိုင်ဖို့ ကောလိပ် သို့မဟုတ် အသက်မွေးပညာသင်တန်းကျောင်းတစ်ခုမှာ သင့်ပညာရေး ဆက်လက်တက်ရောက်ဖို့ လိုမလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဒါက သင်နှစ်သက်တဲ့ကျောင်းကို ရှာနိုင်ဖို့ ကျောင်းအမျိုးမျိုးကို သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ဖို့နဲ့ ပေးထားမယ့် နေရာထိုင်ခင်းထောက်ပံ့မှုတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့ မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများညှိနှိုင်းရေးမှူးနဲ့ တွေ့ဆုံဖို့ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

▶ လိုအပ်ရင် ကောလိပ် သို့မဟုတ် အသက်မွေးသင်တန်းကျောင်းဝင်ခွင့်လျှောက်ထားပြီး ထောက်ပံ့ကြေးလျှောက်ပါ ဖောင်တင်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့အထက်တန်းကျောင်းလမ်းညွှန်အကြံပေးနဲ့ တွေ့ပြီး လျှောက်လွှာဖြည့်ရာမှာ အကူအညီယူပါ။

▶ ကျောင်း သို့မဟုတ် သင်တန်းထပ်တက်ဖို့ကို အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုးကို အခြေခံပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးက ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါတယ် သို့မဟုတ် မပေးနိုင်ပါ။ သင့်အနေနဲ့ ဒါကိုဆက်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသေးတယ်။

▶ အလုပ်တစ်ခုရှာပါ။

▶ ဘယ်နေရာမှာ သင်နေထိုင်လိုသလဲ စဉ်းစားပါ။

▶ ကိုယ့်ဘာသာနေထိုင်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဆီ သွားလည်ပါ။ သူတို့ နေရာကို နှစ်သက်ကြလား ဘာကြောင့်လဲ ဘယ်လောက်ကုန်ကျသလဲ နေရာကို သူတို့ မနှစ်သက်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိသလား

▶ သင့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆက်လက်ချိတ်ဆက်လို့ရမယ့် ပျော်စရာအရာတွေ ရှာပါ။

အလုပ်ဘယ်လိုရှာရမလဲ။
အလုပ်ရှင်တွေက ဘာအရည်အချင်းတွေကို လိုချင်ကြသလဲ။
အလုပ်လျှောက်လွှာ ဘယ်လိုရေးရမလဲ။

သင့်ကို အလုပ်ရှာရာမှာ ကူညီပေးဖို့ WorkOne နဲ့ One-Stop Centers တွေက အင်ဒီယားနားပြည်နယ်အနှံ့မှာ လုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေက အင်ဒီယားနားနေထိုင်သူတွေအားလုံးဆီ အလုပ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ အလုပ်ရရှိရေး သတင်းအချက်အလက်တွေကို အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ နီးစပ်ရာစင်တာတစ်ခုချင်းစီမှာ အလုပ်လမ်းကြောင်းရှာဖွေခြင်း၊ အလုပ်ရရှိနိုင်မယ့်အရည်အချင်းများသင်ယူလေ့လာခြင်း၊ သင်တန်းနှင့်ပညာရေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများ ချမှတ်ခြင်းနဲ့ ပြည်တွင်းအလုပ်ရှင်များကို စစ်တမ်းလေ့လာခြင်းတို့အတွက် ကုန်ကြမ်းအချက်အလက်တွေ အပြည့်ရှိတဲ့ သတင်းအချက်အလက်ရင်းမြစ်ဧရိယာတစ်ခု ရှိပါတယယ်။ လူ့အသိုက်အဝန်းတချို့မှာ ဒေသတွင်း WorkOne သို့မဟုတ် One-Stop Center မှာ ရရှိနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတချို့ကိုသာ ပေးထားတဲ့ Express Center တစ်ခု ရှိနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့နီးစပ်ရာ WorkOne သို့မဟုတ် One-Stop Center မှာ ရရှိနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ -

