



له عالي ليسيځه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو ځوانانو د کلتوري او ژبني پلوه متنوع کورنيو لپاره لارښود

د څو کلتوري کورنيو لپاره پرانيستی دروازي
www.multiculturalfamilies.org



پرانستی دروازي

د متنوع کلتوري کورنیو لپاره

...د مختلفو کورنیو اړتیاوو ته وقف شوی چې غړی د پرمختیایي معیوبیت او خانگري روغتیا پاملرنې ته اړتیا لري

ماموریت

د متنوع کلتوري کورنیو لپاره د پرانستی دروازو ماموریت دا دی چې ډاډ ترلاسه کړي چې د متنوع کورنیو غړی د پرمختیایي معیوبیت او خانگري روغتیا پاملرنې اړتیاو سره کلتوري او ژبني مناسب معلوماتو، سرچینو او خدماتو ته مساوي لاسرسی لري.

24437 Russell Rd Suite 220,
Kent WA 98032

تلیفون: 253-216-4479 فکس: 253-499-0014

www.multiculturalfamilies.org

اعترافونه

د معلوماتو د منابعو دا لارښود د متحده ایالاتو د مرستې لاندې رامینځته شوی. د پوهنې ریاست، د ځانگړو زده کړو او بیارغونې خدماتو دفتر (OSERS)، #H235F140013 د دې لارښود منځپانگې اړینه نه ده چې د پالیسي استازیتوب وکړي یا د متحده ایالاتو نظرونه منعکس کړي. د پوهنې ریاست، د ځانگړو زده کړو دفتر او بیارغونې خدمتونه (OSERS). د فدرالي حکومت لخوا هیڅ رسمي تایید باید ونه منل شي.

د متنوع کلتوري کورنیو لپاره خلاصې دروازي دا لارښود د لیرد خدماتو کې د بدلون مرکز او په ټولنه کې مسلکي کسانو سره په همکارۍ رامینځته کړی. افراد کولی شي د دې سند هره برخه بیا جوړه کړي. مهرباني وکړئ د فدرالي فنونو سرچینې او ملاتړ ته اعتبار ورکړئ. د پروژې په اړه معلومات دلته موندل کیدی شي:

<http://multiculturalfamilies.org/wordpress/youth-transition-program/>

دا لارښود د LifeCourse چوکاټ په کارولو سره رامینځته شوی، چې د UMKC د بشري پراختیا انستیتیوت، UCEDD لخوا پرمختللی، او د 4.0 نړیوال لایسنس پرته د تخلیقي مشترک انتساب غیر تجارتي شریک سره چمتو شوی. نور وسایل او توکي په lifecoursetools.com کې.

د ټولني مهم مرسته کوونکي

موږ د کلتوري او ژبني پلوه متنوع والدينو او د ځان مدافع وکیلانو څخه د دوی تجربې او مشورې شریکولو لپاره ځانگړې مننه کوو.

والدين	د ځان مدافعين	
جنجر	فاتي	رحمه
لول	جين	روس
من	کای	سليم
نام	مای	
روکیو	مایکل	

