

## स्व-निर्देशनका लागि सहभागी मागदाशेका

स्वतन्त्र प्रदायकहरूसँग कसरी काम गर्ने

### सामग्रीहरू

उद्देश्य.....	2
प्रदायक स्रोतहरू .....	2
स्व-निर्देशनको परिचय .....	2
स्व-निर्देशनको लागि सहभागीहरूको अपेक्षाहरू .....	5
स्वतन्त्र प्रदायक खोज्ने .....	8
मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिम दिनु.....	13
मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई निरीक्षण गरिरहेको छु .....	16
मेरो योजना अनुगमन गर्दै .....	17
आत्म-निर्देशित सेवाहरूको लागि तिर्ने.....	17
मेरो स्वतन्त्र प्रदायकको बिलिड .....	18
म मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्दै छु.....	19
गुनासाहरू .....	19
लिङ्कहरू.....	20

## उद्देश्य

यो स्व-निर्देशनको मार्गदर्शिका ती सहभागीहरूको लागि लेखिएको हो जसले मेडिकेड होम र समुदाय-आधारित सेवाहरू (HCBS) विकासात्मक अपाङ्गता (DD) छूट सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न चाहन्छन्। स्व-निर्देशन दुवै व्यापक विकासात्मक अपाङ्गता (CDD) छूट र विकासात्मक अपाङ्गता वयस्क दिवस (DDAD) छूटका लागि उपलब्ध छ। यो मार्गदर्शिका तपाईंले आफ्नो सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न चाहनुहुन्छ कि भनेर निर्णय गर्दा पढिनु पर्छ। तपाईंको टोलीले पनि यो मार्गदर्शिकामा रहेको जानकारी पढ्न र बुझ्नुपर्छ, किनकि यसले तपाईंलाई स्व-निर्देशन गर्दा सहयोग गर्न मद्दत गर्नेछ।

स्व-निर्देशनको लागि मार्गदर्शिका समावेश गर्दछ:

- स्व-निर्देशन कसरी काम गर्छ भन्ने सामान्य जानकारी;
- सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्ने सहभागीहरूको अधिकार र जिम्मेवारीहरू;
- स्वतन्त्र प्रदायकहरूलाई कसरी फेला पार्ने, नियुक्त गर्ने, निरीक्षण गर्ने र निकाल्ने भन्ने जानकारी;
- बिलिङ्ग र भुक्तानी कसरी हुन्छ।

## प्रदायक स्रोतहरू

जब तपाईंलाई कोही व्यक्ति आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायक बन्न चाहन्छ भने, तिनीहरूलाई DDD वेबसाइटको [स्रोत](#) पृष्ठमा निर्देशन गर्नुहोस्। तपाईंको सेवा समन्वयक (SC) ले तपाईंको प्रदायकको लागि तपाईं चाहेको कुनै पनि स्रोतको कागजी प्रतिलिपि दिन सक्छ।

यो दस्तावेजमा दिइएका सबै लिङ्कहरू अन्त्यमा सूचीबद्ध छन्।

## स्व-निर्देशनको परिचय

### स्व-निर्देशन के हो?

स्व-निर्देशन भनेको तपाईंले स्वतन्त्र प्रदायकसँग काम गर्न रोज्दा मेडिकेड HCBS DD छूट सेवाहरू कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ भन्ने हो। स्व-निर्देशनले तपाईंलाई सेवा प्रदान गर्ने सबै पक्षहरूको व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी दिन्छ। तपाईं आफ्नो व्यक्तिमुखी योजना प्रक्रिया सम्हाल्नुहुन्छ। स्व-निर्देशन कुनै सेवा होइन तर यसले तपाईंलाई कुन सेवाहरू प्राप्त गर्ने र कसले प्रदान गर्ने भनेर नियन्त्रण गर्न अनुमति दिन्छ। तपाईंलाई काम गर्ने व्यक्तिलाई तपाईंले नियुक्त गर्नुहुन्छ।

जसरी सकेसम्म आत्मनिर्भर बन्न आवश्यक सेवाहरू तपाईंले निर्धारण गर्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो योजनाको विकास र कार्यान्वयनमा सकेसम्म बढी सहभागिता जनाउने अधिकार र जिम्मेवारी छ।

स्व-निर्देशन आत्म-वकालत र आत्म-निर्धारणमा आधारित छ:

- आत्म-वकालतको अर्थ हो तपाईंको तर्फबाट बोल्नु वा कार्य गर्नु।
- आत्म-निर्धारणको अर्थ हो तपाईंले आफ्नो जीवनका महत्वपूर्ण क्षेत्रहरूमा आफूलाई चाहिने मात्रामा नियन्त्रण हुनु।

तपाईंले आफ्नो DD छूट सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्दा अनुभव गर्न सक्ने केही लाभहरू:

- बढेको आत्मनिर्भरता र आत्म-सम्मान;
- तपाईंको घरमा काम गर्न आउने व्यक्तिलाई छनोट गर्नु;
- बढेको सामुदायिक पहुँच;
- आफ्नो व्यक्तिगत जीवनशैली र प्राथमिकताहरू कायम राख्न बढेको समर्थन; र
- सेवाहरूबाट बढेको सन्तुष्टि।

### स्व-निर्देशनमा के फरक छ?

जब तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकसँग काम गर्न रोज्नुहुन्छ, तपाईं मेडिकेड HCBS DD छूट सेवाहरू स्व-निर्देशनको लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

**स्वतन्त्र प्रदायक** भनेको मेडिकेड प्रदायकको रूपमा दर्ता गरिएको र तपाईं द्वारा नियुक्त गरिएको व्यक्ति हो।

- तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको नियुक्ति, तालिम, तालिका बनाउने, पर्यवेक्षण गर्ने र खारेज गर्ने जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई हाविलिटेडिभ कार्यक्रमहरू विकास गर्न र सञ्चालन गर्न समर्थन गर्नुहुन्छ।
- स्वतन्त्र प्रदायक तपाईंले चयन गर्नुभएको कुनै पनि योग्य व्यक्ति हुन सक्छ। स्वतन्त्र प्रदायक आवश्यकताहरू [DD नीति म्यानुअल](#), अध्याय 7 मा पाउन सकिन्छ। मेडिकेड नामांकन प्रक्रियामा पृष्ठभूमि जाँचहरू र योग्यताहरू प्रमाणीकरण समावेश छन्।
- तपाईंले आफ्नो लागि कानुनी रूपमा जिम्मेवार नहुने र तपाईंले रोज्नुभएको सेवाका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने जो कोहीलाई पनि रोज्न सक्नुहुन्छ। निम्न व्यक्तिहरू तपाईंको लागि कानुनी रूपमा जिम्मेवार छन्, र त्यसैले तपाईंको **सेवाहरू प्रदान गर्न** भाडामा लिन सकिँदैनः
  - तपाईं 19 वर्षभन्दा कम उमेरको हुँदा तपाईंको अभिभावक;
  - तपाईंको अभिभावक;
  - तपाईंको जीवनसाथी;
  - तपाईंको अभिभावक; वा
  - तपाईंको पावर अफ एटर्नी।
- तपाईं छिमेकी, साथी, वा परिवारका सदस्य छान्न **सक्नुहुन्छ**।
- स्वतन्त्र प्रदायकहरू DHHS – सार्वजनिक स्वास्थ्यद्वारा प्रमाणित **छैनन्**।
- तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको दर (तिनीहरूलाई कति तिर्नुहुन्छ) मानक दरहरूको आधारमा सेट गर्नुहुन्छ।

जब तपाईं सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्नुहुन्छ, तपाईं केवल स्वतन्त्र प्रदायकहरू मात्र प्रयोग गर्न वा विभिन्न प्रकारका प्रदायकहरू प्रयोग गर्न छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। अन्य जो DD सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छन्:

- **विकासत्मक अशक्तता एजेन्सी प्रदायक** कम्पनी हो जुन मेडिकेड प्रदायकको रूपमा दर्ता गरिएको र विकासत्मक अशक्तता सेवाहरू प्रदान गर्न DHHS – सार्वजनिक स्वास्थ्यद्वारा प्रमाणित गरिएको छ। एजेन्सी प्रदायक तपाईंसँग काम गर्ने कर्मचारीहरू र ठेकेदारहरूलाई नियुक्त गर्ने वा ठेकामा राख्ने, पर्यवेक्षण गर्ने र अन्य प्रशासनिक कार्यहरूको जिम्मेवार छ।
- **विक्रेता** भनेको मेडिकेड प्रदायकको रूपमा दर्ता गरिएको कम्पनी वा एजेन्सी हो, तर DD सेवा प्रदायकको रूपमा प्रमाणित गरिएको छैन। विक्रेताहरू घर र सवारी साधन परिमार्जनहरू र व्यक्तिगत आपत्कालीन प्रतिक्रिया प्रणालीहरू (PERS) जस्ता सेवाहरू प्रदान गर्छन्।

## के म सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न सक्छु?

तपाईंले सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न सक्नुहुन्छ जब तपाईं:

- DDD बाट सेवाहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ;
- 19 वा सो भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ (तपाईं 19 वर्षभन्दा कम उमेरको हुँदा तपाईंका आमाबुबाले तपाईंको लागि स्व-निर्देशन गर्न सक्छन्);
- घर र समुदाय-आधारित छुट सेवाहरूको लागि संस्थागत स्तरको हेरचाह पूरा गर्नुहोस्;
- मेडिकेडको लागि योग्य हुनुहुन्छ र मेडिकेड प्राप्त गर्नुहुन्छ;
- व्यक्ति-केन्द्रित योजना भएको छ, जसले भन्छ कि तपाईं स्व-निर्देशन गर्न चाहनुहुन्छ; र
- तपाईं आफ्नो सेवाहरूको व्यवस्थापनको लागि बढेको जिम्मेवारी स्वीकार गर्न इच्छुक र सक्षम हुनुहुन्छ। तपाईंको बढेको जिम्मेवारीमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक प्रशिक्षण, तपाईंका बैठकहरूमा भाग लिने, सेवाहरू र बिलिडको लागि कागजात पूरा गर्ने, र उनीहरूको सबै अन्य जिम्मेवारीहरू पूरा गर्ने सुनिश्चित गर्नु समावेश छ।

जब तपाईंले आफ्नो छुट सेवाहरूलाई स्व-निर्देशन गर्न चाहनुहुन्छ कि छैन भनेर निर्णय गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंले आत्म-निर्देशन तपाईंको लागि सही हो कि होइन निर्णय गर्न निम्न प्रश्नहरूको उत्तर आफ्नो टोलीसँग दिन चाहनुहुन्छ:

- के तपाईंको चिकित्सा, व्यवहारिक, र सुरक्षाको आवश्यकताहरू स्वतन्त्र प्रदायकद्वारा पूरा गर्न सकिन्छ?
- के तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकको आवश्यकताहरू बुझ्नुहुन्छ?
- के तपाईं पर्याप्त सहयोग प्राप्त गरिरहनु भएको छ कि छैन भन्न सक्नुहुन्छ?
- के तपाईं थप एकलो र दुर्व्यवहार वा बेवास्ताको शिकार हुनुहुन्छ?
- के तपाईंलाई दुर्व्यवहार र बेवास्ता के हो बुझ्नुहुन्छ, र के तपाईं दुर्व्यवहार वा बेवास्ता रिपोर्ट गर्न सक्षम हुनुहुन्छ?
- के तपाईं स्वतन्त्र प्रदायक गुमाउन वा सम्बन्ध बिग्रन नचाहेकोले दुर्व्यवहार, बेवास्ता, शोषण, वा ठगी रिपोर्ट गर्न डराउनुहुन्छ?