- ▶ ပညာရေး၊ သင်တန်း၊ အလုပ်နှင့် ပြည်တွင်းအလုပ်ရှင်များနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလုပ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း
- ▶ ကောလိပ်များ/တက္ကသိုလ်များ၊ ငွေကြေးအကူအညီနဲ့ ပညာတော်သင်ဆုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ
- ▶ အလုပ်လျှောက်လွှာရေးသားခြင်း၊ အလုပ်ရှာဖွေနည်းများနဲ့ လူတွေ့ဖြေဆိုမှုအရည်အချင်းများနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခမဲ့အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ
- ▶ သင့်စိတ်ဝင်စားမှုတွေ၊ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် အလုပ်ခေါ်စာတွေဆီ ညွှန်းပေးခြင်း

သင်နဲ့နီးစပ်ရာရုံးခန်းကို နေရာသိရှိဖို့၊ အလုပ်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးသူတစ်ဦးနဲ့ စကားပြောဆိုဖို့၊ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်ထပ်မံရရှိဖို့ 1-888- WorkOne ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် လုပ်သားအင်အားဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနဝဘ်ဆိုက် ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ - www.IN.gov/dwd Select "Job Search"၊ "Work One Centers"နဲ့"Locations" ကိုရွေးပါ

ကျောင်း သို့မဟုတ် သင်တန်းဆက်တက်ချင်တယ် ပြီး/သို့မဟုတ် အလုပ်ရှာဖို့အကူအညီထပ်လိုတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာပြန်လည်ထူထောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ (VRS) သည် မသန်စွမ်းသူများကို ၎င်းတို့ရဲ့အလုပ်ရရှိမှုပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းရာမှာ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးလျက်ရှိတဲ့ ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတိုင်တွေက တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု၊ အားသာချက်တွေနဲ့ ဦးစားပေးအချက်တွေမှာ အခြေခံပါတယ်။ VRS က ပညာတော်သင်ပရိုဂရမ်တစ်ခုမဟုတ်ပေမယ့် အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်

- ▶ အသက်မွေးသင်တန်းကျောင်း၊ ကောလိပ်/တက္ကသိုလ်နဲ့ အလုပ်သင် အပါအဝင် အလုပ်အတွက်သင်တန်းပေးခြင်း VRS ထံမှ အကူအညီတွေဟာ သင့်ရဲ့ထောက်ပံ့ကြေးလျှောက်ထားမှု (FAFSA) နဲ့ မိသားစုရင်းမြစ်တွေကို အခြေခံပြီး ရရှိနိုင်တဲ့ ငွေကြေးအကူအညီကို မူတည်ပါတယ်။
- ▶ ထောက်ပံ့ပေးထားသော အလုပ်ခန့်အပ်မှု အပါအဝင် အလုပ်နေရာချထားမှုအကူအညီနဲ့ နောက်ဆက်တွဲအထောက်အပံ့
- ▶ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာအကြံပေးခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ခြင်း
- ▶ အသက်မွေးမှုပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိနိုင်ဖို့ လိုအပ်လာရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့တဲ့မှုကို ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် မြှင့်တင်ရန် ကာလတိုဆေးဝါးကုသမှု နှင့်/သို့မဟုတ်
- ▶ အကူအညီကိရိယာများနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနည်းပညာများ

သင့်ရဲ့အထက်တန်းနောက်ဆုံးနှစ်နှစ်အတွင်း VRS ကိုဆက်သွယ်ပွ သင်နဲ့နီးစပ်ရာရုံးခန်းကို ခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် သွားရောက်ခြင်းအားဖြင့် VRS ထံ သင့်ကိုယ်သင် ညွှန်းဆိုနိုင်ပါတယ်။ VRS ကိုဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ သင့်ဆရာ၊ လမ်းညွှန်အကြံပေးသူ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တွေက ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကျောင်း IEP ကိစ္စကွန်ဖရင့်များဆီလည်း VRS အကြံပေးသူတစ်ဦးကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သင်က ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုရှိမရှိ သိရှိနိုင်ဖို့ VRS လျှောက်လွှာတစ်စောင် ဖြည့်စွက်ရပါမယ်။

VRS အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုလိုအပ်ချက်များမှာ- လူတစ်ဦးဟာ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းအပေါ် သိသိသာသာ စွက်ဖက်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုရှိနေပြီး ဒီလူအတွက် အလုပ်ရရှိနိုင်ဖို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆိုင်ရာပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လိုအပ်တယ်ဆိုရင် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါတယ်။