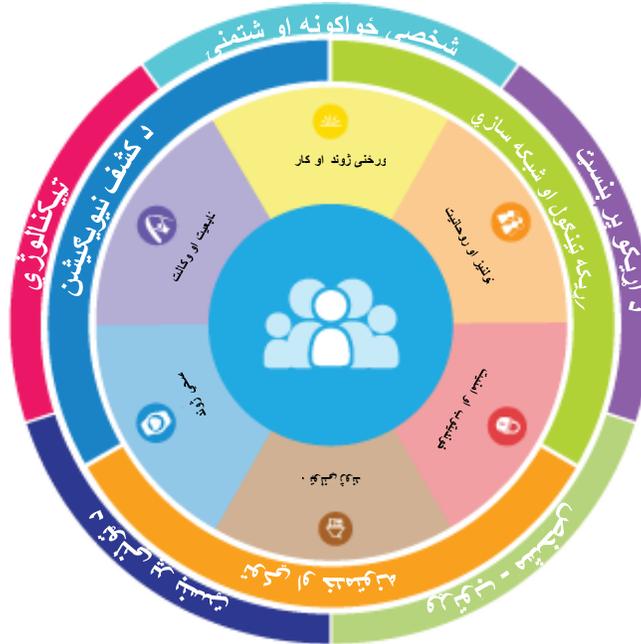
د منځپانگو جدول

- i..... ماموریت
- ii..... اعترافونه
- 1..... د پیل کولو دمخه: د غور کولو وسیلې
- 2..... دا لارښود څنګه مرسته کولی شي؟
- 2..... لارښود څنګه تنظیم شوی؟
- 3..... پیژندنه
- 3..... څوک باید دا د انتقال لارښود ولولي؟
- 3..... ولې موږ د لید لارښود ته اړتیا لرو؟
- 3..... انتقال: دا څه شی دی؟ دا ستاسو لپاره څه معنی لري؟
- 5..... مدغم ملاتړ او خدمتونه
- 6..... میکل او د هغه مدغم ملاتړ سیستم سره لیدنه وکړئ
- 7..... ځوانان، شخصي کشف، او انتقال
- 9..... کشف: زه څوک یم؟
- 9..... شخصي متمرکز پلان څه شی دی؟
- 9..... ولې PCP مهم دی؟
- 10..... میکل او د هغه کورنۍ سره وویئ
- 11..... کشف: زه د راتلونکي لپاره څه غواړم؟
- 11..... کورنۍ مشوره: ولې د وخت مخکې پلان کول مهم دي؟
- 11..... میکل او د هغه د کورنۍ لید د راتلونکي لپاره
- 12..... هغه تجربې چې د لید په جریان کې د میکل ملاتړ کوي
- 12..... زموږ کورنۍ څنګه د لید په جریان کې د میکل ملاتړ وکړ
- 13..... کشف: زه څنګه کولی شم هغه ملاتړ ترلاسه کړم چې زه ورته اړتیا لرم؟
- 14..... د معلولیت افشا کول څه شی دی؟
- 14..... ولې د معلولیت افشا کول مهم دي؟
- 15..... مشوره: کورنۍ او ملګري د افشا کولو او د ځان مدافع وکیل په اړه خبرې کوي
- 15..... کورنۍ څنګه مرسته کولی شي؟
- 16..... سرچینې
- 16..... د شخصي مرکز پلان جوړونه (PCP)
- 16..... د ځان مدافع او معلولیت افشا کول

د پیل کولو دمخه: د غور کولو وسیلی

لکه څنگه چې ځوانان بلوغ ته ځي، مخکې نه چمتو کیدل مهم کیږي. دا د ځوانانو او کورنۍ د راتلونکي ژوند په اړه فکر کولو کې مرسته کوي. د سم ملاتړ موندل د ځوانانو او کورنیو سره مرسته کوي چې د اوږد مهاله ژوند موخو په لور حرکت وکړي.

د ژوند کورس په چارټ کې:



پورتنی چوکاټ د ټولو وړتیاوو او عمر لرونکو اشخاصو او د هغوی له کورنیو سره مرسته کوي چې:

- د ښه ژوند لپاره لید رامینځته کړي.
- د هغه څه په اړه فکر وکړي چې دوی باید پوه شي او وکړي.
- د ملاتړ موندلو یا پراختیا څرنگوالي په گوته کړي.
- هغه څه چې دوی یې غواړي ژوند وکړي کشف کړي.

د ژوند کورس چارټینګ د کورنۍ څخه د کورنۍ ژوند کورس شبکې چوکاټ دی | UMKC IHD،
 UCEDD. نور توکي په lifecoursetools.com

دا لارښود څنگه مرسته کولی شي؟

کله چې مور د لیږد پروسې ته د کلتور او ژبې توپيرونه اضافه کړو، د بالغ ژوند لپاره چمتو کول خورا پیچلي معما گرځي. د دې لارښود سره، مور هیله لرو چې کورنۍ او ځوانان به وکوالی شي:

- د انفرادي او کورنۍ اړتیاوو سره اړیکه ونیسئ.
- د انتقال ټیم سره کار وکړئ.
- مخکې له دې چې یو ځوان ښوونځی پریردې د خدماتو لپاره بشپړ غوښتنلیکونه.
- د هغو خلکو سره اړیکې ټینګې کړئ چې ستاسو ملاتړ کوي او له ښوونځي وروسته د ژوند لپاره مهم سرچینې.