- तपाईंले आफ्नो घर वा समुदायमा सहयोग गर्न स्वतन्त्र प्रदायकहरू कसरी पत्ता लगाउने र नियुक्त गर्नुहुन्छ?
- तपाईंले तपाईंका साथ काम गर्ने स्वतन्त्र प्रदायकहरूलाई कसरी प्रशिक्षण दिने र सुपरिवेक्षण गर्ने योजना बनाउनु भएको छ?
- के तपाईंलाई हबिलिटेशन र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई कार्यक्रम लेख्न मद्दत गर्ने तरिका बुझ्नुहुन्छ?
- जब तपाईंको नियमित रूपमा निर्धारण गरिएको स्वतन्त्र प्रदायक बिरामी हुनुभयो भने, तपाईंको आवश्यकताहरू कसरी पूरा गरिनेछ?
- के तपाईंलाई आफ्नो योजना वा सेवाहरू परिवर्तन गर्ने तरिका थाहा छ?
- के तपाईं पैसा, तपाईंको लाभहरू र सेवाहरू किन्नको लागि तपाईंको बजेट बुझ्नुहुन्छ?
- के तपाईंलाई राज्य-अनिवार्य केस व्यवस्थापन प्रणाली कसरी प्रयोग गर्ने बुझ्नुहुन्छ? के तपाईं यसलाई तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको बिलिङ पूरा गर्न प्रयोग गर्न सक्षम हुनुहुनेछ?
- के तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई उनीहरूको कामको बारेमा तपाईंलाई मनपर्ने वा मन नपर्ने कुरा भन्न सक्नुहुन्छ?
- जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई सेवाहरू वा बिलिङको बारेमा प्रश्नहरू छन्, तपाईं कसरी समर्थन गर्ने योजना बनाउनु भएको छ?
- यदि तपाईंले आफ्नो सम्पूर्ण चिकित्सा जानकारी आफ्ना स्वतन्त्र प्रदायकसँग साझा नगर्ने निर्णय गर्नुभयो भने तपाईंले सामना गर्ने जोखिम बुझ्नुहुन्छ?
- के तपाईंले प्रदायकलाई गुमाउन वा सम्बन्ध बिग्रन नचाहेकाले स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्न डराउनुहुन्छ?
- जब तपाईं घरमा एकलै हुनुहुन्छ र आपतकालीन स्थिति आउँछ भने के गर्नुहुन्छ?
- के तपाईं आफ्नो सेवा समन्वयक (SC) बाट सहयोग स्वीकार गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ? तपाईंको सेवा समन्वयक (SC) तपाईंको सेवाहरू निर्देशित गर्दैनन्, तर उनीहरूले तपाईंलाई प्रश्नहरू हुँदा सहयोग गर्न उपलब्ध छन्।
- के तपाईं आफ्नो सेवा समन्वयक (SC) बाट सहयोग स्वीकार गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ? तपाईंको सेवा समन्वयक (SC) तपाईंको सेवाहरू निर्देशित गर्दैनन्, तर उनीहरूले तपाईंलाई प्रश्नहरू हुँदा सहयोग गर्न उपलब्ध छन्।
- के तपाईं स्व-निर्देशनमा सहयोगको लागि कसैलाई सोध्न चाहनुहुन्छ?

## के सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न सकिन्छ?

निम्न Medicaid HCBS DD छूट सेवाहरू स्व-निर्देशन गर्न सकिन्छ:

- सहायक प्रविधि
- बाल दिवस हबिलिटेशन\*
- परामर्शात्मक मूल्यांकन
- समुदाय एकीकरण\* ^
- पर्यावरण संशोधन मूल्यांकन
- गृह परिमार्जन
- गृहिणी
- स्वतन्त्र जीवन\* ^
- विश्राम सेवा
- समर्थित रोजगार - पछ्याउने\*
- समर्थित रोजगार - व्यक्तिगत\*
- समर्थित पारिवारिक जीवन\* ^
- संक्रमणकालीन
- यातायात

तारासहितको (\*) सेवाहरू हबिलिटेटिभ छन् र शिक्षण समावेश गर्छन्। हबिलिटेटिभ सेवाहरू प्राप्त गर्दा कार्यक्रमहरू लेख्न र चलाउन आवश्यक पर्छ। तपाईंको आवश्यकताहरूको आधारमा, हबिलिटेटिभ सेवाहरूमा व्यवहार समर्थन योजना र सुरक्षा योजना समावेश हुन सक्छ।

(^) भएको सेवाहरूको केही भाग भर्चुअल रूपमा प्रदान गर्न सकिन्छ, जसको अर्थ प्रदायक तपाईं भन्दा फरक स्थानमा छ र तपाईं दुबैलाई देख्न र सुन्न सक्ने इलेक्ट्रोनिक उपकरण मार्फत तपाईंलाई संलग्न गरिरहेको छ।

इटालिक्समा रहेका सेवाहरूमा इलेक्ट्रोनिक भिजिट भेरिफिकेशन (EVV) को प्रयोग आवश्यक पर्दछ र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई सेवाहरू प्रदान गर्दा चेक-इन र चेक-आउट गर्न मोबाइल उपकरण (स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट) आवश्यक हुनेछ।

## स्व-निर्देशनको लागि सहभागीहरूको अपेक्षाहरू

तपाईंको सेवाहरूलाई स्व-निर्देशन गर्दा तपाईंको शक्तिहरूमा निर्माण गर्न सकिन्छ। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्रता अधिकतम बनाउन आवश्यक सेवाहरू र सहयोगहरू निर्धारण गर्नुहुन्छ। तपाईंलाई आफ्नो योजना विकास र कार्यान्वयनमा सकेसम्म बढी भाग लिनको लागि अधिकार र जिम्मेवारी छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकहरूलाई भर्ती, प्रशिक्षण, तालिकाकरण, निरीक्षण, र बर्खास्त गर्न तपाईं जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

### मेरो अधिकारहरू के के हुन्?

तपाईंले विकासात्मक अपाङ्गता सेवाहरू प्राप्त गर्ने कुनै पनि व्यक्तिको समान अधिकारहरू छन्, जसमा समावेश अधिकारहरू छन्:

- सुरक्षित रहनुहोस्;
- सौहार्द, विचारशीलता, र सम्मानका साथ व्यवहार गरिनुहोस्;
- आफ्नो सहज ज्ञानमा विश्वास गर्नुहोस्;
- अरूसँग सहमति या असहमति गर्नुहोस्;
- सेवाहरूको सीमाभित्र, तपाईंको सेवाहरू र प्रदायकहरूको बारेमा निर्णयहरू गर्नुहोस्;
- बुझ्नेलसम्म प्रश्नहरू सोध्नुहोस्;
- कुनै पनि समयमा सेवाहरू परिवर्तन गर्नुहोस्;
- तपाईंलाई असर गर्ने DHHS को निर्णयको अपील गर्नुहोस्; र
- उपेक्षा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुनुहोस्।

### मेरो जिम्मेवारीहरू के के हुन्?

तपाईंले आफ्नो व्यक्ति-केन्द्रित योजना प्रक्रिया सक्रिय रूपमा निर्देशन गर्नुपर्दछ र स्व-निर्देशनमा मद्दत चाहिने बेला आफ्नो टोलीसँग सञ्चार गर्नुपर्छ। तपाईंको अभिभावक वा परिवारले तपाईंलाई स्व-निर्देशनमा मद्दत गर्दा, तपाईंको टोलीले कुनै पनि सम्भावित हितहरूको द्वन्द्वको अनुगमन गर्नेछ ताकि निर्णय प्रक्रियामा तपाईंको सर्वोत्तम चासोहरू प्राथमिकतामा राखिएको छ भन्ने सुनिश्चित होस्।

तपाईंले सबै रोजगारदाता जिम्मेवारीहरू स्वीकार्नुहुन्छ। यसमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकहरूलाई पत्ता लगाउने, अन्तरवार्ता लिने, भर्ती गर्ने, प्रशिक्षण दिने, तालिका बनाउने, निरीक्षण गर्ने, अनुगमन गर्ने, र बर्खास्त गर्ने कार्यहरू समावेश छन्।

तपाईं आफ्नो वार्षिक व्यक्तिगत बजेट रकम (IBA) को प्रयोगको व्यवस्थापन गर्न जिम्मेवार हुनुहुन्छ:

- तपाईं प्रत्येक स्वतन्त्र प्रदायकलाई तिर्ने प्रति घण्टा दर, अधिकतम दरसम्म, मोलमोलाइ गर्नुहुन्छ;
- तपाईंले बिल गरिएका सेवाहरूको निगरानी गर्नुपर्छ;
- तपाईंले कुनै पनि बिलिङ्ग सम्बन्धी चिन्ताहरू आफ्नो सेवा संयोजकलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ;
- विवादहरू भेटिएका बेला आफ्नो सेवा संयोजकसँग काम गर्न इच्छुक रहनुहोस्; र
- जब मेडिकेडले समुदाय-आधारित छूट सेवाको लागि तिरिरहेको छ, तपाईंले आफ्ना विकासात्मक अपाङ्गता छूट सेवाहरूको लागि थप पैसा तिर्न सक्नुहुन्न।

### सेवा र समर्थन कसरी छनौट गर्ने?

तपाईंले आफ्नो जीवनमा के चाहनुहुन्छ भनेर सोचेर तपाईंको आवश्यकता पहिचान गर्नुपर्छ। यी कुराहरू गर्न के आवश्यक छ? तपाईंसँग के प्राकृतिक समर्थनहरू छन्? प्राकृतिक समर्थनहरूमा परिवार, साथीहरू, छिमेकीहरू, सहकर्मीहरू, र निःशुल्क वा किफायती शुल्कमा उपलब्ध समुदाय सेवाहरू समावेश छन्। तपाईंले आफ्नो प्राकृतिक समर्थनहरूले पूरा नगरेका आवश्यकताहरूको बारेमा विचार गर्नुपर्छ।

तपाईंको टोलीले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न योजना छलफल र दस्तावेजीकरण गर्नेछ। स्वास्थ्य र सुरक्षा आवश्यकताहरू पहिचान गर्न र छलफल गर्नुपर्छ। जब स्वतन्त्र प्रदायकले स्वास्थ्य र सुरक्षा आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्दैन, तपाईं स्व-निर्देशन गर्न सक्षम नहुन सक्छ।

तपाईंको आवश्यकताहरू पहिचान गरेपछि, तपाईंको सेवा संयोजकले उपलब्ध विकासात्मक अपाङ्गता छूट सेवाहरूको समीक्षा गर्नेछ। तपाईंको सेवा संयोजकले अन्य स्रोतहरूबाट उपलब्ध सेवाहरू सिफारिस पनि गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं कुन सेवाहरूले तपाईंको लक्ष्यहरू पूरा गर्न मद्दत गर्न सक्छ भन्ने निर्णय

गर्नुहुन्छ। तपाईंले आफ्नो बजेटले अनुमति दिने भन्दा धेरै सेवाहरू पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ। जब तपाईंले सबै लक्ष्यहरू पूरा गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंले तपाईंको लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण लक्ष्यहरू के हुन् भनेर निर्णय गर्न आवश्यक छ।

तपाईंले आवश्यक सेवाहरू पहिचान गरेपछि, तपाईंको सेवा संयोजकले ती सेवाहरू कसरी र कहिले प्रदान गरिनेछ भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले प्रति दिन, हप्ता, र महिना कति सेवा घण्टा आवश्यक छ भनेर अनुमान गर्नुपर्छ।

## स्व-निर्देशनको के जोखिमहरू छन्?

सफल हुन, तपाईंले सम्भावित जोखिमहरू पहिचान गर्नुपर्छ। जब योजना अनुसार सबै कुरा हुँदैन, तपाईंले कसरी तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने निर्णय गर्नुपर्छ। तपाईंको SC ले स्व-निर्देशन सेवाहरूमा प्रशिक्षण लिएका छन् र परिवर्तनको आवश्यकतामा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्।

### स्वास्थ्य र सुरक्षा जोखिमहरू

स्वास्थ्य र सुरक्षाको लागि आफ्नो आवश्यकताहरू विचार गर्नुहोस्। तपाईंलाई मेडिकल ज्ञान वा प्रशिक्षण भएका कसैले सर्वाधिक पूरा गर्नसक्ने आवश्यकता हुन सक्छ। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षा आवश्यकताहरूमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिम दिन सक्षम हुनसक्छ, वा तपाईंको प्रदायकले व्यावसायिक व्यक्तिबाट तालिमको आवश्यकता पर्न सक्छ। जब तपाईं आफ्ना सेवाहरूलाई स्वयं निर्देशित गर्नुहुन्छ, तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

### दुरुपयोग र उपेक्षा

जब तपाईंले आफ्नो घरमा सेवा प्राप्त गर्नुहुन्छ, तपाईं अलग्गै हुनु र दुरुपयोग वा उपेक्षाका लागि संवेदनशील हुनुहुन्छ। गुनासो वा आरोपलाई रिपोर्ट गर्न हिचकिचाउनु हुँदैन। तपाईंले दुरुपयोगलाई चिन्न सक्नुहुन्छ। स्वतन्त्र प्रदायक गुमाउने चिन्ता नगर्नुहोस् वा कोही तपाईंमाथि रिसाउने डर नगर्नुहोस्। जब तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईंलाई दुरुपयोग वा उपेक्षा गरिरहेको हुनसक्छ, तपाईंले विश्वास गर्नुभएको व्यक्तिलाई भन्नुपर्छ।

### प्रदायक विश्वसनीयता

तपाईंले आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्ने स्वतन्त्र प्रदायक पाउन कठिनाई हुनसक्छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले छोड्न सक्छ वा आउन सक्दैन। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक निर्धारित रूपमा काममा आउँदैन, त्यस समयमा तपाईंको लागि ब्याकअप योजना हुनु महत्वपूर्ण छ। तपाईंको ब्याकअप योजनामा समावेश हुनुपर्ने:

- जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक उपस्थित हुँदैन, के हुन्छ?
- के म कसैलाई जानकारी दिन फोन प्रयोग गर्न सक्छु? म कसलाई फोन वा सन्देश पठाउँछु?
- मद्दत प्राप्त गर्न के मलाई व्यक्तिगत आपतकालीन प्रतिक्रिया प्रणाली (PERS) चाहिन्छ?
- मद्दतको लागि बोलाउँदा को उपलब्ध हुनेछ? पहिलो व्यक्तिले जवाफ नदिएमा के म बोलाउनका लागि व्यक्तिहरूको सूची छ?
- के मेरो परिवार वा साथीहरू छन् जसले मेरो स्वतन्त्र प्रदायकहरू उपलब्ध नभएको बेला मद्दत गर्न सक्छन्?