ထပ်မံသိရှိဖို့အတွက် သို့မဟုတ် သင့်နီးစပ်ရာရုံးခန်းကို နေရာသိရှိဖို့အတွက် 1-800-545-7763 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် VRS ဝဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ - www.VRS.IN.gov

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်တွေ ဘယ်မှာရှာလို့ရနိုင်မလဲ။

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်မှုဆိုင်ရာစင်တာများ (CILs) က မတူညီတဲ့အတားအဆီးတွေ၊ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ လူ့အသိုက်အဝန်းအမျိုးစုံမှာနေထိုင်ကြတဲ့ စားသုံးသူတွေရဲ့ အမှီအခိုကင်းလွတ်လပ်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးဖို့ လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ အမျိုးမျိုးသော CILs တွေက ၎င်းတို့ရဲ့အထူးပြုဧရိယာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို အဓိကထားရနိုင်တာတောင်မှ CIL တိုင်းကို ပင်မဝန်ဆောင်မှုလေးမျိုး လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးထားပါတယ်။

ညွှန်းဆိုမှုနှင့်သတင်းအချက်အလက် – CILs ဟာ မသန်စွမ်းသူများကို VRS မှတဆင့် သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းများဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများဗျူရို (BDDS) မှတဆင့် ရရှိနိုင်တဲ့ဝန်ဆောင်မှုတွေကဲ့သို့ တိုက်ရိုက်ဝန်ဆောင်မှုတွေအကြောင်း ပိုမိုသိရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ၎င်းတို့က ထိုသူတွေကို အခွင့်အရေးတွေအကြောင်း ပိုမိုသိရှိစေဖို့လည်း ကူညီပေးသလို ၎င်းတို့ရဲ့ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ ရွေးချယ်စရာတွေအကြောင်း နားလည်သိရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

အချင်းချင်းညွှန်ပြခြင်း – CILs ဟာ မသန်စွမ်းသူတွေကို အခြားသူတွေရဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကနေ သင်ယူလေ့လာနိုင်ဖို့ စံနမူနာပြနည်းလမ်းတစ်ခုသုံးဖို့ ကြိုးပမ်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းက စားသုံးသူတွေကို ၎င်းတို့ညွှန်ပြခံရတဲ့ အလားတူအခြေအနေတွေရှိတဲ့သူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်စေပါတယ်။

ထောက်ခံအားပေးမှု – CILs ဟာ ထိုသူတွေကို ၎င်းတို့ရဲ့ဘဝအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုတည်ဆောက်နိုင်ပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် ကူညီပေးဖို့ အထောက်အပံ့တွေနဲ့အကူအညီတွေ ပေးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကူညီခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုညွှန်ပြခြင်းကို သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် CILs ဟာ ထိုသူတွေကို ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်တွေ၊ တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ ယုံကြည်မှုတိုးစေဖို့၊ ထိန်းချုပ်မှုကို တည်ဆောက်ပြီးထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

လွတ်လပ်စွာနေထိုင်မှုစွမ်းရည်သင်တန်း – CILs က ပထမဆုံးအကြိမ် လွတ်လပ်စွာနေထိုင်ဖူးသူ၊ လွတ်လပ်စွာနေထိုင်မှုကို မြှင့်တင်လိုသူ သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲကို ချိန်ညှိရုံသာ လုပ်ဆောင်သူတို့ကို အခြေခံအရည်အချင်းအမျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းနဲ့ လက်တွေ့သင်ကြားပေးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

ပင်မဝန်ဆောင်မှုလေးခုအပြင် စင်တာတွေက ပြည်နယ်အနှံ့မှာ ထပ်ဆောင်းဝန်ဆောင်မှုတွေများစွာကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ CILs အားလုံးဟာ ၎င်းတို့ရဲ့အထူးပြုဒေသတွင်း မသန်စွမ်းသူများရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို သိရှိပြီး တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါတယ်။

သင့်နေရာအတွက် CIL အပြင် သင့်ဧရိယာအတွင်းရှိ အခြားရင်းမြစ်များကို ရှာဖွေဖို့ အောက်ပါဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ - http://www.iidc.indiana.edu/index.php?pageId=544