जब तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकहरूसँग काम गर्नुहुन्छ, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक उपलब्ध नभएको बेला तपाईंलाई समर्थन गर्नका लागि कामदारहरूको 'पुल' हुँदैन। सेवाहरू कसरी तालिका र प्रदान गरिन्छ भन्ने सम्बन्धमा कुनै पनि समस्याहरू समाधान गर्नु तपाईंको जिम्मेवारी हो। तपाईं कुनै समस्या समाधान गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईं कुनै पनि समयमा स्वतन्त्र प्रदायकको प्रयोग बन्द गर्न सक्नुहुन्छ, तर नयाँ प्रदायक पाउन तपाईंमै निर्भर छ।

तपाईंले आफ्नो SC लाई मद्दतको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको SC ले घण्टा खोजिरहेका अर्को स्वतन्त्र प्रदायकको बारेमा जान्दो हुन सक्छ। जब तपाईंको SC ले तपाईंलाई स्वतन्त्र प्रदायकको नाम दिन्छ, तपाईंले उनीहरूलाई सम्पर्क गरेर आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्षम छन् कि छैनन् भनेर अन्तर्वार्ता गर्न सक्नुहुन्छ। कोही अर्को सहभागीको लागि स्वतन्त्र प्रदायक हुनुको कारणले उनीहरू तपाईंको लागि सही हुन्छन् भन्ने अर्थ छैन।

## मलाई दुरुपयोग वा उपेक्षा गरिएको जस्तो लाग्छ भने के हुन्छ?

जब तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई असहज महसूस गराउँछ, किन भनेर कसैसँग कुरा गर्नुहोस्।

दुरुपयोग र उपेक्षाले शारीरिक चोट, अनुचित बन्दीकरण, शारीरिक सजाय, यौन दुरुपयोग, शोषण, वा आवश्यक सेवाहरूको अस्वीकृतिमा परिणत हुन सक्छ। दुरुपयोग वा उपेक्षा जानाजानी वा लापरवाहीको परिणाम हुन सक्छ।

जब तपाईंलाई दुरुपयोग वा उपेक्षा गरिएको जस्तो लाग्छ, तुरुन्त कसैलाई बताउनुहोस्। तपाईं घाइते वा बिरामी नभएसम्म प्रतीक्षा नगर्नुहोस्। तपाईं पक्का नभएमा, आफ्नो SC, विश्वसनीय साथी, वा परिवारका सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको SC ले तपाईंको Medicaid HCBS DD छूट सेवाहरू अनुगमन गर्नेछ र उनीहरूले देखेको कुनै पनि दुरुपयोग वा उपेक्षाको रिपोर्ट गर्नेछ। तपाईंको SC ले तपाईंलाई असहज महसुस भएको वा तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा नभएको सोध्न सक्छ। ईमानदार हुनुहोस् र तपाईंसँग भएका कुनै पनि चासोहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक दुवैले सेवा समीक्षामा भाग लिनुपर्छ।

तपाईंले रिपोर्ट गर्न अरूसँग पर्खनु पर्दैन। जब तपाईंलाई दुरुपयोग वा उपेक्षा गरिएको जस्तो लाग्छ, तपाईंले दुरुपयोग/उपेक्षा हटलाइन वा आफ्नो स्थानीय प्रहरीलाई कल गर्न सक्नुहुन्छ।

## दुरुपयोग र उपेक्षाका उदाहरणहरू

निम्न विभिन्न प्रकारका दुरुपयोग र उपेक्षाका उदाहरणहरू हुन्। यी उदाहरणहरू सबै समावेशी छैनन्, जसको अर्थ कसैले यहाँ सूचीबद्ध गरिएको कुरा नगरी तपाईंलाई दुरुपयोग वा उपेक्षा गर्न सक्छ। जब तपाईंलाई कसरी व्यवहार गरिन्छ भनेर असहज महसुस हुन्छ, विश्वासको व्यक्ति संग कुरा गर्नुहोस्।

**शारीरिक सजाय:** अवाञ्छित व्यवहारको परिणामस्वरूप पीडा निम्त्याउने।

**आवश्यक सेवाहरूको अस्वीकृति:** खाना वा पानी, लुगा, आश्रय, र भौतिक आवश्यकताहरूको उपचारमा पहुँच रोक्नु।

**भावनात्मक/मौखिक दुरुपयोग:** धम्की, नामकरण, चाहना र आवश्यकताहरू व्यक्त गर्ने अधिकार अस्वीकार गर्ने, साइबरबुलिङ, साथीहरू वा परिवारबाट अलग गर्ने। भावनात्मक र मौखिक दुरुपयोगको जाँच प्रौढ संरक्षित सेवाहरूद्वारा गरिँदैन, तर तपाईंले ती सहनु हुँदैन।

**शोषण:** पैसा वा व्यक्तिगत सामानहरू लिने, काम गरेको भन्दा बढी घण्टा चार्ज गर्ने, कामको कर्तव्यहरू पूरा नगर्ने।

**उपेक्षा:** खाना, कपडा, आश्रय, वा यातायातको अस्वीकृति; पर्यवेक्षण नदिने; चिकित्सा उपचार नदिने।

**शारीरिक दुरुपयोग:** हिर्काउने, धकेल्ने, कपाल तात्रे, लात हात्रे, टोक्ने, औषधिको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोग, बन्धन प्रयोग गर्ने।

**यौन दुरुपयोग:** तपाईंलाई असहज महसुस गराउने तरिकामा छुने, यौन रूपमा कुरा गर्ने वा तपाईंले हेर्न नचाहेको यौन सामग्री वा शरीरका भागहरू देखाउने, तपाईंलाई असहज महसुस गराउने तरिकामा छुने वा कुरा गर्न लगाउने, नग्न तस्वीरहरू लिने वा तपाईंलाई असहज बनाउने तस्वीरहरू लिन अनुरोध गर्ने।

**अवास्तविक बन्दी:** रासायनिक वा शारीरिक बन्धनको प्रयोग, औषधिको अनुचित प्रयोग, झूटा कैद, शारीरिक चोटको उच्च जोखिमको साथ बन्धन वा अपहरण, अनैच्छिक सेवा।

## मेरो टिमको जिम्मेवारी के हो?

तपाईंको टिमले तपाईंलाई व्यक्तिकेन्द्रित योजना प्रक्रियामा साथ दिनुपर्छ। टिमका सदस्यहरूले आत्म-निर्देशनका अधिकांश भागहरूमा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्; तपाईंलाई केवल सोध्न आवश्यक छ।

तपाईंको टिमका सदस्यहरूले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा भइरहेको सुनिश्चित गर्नका लागि तपाईंलाई नियमित रूपमा तपाईंको सेवाहरूको बारेमा कुराकानी गरिरहेको हुनुपर्छ। तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा भइरहेका छन् कि छैनन् भनी टिमले प्रश्न गर्न सक्छ जब:

- तपाईंको स्वास्थ्य वा सीपहरू घट्छन्;
- सेवाहरू तपाईंको व्यक्ति-केन्द्रित योजना अनुसार भइरहेको छैनन्;
- तपाईंले बुझ्नुहुन्न जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको क्रियाहरू दुर्व्यवहार वा बेवास्ता हुन सक्छन्;
- तपाईं सेवाहरू अस्वीकार गर्दै हुनुहुन्छ, सेवाहरू रद्द गर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई तपाईंको घरमा अनुमति दिँदै हुनुहुन्न;
- तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई निर्देशन वा निरीक्षण गर्दै हुनुहुन्न, जस्तै तपाईंलाई सेवा मन पर्दा सेवाप्रदायकलाई नबताउनु, सेवाप्रदायकलाई तालिम नदिनु, अपेक्षाहरू स्पष्ट नगर्नु; वा

दुरुपयोग र उपेक्षाको रिपोर्ट गर्नुहोस्:

दुरुपयोग/उपेक्षा हटलाइन  
24-घण्टा - टोल-फ्री (800) 652-1999

वा स्थानीय कानून प्रवर्तनलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईंलाई आवश्यकता पर्दा तपाईंको ब्याकअप योजना पछ्याउनु भएको छैन।

जब तपाईंको टिमको सदस्यलाई तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा भइरहेको छैन भन्ने चिन्ता छ, तिनीहरूले तपाईंलाई सम्बन्धित कुराहरूको बारेमा कुरा गर्नेछन्। जब तपाईं आफ्ना चिन्ताहरूको बारेमा कुरा गर्न इच्छुक हुनुहुन्न, तब ती व्यक्तिले तपाईंको SC सँग कुरा गर्नेछन्। तपाईंको योजनामा परिवर्तनहरू आवश्यक पर्दा, टिम बैठक आयोजना गरिनेछ। तपाईं आफ्नो टिमबाट प्रतिक्रिया स्वीकार गर्न र आवश्यकतानुसार परिवर्तन गर्न तयार हुनु पर्छ। तपाईंको टिमले तपाईंको हितको बारेमा सोच्नु पर्छ।

## स्वतन्त्र प्रदायक खोज्ने

तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायक पाउन जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तपाईंको SC तपाईंलाई यो प्रक्रियामा मद्दत गर्न सक्छ। तिनीहरूले थप काम खोजिरहेका स्वतन्त्र प्रदायकको बारेमा थाहा हुन सक्छ। तपाईं परिवार वा अन्यबाट मद्दत माग्नु पनि सक्नुहुन्छ। स्वतन्त्र प्रदायकहरूको सार्वजनिक सूची छैन।

तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई कसरी भेटाउनु भए पनि, तिनीहरू तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्षम छन् कि छैनन् भनेर हेर्न उनीहरूलाई अन्तर्वार्ता लिनु पर्छ। तपाईं कसैलाई राम्रोसँग चिन्नु हुन्छ वा उनीहरू अर्को सहभागीको स्वतन्त्र प्रदायक हुन् भन्ने मात्रले उनीहरू तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको रूपमा तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्नेछन् भन्ने अर्थ लाग्दैन।

## मेरो लागि के महत्वपूर्ण छ?

आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायक चयन गर्नु अघि तपाईंका लागि के महत्वपूर्ण छ भन्ने बारेमा सोच्नु लाभदायक हुन्छ:

- मलाई स्वतन्त्र प्रदायकले के गर्नुपर्छ?
- कस्तो व्यक्तिलाई म आफ्नो कामका लागि विश्वास गर्छु?
- मेरो आवश्यकताहरू पूरा गर्न मेरो स्वतन्त्र प्रदायकसँग विशेष सीपहरू हुन आवश्यक छ?
- कसरी थाहा पाउने की स्वतन्त्र प्रदायकमा मेरो सेवाहरू दिनका लागि आवश्यक सीपहरू छन्?
- के मेरो विभिन्न आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि फरक-फरक स्वतन्त्र प्रदायकहरू आवश्यक पर्नेछ?
- मलाई समर्थन गर्नका लागि मेरो स्वतन्त्र प्रदायकले मेरो बारेमा के थाहा पाउनु पर्छ?
- के मेरो लागि प्रदायकहरूका "अनिवार्य" सर्तहरू छन्? उदाहरणका लागि, सङ्केत भाषामा निपुण हुनु, धूम्रपान नगर्ने हुनु वा ड्राइभरको इजाजतपत्र हुनु।

## म कसलाई नियुक्त गर्न सक्छु?

जब व्यक्तिले तलका सबै मापदण्डहरू पूरा गर्छन्, तपाईंले उनलाई स्वतन्त्र प्रदायकको रूपमा नियुक्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- सामान्य Medicaid HCBS DD छूट प्रदायक आवश्यकताहरू पूरा गर्छ;
- तपाईंको लागि कानुनी रूपमा जिम्मेवार छैन; र
- तपाईंका अपेक्षाहरू पूरा गर्छ।

स्वतन्त्र प्रदायक फेला पार्नको लागि सबैभन्दा राम्रो तरिका तपाईंले चिनेका मानिसहरू, जस्तै साथीहरू, छिमेकीहरू र परिवारको बारेमा विचार गर्नु हो। तपाईं सोध्दा, कोही तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक हुन सक्छ। तपाईंलाई मानव सेवा क्षेत्रमा काम गरेको व्यक्तिलाई छान्न आवश्यक छैन। तपाईं स्वतन्त्र प्रदायक खोज्दै हुनुहुन्छ र तपाईंलाई के चाहिन्छ भनेर मानिसहरूलाई भन्नुहोस्। जब कुनै व्यक्ति तपाईंको प्रदायक हुन सक्दैनन्, उनीहरूले तपाईंको लागि उपयुक्त अरू कसैलाई जान्न सक्दछन्।

स्वतन्त्र प्रदायकले अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्ने कामहरू:

- सामान्य Medicaid HCBS DD छूट प्रदायक आवश्यकताहरू, जुन [DD नीति म्यानुअल](#), चौथो अङ्कमा पाइन्छ;
- [स्वतन्त्र प्रदायक बन्ने तरिकामा](#) भेटिने सबै प्रदायक नामांकन आवश्यकताहरू पूरा गर्नुहोस्, जसमा पृष्ठभूमि जाँच समावेश छ;
- निम्न क्षेत्रहरूमा तालिम प्राप्त गर्नुहोस् र माग गरिएमा त्यस्तो प्रमाण प्रस्तुत गर्नुहोस्:
  - दुरुपयोग, उपेक्षा, र शोषण तथा राज्य कानून रिपोर्टिङ आवश्यकताहरू र रोकथाम;
  - कार्डियोपल्मोनरी पुनर्जीवन (CPR); र
  - मूल प्राथमिक उपचार;
- 19 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनु पर्छ र संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न अधिकृत हुनु पर्छ;



- तपाईंको लागि कानुनी रूपमा जिम्मेवार छैन: अन्य शब्दमा, तपाईंको माता-पिता (प्राकृतिक वा दत्तक, तपाईं नाबालिग हुँदा), श्रीमान्/श्रीमती, अभिभावक, संरक्षक, वा पावर अफ एटर्नी होइन।
- आराम, गृहिणी, वा गृह सुधार प्रदान गर्दा तपाईंसँगै बस्दैनन्;
- तपाईंले छनौट गरेको दर स्वीकार गर्नुहोस्;
- DDD केन्द्र कार्यालयसँग सम्झौतामा प्रवेश गर्नुहोस्;
- तपाईंको व्यक्ति-केन्द्रित योजनामा निर्दिष्ट सेवा(हरू) प्रदान गर्नुहोस्;
- त्यो सेवाहरूको लागि इलेक्ट्रोनिक भ्रमण प्रमाणीकरण (EVV) प्रयोग गर्नुहोस् जसलाई यसले आवश्यक पर्छ;
- विस्तृत र सही बिलिंग दावी इलेक्ट्रोनिक रूपमा पेश गर्नुहोस्;
- लागूपदार्थ रहित रूपमा काम गर्नुहोस्; र
- Comply with HIPAA requirements.

हबिलिटेडिभ सेवा (प्रशिक्षण) प्रदान गर्न, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग हुनु पर्छ:

- मनोविज्ञान, समाज सेवा, समाजशास्त्र, मानव सेवा, शिक्षा, वा सम्बन्धित क्षेत्रमा स्नातकको डिग्री वा शिक्षा;
- चार वा थप वर्षको व्यावसायिक अनुभव विकासत्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि हबिलिटेडिभ सेवाहरू प्रदान गर्ने वा हबिलिटेडिभ कार्यक्रम लेखन र कार्यक्रम डाटा संकलन/विश्लेषणमा;
- चार वा थप वर्षको जीवन अनुभव विकासत्मक अपाङ्गता भएका कसैलाई समर्थन गर्ने; **वा**
- माथि पहिचान गरिएको शिक्षा र अनुभवको कुनै पनि संयोजन चार वा थप वर्ष बराबर छ।

तपाईंलाई चलाउनको लागि, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले:

- राज्य कानूनले मागेको न्यूनतम सवारी साधन बीमा कवरेज कायम राख्नुपर्छ;
- पछिल्लो तीन वर्ष भित्र उनीहरूको ड्राइभर/चौफेर लाइसेन्स रद्द गरिएको छैन; र
- परिवहनको लागि उनीहरूको आफ्नै व्यक्तिगत रूपमा दर्ता गरिएको सवारी साधन प्रयोग गर्नुहोस्।

EVV आवश्यक पर्ने सेवा प्रदान गर्न, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले निम्न गर्नुपर्छ:

- **स्वतन्त्र प्रदायक उपकरण किट**मा वर्णन गरिएको अनुसार EVV आवश्यकताहरू र बिलिङ बुझ्नुहोस्;
- EVV मोबाइल एप्लिकेशन प्रयोग गरेर इलेक्ट्रोनिक रूपमा चेक-इन र चेक-आउट गर्न मोबाइल उपकरण (स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट) हुनु पर्छ; र
- बिलिङको लागि EVV पोर्टल पहुँच गर्न कम्प्युटरको पहुँच हुनु पर्छ।

## मित्र वा परिवारका सदस्यलाई भाडामा लिँदा सम्भावित फाइदाहरू र जोखिमहरू

### फाइदाहरू

कसैलाई पत्ता लगाउन सजिलो हुन सक्छ।  
व्यक्ति पहिले नै तपाईंलाई जान्दछन्।  
व्यक्ति तपाईंको मनपर्ने र नपर्ने चीजहरू जान्दछन्।

### जोखिमहरू

कसैलाई बर्खास्त गर्न गाह्रो हुन सक्छ।  
आलोचना दिन वा दुर्व्यवहार वा उपेक्षाको रिपोर्ट गर्न गाह्रो हुन सक्छ।  
व्यक्तिगत सम्बन्धमा चोट पुग्न सक्छ।

## स्वतन्त्र प्रदायक कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ?

जब तपाईंलाई स्वतन्त्र प्रदायक बन्न सक्ने कसैलाई चिन्दैन, तपाईंलाई कहाँ हेर्न थाहा नहुन सक्छ। स्थानीय पैरवी समूहहरूबाट सुरु गर्नुहोस्। विशेष शिक्षा कार्यक्रमहरू वा स्थानीय कलेजहरू जस्ता स्थानीय विद्यालयहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको SC ले तपाईंलाई तपाईंको समुदायमा स्रोतहरूतर्फ निर्देशित गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले राज्यव्यापी स्रोतहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- [नेब्रास्का स्रोत र सन्दर्भ प्रणाली \(NRRS\)](#) एजेन्सीहरू र सेवा प्रदायकहरूको डेटाबेस हो।
- [नेब्रास्का 211](#) स्वास्थ्य र मानव सेवा एजेन्सीहरू र सेवा प्रदायकहरूको सम्बन्धित सूचना सूची गर्छ।

तपाईंले स्थानीय पत्रिका, जागिर वेबसाइटहरू, वा कामको लागि सहयोग चाहिने साइटहरूमा विज्ञापन गर्न सक्छौं। उदाहरणका लागि, "अपाङ्गता भएका व्यक्तिको परिवारको घरमा महिना को एक सप्ताहअन्तमा आरामको हेरचाह प्रदान गर्न धुम्रपान नगर्ने व्यक्ति खोज्दै।" 5 देखि 9 बजेसम्म Sue लाई 123-555-4567 मा कल गर्नुहोस्। वा, "खोजिँदै: महिला अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई

व्यक्तिगत हेरचाह कौशल र घर सफा गर्न सिकाउन। समय र दिनहरू लचिलो छन्; लगभग 20 घण्टा/महिना। मार्कलाई 123-555-3456 मा कल गर्नुहोस्।" तपाईं कुनै पनि विज्ञापन लागतहरूको लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक बन्न चाहने व्यक्ति पत्ता लगाउनु मात्र पहिलो कदम हो। तपाईं सुनिश्चित गर्न जिम्मेवार हुनुहुन्छ कि उनीहरूले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न र तपाईंले छनौट गरेको Medicaid HCBS DD माफी सेवाहरू प्रदान गर्न सक्षम हुनेछन्।

## स्वतन्त्र प्रदायक कसरी छनौट गर्ने?

तपाईंले Medicaid HCBS DD माफी सेवाहरू प्रदान गर्न आग्रह गर्नु अघि सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकलाई भेट्नु र अन्तर्वार्ता लिनु महत्वपूर्ण छ। तपाईंले कसैसँग सहज महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा मात्र तपाईंलाई थाहा हुन्छ। DDD केन्द्रीय कार्यालय स्वतन्त्र प्रदायकसँग सम्झौता गर्न जिम्मेवार छ, तर प्रदायक तपाईंको लागि सही छ कि छैन भनेर निर्णय गर्ने जिम्मेवारी तपाईंको हो।

जब तपाईंले कसैलाई भर्ती गर्न जिम्मेवार नभएको बेला यो ठूलो कार्य जस्तो लाग्न सक्छ। यो महत्वपूर्ण कार्य हो, त्यसैले तपाईंलाई भरपर्दो व्यक्ति प्रक्रियामा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। जब तपाईंलाई कसैको सहयोग भए तापनि, तपाईं नै प्रभारी र जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

## रोजगारी विवरण सिर्जना गर्दै

तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकबाट के अपेक्षा गर्नुहुन्छ भन्ने सोच्नुहोस् र यी अपेक्षाहरू स्पष्ट राख्नुहोस्। तपाईंले चयन गर्नुहुने Medicaid HCBS DD माफी सेवाहरूलाई विवरण गर्नु पर्छ। तपाईंले चाहेको हप्ताका दिन र घण्टा स्पष्ट गर्नु पर्छ। तपाईंले आफ्नो कामकाजी सम्बन्धबाट के अपेक्षा गर्नुहुन्छ भन्नु पर्छ। तपाईंले यो जानकारीलाई सम्भावित प्रदायकलाई दिने लिखित रोजगार विवरणमा राख्नुपर्छ।

रोजगारी विवरणले तपाईंको अपेक्षाहरू समावेश गर्नुपर्छ, जस्तै:

- तपाईंले चाहेको Medicaid HCBS DD माफी सेवाहरू, तलब र समय तालिका;
- तपाईंले छनौट गरेका सेवाहरूका लागि प्रदायक आवश्यकताहरू;
- तपाईंले के सिक्न चाहनुहुन्छ भन्ने सूची;
- तपाईंलाई के मा मद्दत चाहिन्छ भन्ने सूची;
- तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक समयमै काममा आउन र उपस्थित हुन तपाईंको अपेक्षाहरू;
- तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक बिरामी वा अन्य प्रतिबद्धताहरूको कारणले काम गर्न नसक्दा कति सूचना आवश्यक पर्छ;
- अनिवार्य शारीरिक गतिविधिहरू, जस्तै उचाल्ने;
- तपाईंको घरमा भएका नियमहरू; र
- तपाईंका व्यक्तिगत प्राथमिकताहरू, जस्तै धूम्रपान नगर्नु, मोबाइल फोन प्रयोग नगर्नु, वा पाल्तु जनावरहरू नल्याउनु।

## टेलिफोन स्क्रिनिङ

सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकलाई व्यक्तिगत रूपमा भेट्नु अघि, फोनमा कुरा गर्नुहोस्। आफ्नो आवश्यकताहरू, कामका आवश्यकताहरू, आफ्नो अपेक्षाहरू, तलब, र घण्टा स्पष्ट गर्नुहोस्। के त्यस्ता कामहरू छन् जुन उनीहरूले गर्न नसक्ने वा गर्न चाहँदैनन् भनेर सोध्नुहोस्। के उनीहरूले सबै आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्छन् भनेर सोध्नुहोस्। कलको आधारमा, तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा अन्तर्वार्ता गर्न चाहनुहुन्छ कि छैन भन्ने निर्णय गर्नुहोस्।

## अन्तर्वार्ता तालिका बनाउँदै

व्यक्तिगत रूपमा अन्तर्वार्ता कहाँ गर्ने भनेर निर्णय गर्नुहोस्:

- तपाईंले व्यक्तिलाई आफ्नो घरमा आउन सक्छ। तपाईं आफ्नो घरमा अन्तर्वार्ता गर्न बढी सहज हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले व्यक्तिलाई कुनै अनुकूल उपकरण देखाउन सक्नुहुन्छ। व्यक्ति तपाईंको घरमा काम गर्दा, यो वातावरण देख्न उनीहरूलाई अनुमति दिनेछ। तपाईंको घरमा अन्तर्वार्ता गर्दा, व्यक्ति तपाईंलाई नियुक्त नगरेको अवस्थामा पनि उनीहरूले तपाईंको ठेगाना थाहा पाउनेछन्।
- तपाईंले सार्वजनिक ठाउँमा भेट्न सक्नुहुन्छ ताकि व्यक्ति तपाईंको घरमा प्रवेश नगरोस्। सार्वजनिक रूपमा भेट्दा, तपाईंले निजी वा गोप्य जानकारी सार्वजनिक रूपमा साझा गर्नु अघि विचार पुर्याउनुपर्छ। रेस्टुरेन्टमा भेट्दा, के तपाईंलाई शान्त कुना या भिडभाड भएको ठाउँमा बढी आरामदायी हुने हो भनेर विचार गर्नुहोस्।

तपाईंले अन्तर्वार्ता कहाँ गर्ने निर्णय गरे पनि, एकजना साथी, परिवारको सदस्य, वा तपाईंको SC लाई उपस्थित गराउनु राम्रो विचार हुन सक्छ। यसले तपाईंलाई बढी सुरक्षित र आरामदायी महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ। जब तपाईंले अर्को व्यक्तिलाई सहभागी गराउनुहुन्छ, उनीहरूले तपाईं र सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायक बीचको अन्तरक्रियामा बाह्य दृष्टिकोण दिन सक्छन्। व्यक्ति तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्षम छन् कि छैनन् भनेर दोस्रो राय पनि दिन सक्छ।