အလုပ်လုပ်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာနေထိုင်ဖို့ အကူအညီတွေ ထပ်လိုအပ်မယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ

မသန်စွမ်းများဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများဗျူရို (BDDS)က အော်တစ်ဇင်ရောဂါ အပါအဝင် ဉာဏ်ရည်ပိုင်းနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုရှိသူတွေအတွက် အမိုအခိုကင်းလွတ်လပ်စွာနေထိုင်မှု၊ ကိုယ့်အတွက်ပြည့်စုံလုံလောက်မှုနဲ့ လူ့အသိုက်အဝန်းမှာတက်ကြွတဲ့ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရရှိနိုင်စေဖို့ ပြည်နယ်နဲ့ဗဟိုအစိုးရထောက်ပံ့ထားတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အကန့်အသတ်နဲ့ ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

▶ သင့်အနေနဲ့ ညွှန်းဆိုမှု ပြုလုပ်ဖို့ BDDS ကို ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ် သို့မဟုတ် ဒီအတွက် အခြားသူတစ်ဦးကလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

▶ သင့်အနေနဲ့ ကြီးကြပ်ထားတဲ့အဖွဲ့လိုက်နေထိုင်မှုမှာ နေထိုင်လိုတယ်ဆိုရင် အကူအညီရရှိနိုင်ပါတယ် သို့မဟုတ် အာမခံဝန်ဆောင်မှုများနဲ့ အခြားထောက်ပံ့မှုများအတွက် လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။

▶ သင့်အလုပ်ကို ဆက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ စဉ်ဆက်မပြတ်အကူအညီ လိုအပ်တယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းဝန်ဆောင်မှုများတလျှောက် BDDS ကသင့်ကို ကူညီနိုင်ပါတယ်။

BDDS အကူအညီအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီဖို့ - "ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု" ဆိုတာဟာ

▶ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်မျိုးစလုံးချို့တဲ့မှု (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမကျန်းမာမှုတစ်ခုတည်း တွေ့ရှိတာထက်) ဟု မှတ်ယူနိုင်သော

▶ အသက် 22 မတိုင်မီမှာ သိသာထင်ရှားထားပြီး မရေရာစွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းရသော

▶ ထိုသူရဲ့ အထူး၊ နယ်ပယ်များစွာဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယေဘုယျစောင့်ရှောက်မှု၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကာလကြာရှည်ဖြစ်သော အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို ပေါင်းစပ်စီစဉ်မှုနဲ့ တစ်ဦးချင်းစီစဉ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းခြင်းတို့ကို လိုအပ်ခြင်းကို ထင်ဟပ်နေသော

▶ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်မှု၊ သိရှိနားလည်မှုနဲ့ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုဘာသာစကား၊ သင်ယူလေ့လာမှု၊ ရွေ့လျားနိုင်စွမ်း၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ဖောက်နိုင်စွမ်း၊ အမှီအခိုကင်း လွတ်လပ်စွာနေထိုင်နိုင်စွမ်း တို့မှ အနည်းဆုံး သုံးခု(3)မှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ အကန့်အသတ်တွေရှိနေသော (အစိုးရထောက်ပံ့သည့် အလုပ်ခန့်အပ်မှုနောက်ဆက်တွဲဝန်ဆောင်မှုများ လျှောက်ထားမည်ဆိုမှသာ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြည့်စုံလုံလောက်မှုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။)

အော်တစ်ဇင် သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူများအနေဖြင့် Medicaid Waivers အတွက် လျှောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို BDDS မှတဆင့် လုပ်ဆောင်ခွင့်ရနိုင်သည်။

BDDS မှတဆင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံသိရှိလိုပါက 1-800-545-7763 သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရဲ့ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ www.BDDS.IN.gov

သက်ကြီးပိုင်းဆိုင်ရာဌာန (DA) က သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်သာမက မသန်စွမ်းသူများအတွက်ပါ Aged and Disabled Waiver နဲ့ Traumatic Brain Injury Waiver တို့မှတဆင့် အိမ်တွင်းနှင့် လူထုအခြေပြုဝန်ဆောင်မှုများကို ကျယ်ပြန့်စွာထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