अन्तर्वार्ताको लागि समय र स्थान सेट गर्नुहोस् र तपाईंमध्ये कुनै एकले निर्धारित समयमा उपस्थित हुन नसकेमा कसरी एकअर्कासँग जडान गर्ने भनेर निर्णय गर्नुहोस्। जब तपाईं धेरै सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकहरूका लागि अन्तर्वार्ता तालिका बनाउँदै हुनुहुन्छ, प्रत्येक अन्तर्वार्ताको लागि पर्याप्त समय र नोटहरू बनाउन र तपाईंले सुनेको र अवलोकन गरेको कुराको बारेमा सोच्न अन्तर्वार्ताहरूको बीचमा समय अनुमति दिनुहोस्। आफ्नो समय लिनुहोस् र व्यवस्थित हुनुहोस्।

## अन्तर्वार्ताको तयारी गर्दै

व्यक्तिको पृष्ठभूमि र अनुभवको बारेमा सोध्नका लागि प्रश्नहरूको सूची तयार राख्नुहोस्। प्रश्नहरू कामसँग सम्बन्धित हुनुपर्छ। अन्तर्वार्तामा तपाईंलाई सहयोग गर्न गइरहेको व्यक्तिसँग आफ्ना प्रश्नहरू पुनः हेर्नुहोस्। तपाईंलाई सम्झन र पुनः हेर्न मद्दत गर्न सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकको उत्तरहरू लेख्नका लागि व्यक्तिलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले एक भन्दा बढी सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकको अन्तर्वार्ता गर्दा, कसले के भन्यो भनेर सम्झन गाह्रो हुन सक्छ।

सम्भावित अन्तर्वार्ता प्रश्नहरू:

- तपाईंले पहिले कुन कुन काम गर्नुभएको छ?
- तपाईंका अधिल्ला कामहरूले यस कामका लागि तपाईंलाई कसरी तयार पारे?
- तपाईंलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग काम गर्ने कस्तो अनुभव छ?
- यस कामको लागि तपाईंलाई तयार गर्नका लागि तपाईंले अरू कस्ता अनुभवहरू जस्तै स्वयंसेवा वा शिक्षा हासिल गर्नुभएको छ?
- के तपाईं CPR र आधारभूत प्राथमिक उपचारमा प्रमाणित हुनुहुन्छ?
- के तपाईंलाई दुरुपयोग, उपेक्षा, र शोषण के हो भनेर बुझ्नुहुन्छ?
- के तपाईंलाई दुरुपयोग, उपेक्षा, र शोषण रोकथाम र रिपोर्टिङ सम्बन्धी तपाईंको कर्तव्यहरूको बारेमा जानकारी छ?
- तपाईंलाई कामको कर्तव्यहरू वा तालिका बारे कुनै प्रश्न छ?
- तपाईंले कामका कर्तव्यहरू पूरा गर्न असमर्थ हुनुपर्ने कुनै कारण छ?
- तपाईंले मेरा अपेक्षाहरू वा "अवश्य हुनु पर्छ" वस्तुहरू पूरा गर्न नसक्नुको कुनै कारण छ?
- तपाईंले कुनै समस्या वा असहमति कसरी समाधान गर्नुहुन्छ? अन्य कामहरूबाट अवस्थाहरूको उदाहरणहरू दिनुहोस्।
- के तपाईं कहिल्यै कामको लागि तालिका बनाइएका थिए तर उपस्थित हुन सक्नुभएन वा ढिलो हुनुभएको थियो?
  - तपाईं किन त्यहाँ उपस्थित हुन सक्नुभएन?
  - तपाईंले आफ्नो मालिकलाई कसरी जानकारी दिनुभयो?
- तपाईंसँग काममा जानको लागि भरपर्दो यातायातको सुविधा छ? जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंलाई ड्राइभ गर्न गइरहेको छ, विवरणहरू छलफल गर्नुहोस्।
- तपाईं मेरो प्रदायक हुन किन चाहनुहुन्छ?
- तपाईंको अर्को काम छ? के तपाईं अरू कसैका लागि स्वतन्त्र प्रदायक हुनुहुन्छ?

## अन्तर्वार्ता सञ्चालन गर्ने

अन्तर्वार्तामा नेतृत्व लिने जिम्मेवारी तपाईंमा छ। व्यक्ति तपाईंको लागि काम गर्नको लागि आवेदन दिइरहेको छ। तपाईंसँग अवलोकन गर्न, सहयोग गर्न, वा केवल समर्थन प्रदान गर्न परिवारको सदस्य, साथी, वा SC सँग हुन सक्छ।

अन्तर्वार्ता सुरु गर्नुहोस् पद, तालिका, र कर्तव्यहरूको वर्णन गरेर। तपाईंले बनाएको लिखित जागिरको विवरण व्यक्तिलाई दिनुहोस्। तपाईंले चाहिने कुनै पनि शारीरिक गतिविधिहरू वर्णन गर्नुहोस्, जस्तै उठाउने। तपाईंको उपस्थिति र समयमा आइपुग्ने अपेक्षाहरू पुनरावलोकन गर्नुहोस्। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक बिरामी वा अन्य प्रतिबद्धताहरूको कारणले काम गर्न सक्षम नभएको अवस्थामा तपाईंलाई कति सूचना चाहिन्छ भनेर स्पष्ट गर्नुहोस्। व्यक्ति काम गर्न सक्षम र इच्छुक छ वा छैन भनेर सोध्नुहोस्। जब जवाफ होइन भने, तिनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस् र अन्तर्वार्ता समाप्त गर्नुहोस्।

तपाईंले तयार पारेका प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। तपाईं, वा तपाईंलाई सहायता गर्ने व्यक्तिले उत्तरहरूमा नोट लिनुपर्छ। यसले पछि अन्तर्वार्ता कसरी गयो भनेर निर्णय गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

अन्तर्वार्ता को अन्त्यमा, व्यक्तिगत सन्दर्भहरू वा अधिल्ला कामहरूबाट सन्दर्भहरू माग्नुहोस्। सन्दर्भहरू ऐच्छिक हुन्, तर सिफारिस गरिन्छ।

### जोगिनुपर्ने प्रश्नहरू र सुझाइएको विकल्पहरू

तपाईंले सोध्न नसक्ने प्रश्नहरू छन्। यी भेदभावपूर्ण वा अन्यथा अनुपयुक्त छन्।

#### ➤ राष्ट्रिय उत्पत्ति/नागरिकता

- *नसोध्नुहोस्*: के तपाईं नागरिक हुनुहुन्छ? तपाईं वा तपाईंका आमाबुबा कहाँ जन्मिनुभएको थियो? तपाईंको मातृभाषा के हो?
- *सोध्नुहोस्*: के तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न अधिकृत हुनुहुन्छ? के तपाईं मैले प्रयोग गरेको भाषामा दक्ष हुनुहुन्छ?

#### ➤ उमेर

- *नसोध्नुहोस्*: तपाईं कति वर्षको हुनुहुन्छ? तपाईंको जन्मदिन कहिले हो? तपाईं हाई स्कूल वा कलेजबाट कहिले स्नातक गर्नु भयो?
- *सोध्नुहोस्*: के तपाईं 19 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ? यो स्वतन्त्र प्रदायकको लागि न्यूनतम उमेर आवश्यक हो।

#### ➤ वैवाहिक/पारिवारिक स्थिति

- *नसोध्नुहोस्*: के तपाईं विवाहित हुनुहुन्छ? तपाईं कोसँग बस्नुहुन्छ? तपाईंले परिवार बनाउन योजना बनाउनु भएको छ? तपाईंसँग कति बच्चा छ? तपाईंको बाल हेरचाहको व्यवस्था के हो?
- *सोध्नुहोस्*: यो कामको तालिका परिवर्तन हुन सक्छ र हप्तामा हप्ता समान नहुन सक्छ। तपाईं परिवर्तनशील तालिकामा काम गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ? यो प्रश्न सबै आवेदकहरूलाई सोधिएमा स्वीकार्य छ।

#### ➤ व्यक्तिगत

- *नसोध्नुहोस्*: तपाईं कति अग्लो हुनुहुन्छ? तपाईंको तौल कति छ?
- *सोध्नुहोस्*: के तपाईं 'x' तौलको मात्रा उठाउन सक्षम हुनुहुन्छ? के तपाईं हिलचेयर ट्रान्सफरमा मद्दत गर्न सक्षम हुनुहुन्छ?

#### ➤ अपाङ्गता

- *नसोध्नुहोस्*: के तपाईंलाई कुनै अपाङ्गता वा चिकित्सकीय अवस्थाहरू छन्? तपाईंको चिकित्सकीय इतिहास के हो? तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य कस्तो छ?
- *सोध्नुहोस्*: के तपाईंले कामको कर्तव्यहरू पूरा गर्न सक्षम हुनुहुन्छ? यो प्रश्न कामको आवश्यकताहरूलाई राम्ररी वर्णन गर्दा ठीक छ।

#### ➤ पक्राउ रेकर्ड

- *नसोध्नुहोस्*: के तपाईंलाई पक्राउ गरिएको छ?
- तपाईंलाई यस इतिहासको लागि सोध्न आवश्यक छैन। मेडिकेड प्रदायक भर्ना प्रक्रिया चल्दाको समयमा, दुरुपयोग/उपेक्षा रजिस्ट्रीहरू र आपराधिक इतिहास जाँचहरू पूरा गरिन्छ।

सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकलाई नियुक्त गरिने वाचा नगर्नुहोस्। भर्ना प्रक्रिया पूरा नभएसम्म अन्तिम निर्णय लिन सकिँदैन। तपाईंले व्यक्तिलाई भन्नु पर्छ कि प्रदायक भर्ना प्रक्रिया पूरा नभएसम्म र सेवा स्वीकृति पूरा नभएसम्म DD माफी सेवाहरू प्रदान गर्न सकिँदैन।

### सन्दर्भहरूको जाँच

अन्तर्वार्तापछि, तपाईंलाई दिइएको सन्दर्भहरूको जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले के सिक्नुहुन्छ भनेर तपाईं आश्चर्यचकित हुन सक्नुहुन्छ।

- *तपाईंले अधिल्ला नियोक्ताहरूसँग सोध्न सक्नुहुन्छ*: के तपाईंले फेरि यो व्यक्तिलाई काममा राख्नुहुन्छ? के यो व्यक्ति भरपर्दो थियो? के यो व्यक्ति समयमै र कामहरू पूरा गर्न भरपर्दो थियो? आवश्यक परेमा, के यो व्यक्ति तालिका वा कर्तव्यहरू बारे लचिलो हुन इच्छुक थियो? 1 देखि 10 सम्मको स्केलमा, तपाईंले यो व्यक्तिलाई कतिको विश्वास गर्नुहुन्छ?
- *तपाईं व्यक्तिगत सन्दर्भहरूलाई सोध्न सक्नुहुन्छ*: तपाईंले यो व्यक्तिलाई कति समयदेखि चिन्नु भएको छ? तपाईंको यो व्यक्तिसँगको सम्बन्ध के हो? तपाईंलाई लाग्छ कि यो व्यक्तिसँग यस कामका लागि आवश्यक सीपहरू छन्?

## निर्णय लिँदै

आफ्नो अन्तर्ज्ञानमा विश्वास गर्नुहोस्। जसले तपाईंलाई असहज बनाउँछ, उसलाई छनोट नगर्नुहोस्। जब तपाईंलाई लाग्छ कि कसैसँग काम गर्न सही छैन, तपाईंको भावना सही हुन सक्ने राम्रो कारणहरू हुन सक्छन्।

तपाईं एक भन्दा बढी स्वतन्त्र प्रदायकलाई काममा राख्न चाहनुहुन्छ। तपाईं प्रत्येक स्वतन्त्र प्रदायकसँग तपाईंको अपेक्षाहरू र तिनको तालिकाबारे स्पष्ट हुनु पर्छ। तपाईंले ब्याकअप स्वतन्त्र प्रदायक पहिचान गर्न चाहनुहुन्छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक आकस्मिक वा आपतकालीन अवस्थामा काम गर्न इच्छुक छ कि छैन सोध्नुहोस्। राम्रो स्वतन्त्र प्रदायकलाई उम्कन नदिनुहोस्। यसले तपाईंलाई पछि स्वतन्त्र प्रदायक खोज्न समय बचाउन सक्छ।

जब तपाईंले नयाँ स्वतन्त्र प्रदायकसँग सुरु गर्नुहुन्छ, तब सम्म तपाईं सुनिश्चित हुनुहुन्छ कि तिनीहरू भरपर्दो छन्, ब्याकअप योजना बनाउन निश्चित गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक उपस्थित हुँदैन वा फोन गर्दैन, अर्को व्यक्ति भर्ना गर्नुहोस्! यो व्यवहार सामान्यतया परिवर्तन हुँदैन।

जब तपाईंले स्वतन्त्र प्रदायकलाई भर्ना गर्नुहुन्छ र यो राम्रो मेल खाने छैन भने निराश नहुनुहोस्। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकमा विश्वास गर्नुपर्छ र सहज महसुस गर्नुपर्छ। सही व्यक्ति भेट्नुअघि तपाईंले धेरै फरक स्वतन्त्र प्रदायकहरू प्रयास गर्नुपर्ने हुन सक्छ। धैर्य राख्नुहोस्। तपाईं सही स्वतन्त्र प्रदायक पाउनुहुनेछ।

## तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई सुरु गर्न स्वीकृत कसरी पाउनुहुन्छ?

जब तपाईंले कसैलाई भर्ना गर्न चाहनुहुन्छ, तिनीहरूलाई तपाईं सम्पर्कमा रहनुहुनेछ भनी जानकारी गराउनुहोस्। उनीहरू कहिले सुरु गर्न उपलब्ध छन् भनेर सोध्नुहोस्। व्यक्ति चयन भएमा, आवश्यक कागजी कार्यहरू, पृष्ठभूमि जाँचहरू, र प्रदायक सम्झौताहरू पूरा गर्न अपोइन्टमेन्ट सेट अप गर्नुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्। तपाईंको SC तपाईंलाई कागजी काममा मद्दत गर्नेछन्।

तपाईंको SC लाई तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकलाई भर्ना गर्न चाहनुहुन्छ भनी भन्नुहोस्। तपाईंको SC तपाईंलाई र व्यक्तिलाई प्रक्रियामा सहयोग गर्नेछन्। DDD ले तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई भर्ना प्रक्रिया कतिको समय लाग्न सक्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंलाई तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक सुरु नहुँदासम्म तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न योजना चाहिन्छ।

जब तपाईंको प्रदायक पहिले नै सेवा प्रदान गर्न भर्ना नभएको छ, तपाईंको SC ले तपाईंलाई स्वतन्त्र प्रदायक भर्ना प्याकेट दिन्छ। तपाईंले सम्भावित स्वतन्त्र प्रदायकलाई प्याकेट दिनुहुन्छ। तपाईंको प्रदायकले भर्ना प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ। तपाईंको प्रदायकले आफ्नो भाग भर्ना प्याकेटमा भर्नेछन् र यसलाई तपाईंको SC लाई पठाउनेछन्। तपाईंको SC ले थप जानकारी पूरा गर्नेछन् र प्याकेटलाई DD केन्द्रीय कार्यालयमा पठाउनेछन्। प्रक्रिया [कसरी स्वतन्त्र प्रदायक बन्ने](#) भन्नेमा व्याख्या गरिएको छ।

DDD ले प्रक्रिया पूरा भएको र तपाईंको प्रदायक स्वीकृत भएको जानकारी तपाईंलाई दिनेछ।

## मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिम दिनु

### के DHHS ले मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिम दिन्छ?

DDD ले केही तालिम प्रदान गर्छ। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिममा सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। तालिमहरू कुनै पनि इच्छुक व्यक्तिहरूका लागि उपलब्ध छन्। तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक एकसाथ तालिममा जान सक्नुहुन्छ! धेरै तालिमहरू निःशुल्क छन्। जब लागत हुन्छ, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले भुक्तान गर्नुपर्नेछ। तालिम तपाईंको IBA बाट भुक्तान गर्न सकिदैन र तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिममा सहभागी हुन भुक्तान गर्न सक्नुहुन्न। तालिमको बारेमा थप जानकारीको लागि [DDD तालिम पृष्ठ](#)मा जाँच गर्नुहोस्।

### तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई किन तालिम दिनु पर्छ?

तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न पर्याप्त तालिम प्राप्त गरेको सुनिश्चित गर्न जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तालिमले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई तपाईंले कसरी काम गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न मद्दत गर्छ। कसैसँग अनुभव छ वा तपाईंलाई चिन्छ भन्ने अर्थ तिनीहरूले तपाईंको लागि कसरी काम गर्ने जान्दछन् भन्ने होइन। तपाईंले स्पष्ट अपेक्षाहरू दिनुपर्छ।

## तालिममा के समावेश गर्नुपर्छ?

तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तालिम गर्दा कुन-कुन विषयहरूमा तालिम दिइएको छ भन्ने सूची बनाउनुपर्छ। रोजगारदाता र कर्मचारीबीचको धेरै समस्याहरू तालिमको कमी वा खराब संचारको कारणले हुन्छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई प्रश्न सोध्ने अवसरहरू दिनुहोस्। तपाईंले उनीहरूलाई केहि गर्न वा सिक्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर सोध्न चाहनुहुन्छ। जब तपाईंले एक भन्दा बढी स्वतन्त्र प्रदायकलाई भर्ना गर्नुहुन्छ, प्रत्येक स्वतन्त्र प्रदायकको लागि सूची राख्नुहोस्।

### स्वतन्त्र प्रदायक अभिमुखीकरण

DDD हरेक महिना स्वतन्त्र प्रदायक अभिमुखीकरण सञ्चालन गर्छ। अभिमुखीकरण सम्भावित, नयाँ, र वर्तमान स्वतन्त्र प्रदायकहरूको लागि हो। यसमा स्वतन्त्र प्रदायकहरू प्रयोग गर्ने सहभागीहरू र तिनीहरूका अभिभावकहरू पनि सहभागी हुन सक्छन्।

अभिमुखीकरणले समेट्छ:

- स्वतन्त्र प्रदायकहरूको लागि सामान्य जानकारी र मुख्य आवश्यकताहरू;
- DD सेवा र विशिष्ट आवश्यकताहरू;
- स्वतन्त्र प्रदायक सन्दर्भ र भर्ना;
- सेवा प्रदान गर्दै; र
- सहभागी अधिकार र व्यक्ति-केन्द्रित योजना

अभिमुखीकरण आवश्यक छैन, तर अत्यधिक सिफारिस गरिएको छ र काम गर्न आवश्यक मूल्यवान जानकारी प्रदान गर्छ।

### रोजगारी आवश्यकताहरू

तपाईंले तपाईंले के अपेक्षा गर्नुहुन्छ भन्ने लिखित कामको विवरण दिनु पर्छ। दैनिक वा साप्ताहिक आधारमा के हुनुपर्ने हो भन्ने कुरा ठ्याक्कै वर्णन गर्नुहोस्। जब सेवा तपाईंको घरमा प्रदान गरिन्छ, भ्रमण गराउनुहोस् र तपाईंको घरको “नियम” समीक्षा गर्नुहोस्।

समयमै काममा पुग्न महत्त्वको बारेमा छलफल गर्नुहोस्। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंलाई कहिले र कसरी सूचित गर्नुपर्छ जब तिनीहरू आउन सक्दैनन् वा ढिलो हुनेछन् भन्ने कुरा दिनुहोस्।

जब तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको परिवार वा साथीहरूसँग समय बिताउन चाहनुहुन्छ, तपाईंको प्रदायक तपाईंको साथ हुनुपर्छ। जब तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको घरमा राहत चाहनुहुन्छ वा तिनीहरूको परिवार वा साथीहरूसँग साथ एकलै हुनुहुन्छ, यो हुनअघि वयस्कहरूले पृष्ठभूमि जाँच गर्नु आवश्यक छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले काम गर्दा कानुनी उमेर मुनिका बच्चाहरू ल्याउनु हुँदैन; तिनीहरूले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्दैनन् जबकि अरूको आवश्यकताहरू पूरा गर्दछन्। तपाईंको SC ले तपाईंलाई भुक्तान गरिएको प्रदायक र मित्र बीचको फरक बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।

### सुधार

स्वतन्त्र प्रदायकले कुनै पनि सुधारात्मक सेवा प्रदान गर्न सुधारात्मक योजनाहरू लेख्न जान्न आवश्यक छ। तपाईंको प्रदायकले यसमा अनुभव हुन सक्छ। प्रदायक भर्ना पूरा गर्न अघि तालिम आवश्यक छैन। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई कार्यक्रमहरू लेख्न र चलाउन सुधारात्मक तालिम चाहिन्छ, यो DDD मार्फत निःशुल्क उपलब्ध छ।

### व्यक्तिगत प्राथमिकताहरू

तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई राम्रो प्रदायक के बनाउँछ भनी भन्नुहोस्।

तपाईंलाई के “झोक चल्छ” तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई भन्नुहोस्। उदाहरणका लागि, निर्णयहरूमा समावेश नगरिनु, मानिसहरूले तपाईंको सट्टा तपाईंको बारेमा कुरा गर्नु, वा सेल फोन प्रयोग गर्नु। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई काम गर्न तलब दिइएको बेला कुरा नगर्न, पाठ नगर्न, वा आफ्नो सेल फोनमा खेलन नगर्न सोध्न सक्नुहुन्छ।

जब तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक ठाउँहरूमा जानुहुन्छ, घटनाहरूको लागि भोजन र प्रवेश लागतको भुक्तानबारे छलफल गर्नुहोस्। जब तपाईं कतै जान चाहनुहुन्छ, जस्तै फिल्म, र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक सामान्यतया जान्दैन र उनीहरूको आफ्नै बाटो तिरन सक्षम छैन, तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको टिकटको लागि तिरन सक्नुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले खरिद गरेको कुनै पनि कुराको लागि क्षतिपूर्ति गर्न सक्नुहुन्न। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंलाई वस्तुहरू किन्न अनुरोध गर्नु हुँदैन। जब तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंलाई शोषण गरेको महसुस गर्नुहुन्छ, दुर्व्यवहार र उपेक्षाको खण्डलाई उल्लेख गर्नुहोस्।

## आपतकालीन परिस्थितिहरू

आशा गरौं, आपतकालीन स्थिति कहिल्यै हुनेछैन, तर सबैले छिटो र शान्तपूर्वक कार्य गर्न सक्छन् भनेर तयारी गर्नु महत्वपूर्ण छ। यो सुनिश्चित गर्न तपाईंको जिम्मेवारी हो कि तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक आपतकालीन स्थितिलाई ह्यान्डल गर्न तालिम प्राप्त छ। आपतकालीन अवस्थामा आगो, बाढी, र गम्भीर मौसम समावेश छन्। तपाईंले कामको पहिलो हप्तामा योजनाहरूको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ र आवश्यकतानुसार समीक्षा गर्नुपर्छ। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक आपतकालीन अवस्थामा तपाईंको साथमा छैन, के तपाईं तिनीहरूलाई सहयोगका लागि कल गर्न सक्नुहुन्छ?

जब तपाईंसँग आगो निभाउने उपकरण, धुवाँ सङ्केतक, वा अन्य आपतकालीन उपकरणहरू छन्, उपकरण काम गरिरहेको छ र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई यसको स्थान र प्रयोग थाहा छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्। आगलागीको अवस्थामा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई निकासी मार्गहरू देखाउनुहोस्। जब तपाईं अपार्टमेन्ट भवनमा बस्नुहुन्छ, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई आगलागीको सङ्केतक कहाँ भेटाउने भनेर देखाउनुहोस्।

गम्भीर मौसम र बाढीको लागि योजनाहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। जब तपाईंसँग टर्नेडो किट, टर्चहरू, वा आपतकालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने अन्य वस्तुहरू छन्, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले यसको स्थान र प्रयोग जान्नुपर्छ। मौसम आपतकालीन स्थितिमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंसँग के गर्ने अपेक्षा गर्नुहुन्छ?

जब तपाईंको आपतकालीन योजनाहरू, आगो निभाउने उपकरण, वा टर्नेडो किट छैन भने, यो तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंलाई यसमा मद्दत गर्न सक्छ। तपाईं आफ्नो योजना लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ, तर तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले सुरक्षा लागि आवश्यक वस्तुहरू के हुन्, कहाँ राख्ने, र तपाईंले वस्तुहरू जस्तै ब्याट्रीजलाई तालिका अनुसार जाँच गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर मद्दत गर्न सक्छ।

## चिकित्सा आवश्यकताहरू: स्वास्थ्य र सुरक्षा

तपाईंको चिकित्सा आवश्यकताहरू, चिकित्सा स्थितिहरू, तपाईंले लिने औषधीहरू, र एलर्जीहरूको समीक्षा गर्नुहोस्। चिकित्सा आपतकालीन स्थिति तपाईंका लागि कस्तो देखिन्छ र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले कसरी प्रतिक्रिया दिनु पर्छ भन्ने वर्णन गर्नुहोस्। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई कुनै पनि चिकित्सा स्थितिहरू जुन चिकित्सा आपतकालीन स्थितिलाई नेतृत्व गर्न सक्छ जस्तै मधुमेह वा मिर्गी / दौडहरूको लागि ठीकसँग प्रतिक्रिया गर्न तालिम दिनुहोस्। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई चिकित्सा आपतकालीन स्थितिमा कसरी प्रतिक्रिया दिनुपर्छ भन्ने थाहा छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आपतकालीन फोन नम्बरहरूको सूची राख्नुहोस्। तिनीहरूको तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग समीक्षा गर्नुहोस् र तिनीहरूले कहाँ भेट्न सक्ने भनेर थाहा पाउनुहोस्। जब तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक समुदायमा हुनुहुन्छ, आपतकालीन स्थिति उत्पन्न हुँदा चिकित्सा र आपतकालीन जानकारी ल्याउनु राम्रो विचार हो।