Area Agencies on Aging (AAA) ဟု ခေါ်ဆိုကြတဲ့ သက်ကြီးပိုင်းနှင့်မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာရင်းမြစ်စင်တာများ (ADRCs) ကလည်း DA အတွက် ဒေသတွင်းအဆင့် ပရိုဂရမ်များစွာကို စီမံကွပ်ကဲပေးပြီး လူ့အသိုက်အဝန်းရင်းမြစ်ထောက်ပံ့ရေးကွန်ရက် တွေဆီ ညွှန်းဆိုပေးပါတယ်။

လျှောက်ထားမှုလုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်း မေးမြန်းဖို့ သင့်နီးစပ်ရာ ADRC 1-800-986-3505 ကို အခမဲ့ဆက်သွယ်ပါသို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရဲ့ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -
www.IN.gov/fssa/2329.htm "ပရိုဂရမ်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ"ကိုနှိပ်ပါ

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ကျန်းမာရေးခံစားခွင့်တွေနဲ့ အာမခံအတွက် ရွေးချယ်စရာတွေက ဘာတွေလဲ

သင့်မိဘတွေရဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံအရ သင်ကအကျုံးဝင်နေနိုင်ပါတယ် သို့မဟုတ် သင်ကျောင်း၌ရှိစဉ်သင် Medicaid အတွက်အရည်အချင်းပြည့်မီသူဖြစ်နိုင်သည်။ သင် ကျောင်းကထွက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာမလဲ ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ် -

▶ သင့်အနေနဲ့ အလုပ်သွားပြီး သင့်အလုပ်ရှင်ရဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံအရ အကျုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။

▶ အသက် 26 နှစ်မတိုင်မီအထိ သင့်မိဘရဲ့ကျန်းမာရေးအာမခံအရ သင်ဆက်လက်အကျုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။

▶ သင့်အနေနဲ့ ဆေးကုသစရိတ်တွေ ကျခံဖို့ နီးစပ်ရာအခမဲ့ဆေးခန်းတွေ သို့မဟုတ် မြို့နယ်တွင်းယုံကြည်အပ်နှံသူဆီက အကူအညီရယူနိုင်တယ်။

▶ သင့်အနေနဲ့ Medicaid အတွက် အရည်အချင်းဆက်လက်ပြည့်မီနိုင်တယ်။

▶ Medicaid ကိုသင်မရဖူးဘူးဆိုရင် လျှောက်ထားဖို့ဆန္ဒရှိလာနိုင်ပြီး အရည်အချင်းပြည့်မီမှုရှိမရှိ ကြည့်ပါ။ Medicaid နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထပ်မံသိရှိလိုပါက သင့်နီးစပ်ရာကောင်တီရုံးခန်းကို 1-800-403-0864 သို့ ဆက်သွယ်ပါသို့မဟုတ် အောက်ပါဝဘ်ဆိုက်မှာကြည့်ရှုပါ - http://www.in.gov/fssa/2407.htm

▶ သင့်အနေနဲ့ Hoosier Healthwise လို့ခေါ်တဲ့ အစိုးရကျန်းမာရေးအာမခံပရိုဂရမ်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါတယ်။ Hoosier Healthwise အကြောင်း ထပ်မံသိရှိလိုပါက အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေးလိုင်း 1-800-889-9949 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ရဲ့ဝဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ရှုပါ - www.IN.gov/fssa/ompp/2544.htm

▶ အကြံပေးခြင်းနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတချို့ကို Hoosier Assurance အစီအစဉ်မှာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ထပ်မံသိရှိလိုပါက DMHA စားသုံးသူဝန်ဆောင်မှုဌာန 1-800-901-1133 ကိုခေါ်ဆိုပါသို့မဟုတ် http://www.in.gov/fssa/dmha/2683.htm သို့မဟုတ် သင့်နီးစပ်ရာ လူ့အသိုက်အဝန်းစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာနဲ့ စစ်ဆေးကြည့်ပါ

လူ့အသိုက်အဝန်းစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာများ (CMHC) ဆိုတာဘာလဲ