जब तपाईं चिकित्सा जानकारी साझेदारी गर्न चाहनुहुन्न, चिकित्सा आपतकालीन स्थितिमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई जिम्मेवार ठहराउन सक्नुहुन्न। तपाईंको चिकित्सा जानकारी बारेमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ ताकि स्थिति उत्पन्न हुँदा तिनीहरूले उपयुक्त प्रतिक्रिया गर्न सकुन।

## चिकित्सा आवश्यकताहरू: अग्रिम निर्देशनहरू

अग्रिम निर्देशनहरू कानूनी कागजातहरू हुन् जसले तपाईंलाई तपाईंको परिवार, साथीहरू, र प्रदायकहरूलाई जीवनको अन्त्यको हेरचाहका लागि तपाईंको इच्छाहरू बताउन मद्दत गर्छ। अग्रिम निर्देशन सेवाहरू मेडिकेड HCBS DD छूटमा समावेश छैन, तर तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तपाईंको स्थितिमा कुनै अग्रिम निर्देशनहरू दिएका जानकारी दिनु पर्छ ताकि तिनीहरूले यी अवस्थाहरूमा तपाईंको इच्छाहरू अनुसार कार्य गर्न सकुन।

**जीवित इच्छा:** जीवित इच्छाले तपाईंलाई मानिसहरूले जीवनको अन्त्यको हेरचाहका लागि तपाईंको इच्छाहरू बताउन मद्दत गर्छ जब तपाईं आफ्नो निर्णयहरू सञ्चार गर्न सक्षम हुनुहुन्न। तपाईं जीवन-समर्थन उपचारहरू सुरु वा जारी राख्न चाहनुहुन्छ कि छैन छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

**पुनर्जीवित नगर्ने (DNR) घोषणा:** पुनर्जीवित नगर्ने (DNR) ले अरूलाई बताउँछ कि तपाईंले तपाईंलाई पुनर्जीवित गर्न चाहनुहुन्छ जब तपाईंले सास फेर्न बन्द गर्नुभयो वा तपाईंको मुटु रोकियो। तपाईंले DNR राखेको बेला CPR प्रयोग गरिने छैन।

**स्वास्थ्य हेरचाहको लागि टिकाउ पावर अफ एटोर्नी (DPOA-HC):** स्वास्थ्य हेरचाहको लागि टिकाउ पावर अफ एटोर्नीले अर्को व्यक्तिलाई नाम दिन्छ जसले तपाईंको लागि स्वास्थ्य हेरचाहको निर्णयहरू गर्नेछन् जब तपाईं सक्षम हुनुहुन्न। पावर अफ एटोर्नीका विभिन्न प्रकारहरू छन्, तर यसले तपाईंको चिकित्सा निर्णयहरूमा मद्दत प्राप्त गर्न आवश्यकताहरूमा केन्द्रित छ। तपाईंले कसैलाई छनोट गर्नुपर्छ जो तपाईंको इच्छाहरू पालन गर्नेछन्।

## मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई निरीक्षण गरिरहेको छु

खुशी हुने स्वतन्त्र प्रदायक तपाईंको साथ राम्रो काम गर्नेछन्। खुशी हुनु भनेको केवल उचित तलब र काम गर्ने परिस्थितिहरूसँग सम्बन्धित छैन। आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तिनीहरूको काममा गर्व गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंले उनीहरूलाई एक व्यक्ति रूपमा महत्व दिनुहुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् तब यो सजिलो हुन्छ।

जब तिनीहरूले राम्रोसँग केहि गरिरहेका छन् भने आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई प्रशंसा गर्नुहोस्। जब तपाईं एकसाथ काम गर्नुहुन्छ, एकअर्काप्रति सम्मान महत्त्वपूर्ण छ। सकारात्मक प्रतिक्रिया सम्मान देखाउने एउटा तरिका हो।

कहिलेकाहीं तपाईंलाई सकारात्मक नहुने प्रतिक्रिया दिनु पर्नेछ। यो नकारात्मक प्रतिक्रिया होइन, तर रचनात्मक प्रतिक्रिया हो। जब तपाईंले मन नपरेको केहि देखासाथ प्रतिक्रिया दिनुहोस्। जब तपाईं पर्खिनुहुन्छ, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले बानीहरू विकास गर्न सक्छन्। के फरक गर्न आवश्यक छ भनेर ठ्याक्कै वर्णन गर्दै प्रत्यक्ष र विशिष्ट हुनुहोस्। सम्मानजनक हुनुहोस्। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको चरित्रलाई निशाना नबनाउनुहोस्। समाधान खोज्न तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई मद्दत गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। समस्या के गलत भयो भन्दा पनि कसरी समाधान गर्नेमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

जब तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकसँग कुरा गरेर समस्या समाधान गर्न सक्षम हुनुहुन्न, तपाईंको SCसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई चेतावनी दिन सक्नुहुन्छ कि यदि चीजहरू सुधार भएन भने तपाईंले तिनीहरूलाई बर्खास्त गर्नुहुनेछ। उदाहरणका लागि, “तपाईंले हामीले सहमति गरेका घण्टा काम गर्न सक्षम हुनुहुन्न। यदि यो अर्को महिना सुधार भएन भने, म अरू कसैलाई भेट्नेछु।”

जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको लागि तपाईंको अपेक्षाहरू परिवर्तन हुन्छ, तिनीहरूलाई थाहा दिनुहोस्। तपाईंले केहि फरक गर्न चाहनुहुन्छ भनेर निर्णय गर्नुहुनेछ र तपाईंको प्रदायकले यो थाहा पाउने छैन जबसम्म तपाईंले तिनीहरूलाई नभन्नुहुन्छ। तपाईंले के चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई थाहा छ भनी अनुमान नगर्नुहोस्।

## सेवाहरू कसरी अनुसूचित गर्ने?

तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको तालिका निर्धारण गर्नुहोस् जब तिनीहरूले तपाईंको साथ काम गर्छन्। तालिका तपाईंले सेवाहरूको आवश्यक पर्दा आधारित हुनुपर्छ। तपाईंले सेवाहरू प्रदान गर्दा राख्न मद्दत गर्न क्यालेन्डर सिर्जना गर्नुपर्छ, विशेष गरी जब तपाईंसँग एक भन्दा बढी स्वतन्त्र प्रदायकहरू छन्। दुई प्रदायकहरू एकै समयमा तलब लिन सक्दैनन्, त्यसैले कुनै अतिव्यापन छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

जब तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको तालिका परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ, स्वतन्त्र प्रदायकलाई अग्रिम सूचना दिने प्रयास गर्नुहोस्। जब तपाईं निर्धारित सेवाहरू प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ, उदाहरणका लागि, जब तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ, सकेसम्म चाँडै आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई थाहा दिनुहोस्।

जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंले सेट गरेको तालिका पालना गरिरहेका छैनन्, तपाईंको जिम्मेवारी तिनीहरूसँग कुरा गर्न र समस्या समाधान गर्न छ। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंले चाहेको तालिका पालना गर्न तयार छैनन् वा सक्षम छैनन् भने तपाईंको SCसँग कुरा गर्नुपर्छ।

जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले आफ्नो तालिका परिवर्तन गर्न चाहन्छन्, तपाईंले तिनीहरूसँग काम गर्न सक्नुहुन्छ जबसम्म तपाईंले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्न सेवाहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईंको तालिका तपाईंले चाहेको हुनु पर्छ, तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले चाहेकोमा आधारित होइन।



# मेरो योजना अनुगमन गर्दै

## को मेरो सेवाहरू र स्वतन्त्र प्रदायकहरूको अनुगमन गर्छ?

तपाईं सेवाहरू कहिले निर्धारण गरिएका छन् र सेवा को एक भाग रूपमा के भुक्तानी गर्न सकिन्छ भनेर जान्नको लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको तालिका र थेरपमा बिलिङको समीक्षा गर्न सक्नुहुन्छ समय ठिकसँग रिपोर्ट गरिएको छ भनेर सुनिश्चित गर्न। तपाईंलाई तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले सही रूपमा बिलिङ गरिरहेका छन् भनेर जान्ने अपेक्षा गरिन्छ। तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंको तालिका वा तपाईंको रेकर्डसँग सहमत नभएको बेला बिल गर्न हुँदैन। फरकहरू समाधान गर्नुपर्छ। ठगी नगर्न सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंलाई कुनै पनि चिन्ता हुँदा, तपाईंको SC सँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा छन् भनेर सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकको तालिका समायोजन गर्दा तपाईंको SC लाई सूचित गर्नुपर्छ, किनभने यसले तपाईंको बजेटलाई असर गर्न सक्छ।

तपाईंको SC ले व्यक्ति-केन्द्रित योजनामा लेखिए अनुसार सेवाहरू प्रदान गरिएका छन् भनेर सुनिश्चित गर्न अनुगमन गर्छ। तपाईंको SC तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग कुरा गर्नेछ कि चीजहरू कसरी भइरहेको छ। तपाईंको SC ले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक तपाईंको साथ काम गरिरहेको हेर्नु पर्छ।

## आत्म-निर्देशित सेवाहरूको लागि तिर्ने

### सेवाहरूमा कति खर्च गर्न सक्नुहुन्छ?

आत्म-निर्देशित सेवाहरूको लागि तपाईंको वार्षिक व्यक्तिगत बजेट रकम (IBA) त्यही हो जुन तपाईंले एजेन्सी प्रदायकहरू प्रयोग गर्दा हो। तपाईंको IBA वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन प्रक्रियाद्वारा निर्णय गरिन्छ। तपाईंको SC ले तपाईंलाई तपाईंको IBA बताउँछ र तपाईंलाई तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक कति घण्टा काम गर्न सक्छ योजना बनाउन मद्दत गर्दछ। तपाईंले आफ्नो वार्षिक बजेट भित्र रहनु पर्छ। तपाईंको सबै मेडिकेड HCBS DD छूट सेवाहरूको लागि तपाईंले वर्षभरि पैसा उपलब्ध छ भनेर सुनिश्चित गर्न तपाईंको SC सँग काम गर्नुहोस्।

प्रत्येक DD सेवाको अधिकतम दर छ जुन तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई तिर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको SC ले यी दरहरू बताउँछन्। तपाईं र तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंले कति तिर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ। स्वतः दर वृद्धि हुँदैन। तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई अधिकतम दर भन्दा कममा सुरु गर्न चाहनुहुन्छ, ताकि केहि समय पछि वा जब चीजहरू राम्रो भइरहेका छन् भने बढवा दिन सक्नुहुन्छ। स्वतन्त्र प्रदायकको दर परिवर्तन गर्न, तपाईंको SC सँग कुरा गर्नुहोस्।

परिवार वा साथीहरूले तपाईंलाई तपाईंको बजेट व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्, तर तपाईं जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको तपाईंको साथ काम गर्ने समय र सेवाहरूको लागत ट्याक गर्नुपर्छ ताकि तपाईंले तपाईंको वार्षिक बजेट पार नगर्नुहोस्। तपाईंले कुनै पनि बजेट परिवर्तनहरूको बारेमा तपाईंको SC सँग कुरा गर्नुपर्छ।

तपाईंले कुनै पनि समयमा आत्म-निर्देशित सेवाहरू रोक्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। जब तपाईंले यो निर्णय गर्नुभयो, तपाईंले तपाईंको वर्तमान बजेट वर्षमा उपलब्ध रहेको बाँकी रकमको साथ एजेन्सी प्रदायकबाट सेवा छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

### सेवा कसरी स्वीकृत गरिन्छ?

तपाईंको SC ले सेवा स्वीकृति सिर्जना गर्छ जब:

- तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग DHHS संगको वर्तमान सम्झौता छ;
- सेवाहरू र समर्थनहरू तपाईंको व्यक्ति-केन्द्रित योजनामा कागजात गरिएको छ;र
- तपाईंको IBA मा उपलब्ध धन छ।

### मेरो IBA कसरी अनुगमन गर्ने?

तपाईं आफ्नो IBA को बजेट गर्नका लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको DD सेवाहरूमा कति खर्च भइरहेको छ अनुगमन गर्न राम्रो प्रणाली हुनु महत्त्वपूर्ण छ। केही हप्ताहरू वा महिनाहरू तपाईंलाई तपाईंको बजेटमा अनुमानित घण्टाहरू भन्दा बढी वा कम घण्टाहरू आवश्यक पर्न सक्छ। यो ठीक छ, तर तपाईंले भविष्यका हप्ताहरू र महिनाहरूमा समायोजन गर्न आवश्यक छ ताकि तपाईं आफ्नो वार्षिक बजेट भित्र रहन सक्नुहुन्छ।

अरूलाई तपाईंलाई मद्दत गर्न सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्। बजेटिङ जटिल र असमर्थनीय लाग्न सक्छ। जब तपाईं यो काम एकलै गर्न चाहनुहुन्न, त्यो ठीक छ। कानुनी अभिभावक, विश्वासिलो परिवारका सदस्य, वा तपाईंको SC मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको SC तपाईंको बजेटलाई मासिक आधारमा अनुगमन गर्छन्। उनीहरूले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकको कामको तालिका जान्छन्। तपाईंको SC ले तपाईंले आवश्यक सेवाहरू प्राप्त गरिरहनुभएको छ कि छैन र तपाईं आफ्नो बजेट भित्र हुनुहुन्छ कि छैन भन्ने निर्धारण गर्न यसलाई हेर्नेछ। आवश्यक परेको बेला, तपाईंको SC ले तपाईंलाई तपाईंको योजना परिवर्तन गर्न मद्दत गर्नेछ।

## मेरो IBA मेरो वर्ष पूरा हुनु अघि समाप्त भएमा के हुन्छ?

तपाईंको सेवाहरू र वित्तीय सहयोग प्रत्येक वर्ष स्वीकृत हुन्छन्। तपाईंको वार्षिक बजेट वर्षका लागि टिकन सुनिश्चित गर्नु तपाईंको जिम्मेवारी हो। तपाईंको खर्च उच्च हुने महिना हुन सक्छ, त्यसैले तपाईंले अर्को महिनामा खर्च कम गर्न आवश्यक छ बजेट भित्र रहनको लागि। तपाईंको बजेट वर्ष समाप्त हुनु अघि तपाईंलाई थप रकम उपलब्ध छैन।

स्वतन्त्र प्रदायकले मेडिकेड प्रतिपूर्ति सेवाहरूको लागि पूर्ण भुक्तानीको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ (DHHS बाट भुक्तानी प्लस तपाईंको लागत साझेदारी, जब लागू हुन्छ)। मेडिकेड HCBS छुटमा सहभागीको रूपमा, तपाईं निजी तिर्ने व्यवस्था सुझाव, समर्थन वा सहमत गर्न सक्नुहुन्न। उदाहरणको लागि, तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई अतिरिक्त दूरीको लागि तिर्न सक्नुहुन्न।

## मेरो IBA मा सबै पैसा खर्च नगरेमा के हुन्छ?

तपाईंको बजेट एक वर्षका लागि राम्रो छ। जब तपाईंले आफ्नो वार्षिक व्यक्तिगत बजेट रकम (IBA) भित्र एक वर्षमा सबै खर्च गर्नुहुन्न, तपाईंले यो अर्को वर्षमा लैजान सक्नुहुन्न।

## लागतको हिस्सा के हो?

तपाईं मेडिकेडको लागि योग्य हुनको लागि लागतको हिस्सा हुन सक्छ। DD सेवाहरू मेडिकेड HCBS छुटहरू अन्तर्गत भुक्तानी गरिन्छ, त्यसैले तपाईंले सेवाहरू प्राप्त गर्न मेडिकेड राख्नुपर्छ।

जब तपाईंसँग लागतको हिस्सा हुन्छ र यो स्वतन्त्र प्रदायकलाई दिइन्छ, रकम DHHS बाट तिनीहरूको भुक्तानीबाट कटौती गरिन्छ। जब तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकहरूसँग काम गर्नुहुन्छ, तपाईंले कुन प्रदायकलाई लागतको हिस्सा दिइन्छ छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई लागतको हिस्सा रकम तिर्नको लागि जिम्मेवार हुनुहुन्छ।

## मेरो स्वतन्त्र प्रदायकको बिलिङ

बिलिङ थेराप भन्ने कम्प्युटर प्रोग्राममा गरिन्छ। तपाईं थेरापको [नेब्रास्का स्वतन्त्र प्रदायक खण्ड](#)मा बिलिङको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको प्रदायकको बिलिङ र अन्य प्रदायक कागजातहरू हेर्न थेराप पहुँच अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। थेरापको [नेब्रास्का सहभागी/अभिभावक खण्ड](#)मा तपाईंको लागि सबै प्रकारका जानकारीहरू छन्।

तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले सेवाहरूको लागि बिलिङ दावी पेश गर्नका लागि, तपाईंको प्रदायकले:

- प्रदान गरिएका सेवाहरूको लागि हालको सेवा स्वीकृति हुनु पर्छ;
- सेवाहरूको लागि इलेक्ट्रोनिक भिजिट प्रमाणिकरण (EVV) प्रयोग गर्नु पर्छ;
- सेवाहरू प्रदान भएपछि बिल गर्नु पर्छ;
- बिल गरिरहेका समय तपाईंको साथ हुनु पर्छ;
- तपाईंको साथ काम गरिरहेको एक मात्र प्रदायक हुनु पर्छ (दुई प्रदायकहरूले एउटै समयका लागि बिल गर्न सक्दैनन्);
- गैर-EVV सेवाहरूका लागि आफ्नो समय र उपस्थितिलाई थेरापमा रेकर्ड गर्नु पर्छ;
- थेरापमा सुधारात्मक कार्यक्रम डाटा रेकर्ड गर्नु पर्छ; र
- सेवा प्रदान गरेपछि 180 दिन भित्र बिल गर्नु पर्छ।

जब तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई थेरापबाट आफ्नो उपस्थितिको जानकारीको प्रतिलिपि माग्नुहुन्छ, प्रदायकले तपाईंलाई यो दिनुपर्छ।

बिलिड प्रक्रियाको बारेमा तपाईंलाई कुनै प्रश्नहरू हुँदा, तपाईंको SC सँग कुरा गर्नुहोस्।

## म मेरो स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्दै छु

सँधै सम्भावना छ कि स्वतन्त्र प्रदायक तपाईंका लागि उपयुक्त हुँदैन। जब यस्तो हुन्छ, तपाईंले उनीहरूको रोजगार अन्त्य गर्नु पर्छ। यस गाइडमा, हामी रोजगार अन्त्य गर्ने कार्यलाई "बर्खास्त" भनिन्छ, तर तपाईंले यसलाई "फायर" वा "टर्मिनेट" भनिएको सुन्न सक्नुहुन्छ।

जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंको स्वास्थ्य वा सुरक्षालाई जोखिममा राख्छ, तपाईंले तुरुन्तै उनीहरूलाई बर्खास्त गर्न र तपाईंको SC लाई भन्नु पर्छ। जब तपाईंले दुर्व्यवहार वा उपेक्षा भएको शंका गर्नुभयो भने, दुर्व्यवहार/उपेक्षा हटलाइन वा तपाईंको स्थानीय प्रहरीलाई कल गर्नुहोस्।

जब तपाईंलाई कम गम्भीर समस्या हुन्छ तर तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग काम गर्न जारी राख्न चाहनुहुन्न भने, तपाईंले तिनीहरूलाई कसरी र कहिले बर्खास्त गर्ने योजना बनाउनुपर्छ। जब तपाईं कमजोर प्रदर्शनको कारणले स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्नुहुन्छ, प्रदायकलाई यो आश्चर्यको रूपमा आउनु हुँदैन। तपाईंले तिनीहरूलाई बर्खास्त गर्ने निर्णय गर्नु अघि समस्याको बारेमा तिनीहरूसँग कुरा गर्नु पर्छ। "मेरो प्रदायकको निरीक्षण" खण्ड हेर्नुहोस्।

जब सम्भव छ, तपाईंले तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई सूचना दिनु पर्छ। यसले तिनीहरूलाई अर्को जागिर खोज्न समय दिनेछ। यसले तपाईंलाई नयाँ स्वतन्त्र प्रदायक फेला पार्न समय पनि दिनेछ। ब्याकअप योजनासँग, तपाईंलाई कसैले भरिने अवसर मिल्न सक्छ, तर तपाईंले स्थायी स्वतन्त्र प्रदायक फेला पार्न आवश्यक हुनेछ।

तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकलाई अब तपाईंले उनीहरूको सेवा चाहँदैन भनेर भन्नु गाह्रो हुन सक्छ। जब तपाईंले तिनीहरूलाई भन्नुहुन्छ, कसैलाई तपाईंको साथमा राख्नु राम्रो विचार हो। तिनीहरू रिसाएको बेला पनि शान्त रहनुहोस्। काम नगरेको के हो भन्ने तथ्यहरूमा अडिग रहनुहोस् र ठ्याक्कै कारणहरू र उदाहरणहरू दिनुहोस्। दृढ तर दयालु हुनुहोस्। जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग तपाईंको घरको चाबी वा अन्य सम्पत्ति छ, यसलाई फिर्ता लिन निश्चित गर्नुहोस्।

जब तपाईं स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्नुहुन्छ, तपाईंको सेवा स्वीकृति अद्यावधिक गर्न तपाईंको SC लाई भन्नु आवश्यक छ। स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंको साथ काम गर्न स्वीकृत हुनेछैन। यो व्यक्ति अझै पनि मेडिकेड HCBS DD छुट सेवाहरूको स्वतन्त्र प्रदायक हुन सक्छ र चयन र स्वीकृत गर्दा अन्य सहभागीहरूसँग काम गर्न सक्छ। तपाईंको लागि उपयुक्त नभएको स्वतन्त्र प्रदायक कसैको लागि उपयुक्त हुन सक्छ।

फेरि, जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकले तपाईंको स्वास्थ्य वा सुरक्षालाई जोखिममा पार्छ, सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्। स्वतन्त्र प्रदायक जसको दुर्व्यवहार/उपेक्षा प्रमाणित छ, DHHS द्वारा तिनीहरूको मेडिकेड प्रदायक सम्झौता समाप्त गरिनेछ र तिनीहरूले मेडिकेड HCBS छुट सेवाहरू प्रदान गर्न सक्दैनन्।

## कहिले तपाईंले आफ्नो स्वतन्त्र प्रदायकलाई बर्खास्त गर्नु पर्छ?

जब तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायक (वा प्रदायकको परिवार सदस्यको, जब सेवा तिनीहरूको घरमा प्रदान गरिएको छ) बारे दुर्व्यवहार वा उपेक्षा प्रमाणित हुन्छ, DHHS नीतिले प्रदायकको सम्झौता तुरुन्तै समाप्त गर्न आवश्यक हुन्छ। राज्य नियममा भेटिएका केहि अपराधहरूको सम्बन्धमा दोषसिद्धीका लागि पनि त्यस्तै सत्य हो। जब कुनै पनि समयमा तपाईंले यी मुद्दाहरूको बारेमा तपाईंको स्वतन्त्र प्रदायकसँग सम्बन्धित कुरा थाहा पाउनुहुन्छ, तपाईंले यो कुरा उचित कार्यवाही गर्न सक्ियोस् भनी तपाईंको SC लाई भन्नु पर्छ।

## गुनासाहरू

जब तपाईंले प्राप्त गरिरहेका DD छुट सेवाहरूको बारेमा चिन्ता हुन्छ, तपाईंले पहिले तपाईंको असाइन गरिएको DD SC लाई सम्पर्क गर्नु पर्छ।

तपाईंको सेवाहरूको वा सेवा समन्वयको प्रावधानको बारेमा गुनासो गर्न टोल-फ्री नम्बर (877) 667-6266 मा कल गरेर, [DHHS.DDDCommunityBasedServices@nebraska.gov](mailto:DHHS.DDDCommunityBasedServices@nebraska.gov) मा इमेल गरेर, वा अनलाइन गुनासो फारम प्रयोग गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।

# लिङ्कहरू

- DHHS वेबपेज:
  - HCBS प्रदायक: <https://dhhs.ne.gov/Pages/Medicaid-Home-and-Community-Services-Provider-Information.aspx>
  - DD प्रदायक: <https://dhhs.ne.gov/Pages/DD-Providers.aspx>
  - EVV जानकारी: <https://dhhs.ne.gov/Pages/Electronic-Visit-Verification.aspx> and <https://dhhs.ne.gov/Pages/Therap-Electronic-Visit-Verification.aspx>
  - प्रदायक बुलेटिन: <https://dhhs.ne.gov/Pages/Medicaid-Provider-Bulletins.aspx> and <https://dhhs.ne.gov/Pages/DD-Provider-Bulletins.aspx>
  - स्रोतहरू: <http://dhhs.ne.gov/Pages/DD-Resources.aspx>
  - प्रशिक्षण: <http://dhhs.ne.gov/Pages/DD-Training.aspx>
- स्वतन्त्र प्रदायक कसरी बन्ने: <https://dhhs.ne.gov/Guidance%20Docs/How%20to%20Become%20an%20Independent%20Provider.pdf>
- स्वतन्त्र प्रदायक EVV उपकरण किट: <https://dhhs.ne.gov/DD%20Documents/DD%20Ind%20Provider%20EVV%20%20Toolkit.pdf>
- स्वतन्त्र प्रदायक अभिमुखीकरण: <https://dhhs.ne.gov/DD%20Documents/Independent%20Provider%20Orientation.pdf>
- नेब्रास्का 211: [www.ne211.org](http://www.ne211.org)
- नेब्रास्का स्रोत र सन्दर्भ प्रणाली (NRRS): [www.nrrs.ne.gov](http://www.nrrs.ne.gov)
- Therap वेबपेज:
  - नेब्रास्का स्वतन्त्र प्रदायक खण्ड: <https://help.therapservices.net/app/nebraska-independent-providers>
  - नेब्रास्का सहभागी/अभिभावक खण्ड: <https://help.therapservices.net/app/nebraska-individuals-guardians>
  - प्रशिक्षण एकेडेमी: <https://support.therapservices.net/training-academy/>