သင့်နီးစပ်ရာ CMHC (လူ့အသိုက်အဝန်းစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာ) က ကျန်းမာတဲ့လူနေမှုပုံစံတစ်ခု ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်ဖို့ ဝန်ဆောင်မှုမျိုးစုံကို ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုမှစ၍ လေးနက်သောအကြံပေးဝန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကနေ သင့်နီးစပ်ရာစင်တာက ကောင်းမွန်ပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခု ပုံဖော်ရာမှာ သင့်ကိုထောက်ပံ့ပေးဖို့ ရှိနေပါတယ်။

အထက်တန်းပညာရေးပြီးဆုံးလို့ ဘဝကိုရှေ့ဆက်လှမ်းချိန်မှာ သင်နဲ့သင့်မိသားစုကို အပြောင်းအလဲများစွာနဲ့ ချိန်ညှိနိုင်စေဖို့လည်း သင့်နီးစပ်ရာ CMHC က ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ စင်တာတချို့ကမှာ သင့်ကို အတွေ့အကြုံရစေပြီး အလုပ်ကူရှာပေးမယ့် အလုပ်ရရှိရေးပရိုဂရမ်တွေ ရှိပါတယ်။ လူ့အသိုက်အဝန်းစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာတွေကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စွဲလမ်းခြင်းဆိုင်ရာဌာနခွဲ (DMHA) က ရန်ပုံငွေတစိတ်တပိုင်း ပံ့ပိုးထားပါတယ်။

ထပ်မံသိရှိလိုပါက DMHA စားသုံးသူဝန်ဆောင်မှုဌာန 1-800-901-1133 ကို မနက် 8:30 နာရီကနေ – ညနေ 5:00 နာရီအတွင်း တနင်္လာ - သောကြာ ခေါ်ဆိုပါ ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ - http://www.in.gov/fssa/dmha/index.htm
သင့်နီးစပ်ရာစင်တာက ထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိရှိနိုင်ဖို့ သင့်နီးစပ်ရာထောက်ပံ့သူကို ဆက်သွယ်ပါ။ လူ့အသိုက်အဝန်းစိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာများရဲ့ မြေပုံနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်မယ့်အချက်အလက်များကို အောက်ပါတို့မှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ် - http://www.in.gov/fssa/dmha/2578.htm

အေဂျင်စီတွေကို ဘာမေးခွန်းတွေမေးသင့်သလဲ

▶ သင့်အေဂျင်စီက ဘာဝန်ဆောင်မှုတွေ ပေးသလဲ

▶ ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် စီစဉ်ရာမှာ ဘယ်လိုအနေအထားကပါဝင်ရမလဲ

▶ လူ့အသိုက်အဝန်းအတွင်း ဘာဝန်ဆောင်မှုတွေ ထောက်ပံ့ပေးမှာလဲ

▶ ဝန်ဆောင်မှုတွေအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုလိုအပ်ချက်တွေက ဘာလဲ

▶ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ဘယ်လောက်ကြာကြာရရှိမှာလဲ

▶ လျှောက်ထားဖို့ ဘာစာရွက်စာတမ်းတွေ ယူလာရမလဲ

▶ ကျွန်ုပ်နဲ့ မိသားစုကို နေအိမ်မှာပဲ လာတွေ့ဆုံမှာလား သို့မဟုတ် သင့်ရုံးကို လာရမလား

▶တွေ့ဆုံတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်ရဲ့ရှေ့နေကို အတူခေါ်ထားလို့ရနိုင်လား

▶ သင့်ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ကျွန်ုပ်က မနှစ်သက်ရင် သို့မဟုတ် သဘောမတူရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ကျွန်ုပ်ရဲ့နှီးစပ်ရာ အဆက်အသွယ်များ

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ် ______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့နီးစပ်ရာအဆက်အသွယ်များ *(ဆက်လက်)*

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ် ______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

အေဂျင်စီ အမည် ______________________________

ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆက်အသွယ် ______________________________

လိပ်စာ______________________________

ဖုန်းနံပါတ်______________________________

အီးမေးလ် ______________________________

State of Indiana
Family and Social Services Administration
402 W. WASHINGTON STREET, P.O. BOX 7083
INDIANAPOLIS, INDIANA 46207-7083
www.IN.gov/fssa
Job 5956