لارښود څنگه تنظیم شوی؟

پیژندنه: انتقال څه شی دی؟



1 برخه: شخصي کشف او د ځان مدافع وکیل



2 برخه: د ښوونځي انتقال



3 برخه: د ورځني ژوند اختیارونه



4 برخه: خونديتوب او امنیت



5 برخه: د ټولني ژوند



ضمیمه: سرچینې



څوک باید دا د انتقال لارښود ولولي؟



که تاسو د 16 او 21 کلونو ترمنځ ځوانان یاست چې معلولیت لری، مور دا لارښود کتاب ستاسو او ستاسو د کورنی لپاره لیکلی. د انتقال په جریان کې، هغه وخت چې تاسو له لیسې څخه بالغ ژوند ته حرکت کوئ، دا به د ځوانانو او د هغوی د کورنیو لپاره مهم وي چې د لیرد په پلان جوړونې کې فعاله ونډه واخلي.

دا لارښود په ځانگړې توگه د هغو کورنیو لپاره مهم دی چې اضافي مرستې او وخت ته اړتیا لري ترڅو د لیرد بهیر پوه شي او معلومه کړي چې کومې سرچینې شتون لري.

ولي مور د لیرد لارښود ته اړتیا لرو؟

کلتور اهمیت لري

کورنی د مختلفو کلتورونو څخه راځي. د کورنی عقیدې او ارزښتونه کیدای شي د مسلکي کسانو څخه توپیر ولري. دا لارښود د ځوانانو او کورنیو سره مرسته کوي چې توپیرونه وپیژني او د دوی لپاره غوره او باخبره پریکړې وکړي.



پلان کول اهمیت لري

مور راتلونکی نه پوهیږو، مگر مور کولی شو ورته چمتو شو. ځینې کورنی د راتلونکي لپاره چمتو کیدو لپاره مرستې ته اړتیا لري. په دې پوهیدل چې چیرته د لیرد سرچینې په اړه معلومات ترلاسه کو د کورنی او ځوانانو سره مرسته کوي ترڅو هغه خدمتونه ترلاسه کړي چې دوی ورته اړتیا لري.

وخت اهمیت لري

په دې لیرد کې د خدماتو غوښتنه کول هم شامل دي. معلولیت لرونکي لویان باید د خدماتو ترلاسه کولو لپاره وړتیا ولري. دا هم مهمه ده چې پلان جوړونه ژر پیل کړئ ځکه چې ځینې ځوانان ممکن اضافي وخت ته اړتیا ولري ترڅو هغه مهارتونه زده کړي چې دوی د بالغ په توگه ورته اړتیا لري.



انتقال: دا څه شی دی؟ دا ستاسو لپاره څه معنی لري؟

د عالي ليسي په جريان كې، كلمه **انتقال** بيا بيا څرگنديږي.

انتقال د 16 او 21 كلونو تر منځ د ځوانانو لپاره د وخت يوه مهمه دوره ده. ستاسو د عمر د ډيرو خلكو په څير، تاسو شايد عالي ښوونځي ته لاړ شئ او په كور كې د خپلې كورنۍ سره ژوند وكړئ. د كورنۍ، مسلکيانو او ښوونځي تر منځ ډيرې همغږي شوي ملاتړ د ورځني ژوند سره مرسته كوي. په هر صورت، كله چې تاسو له ښوونځي څخه فارغ شئ، ستاسو د ژوند ځيني برخې به بدل شي. تاسو به نور عالي ليسي ته نه ځئ. خپله ورځ به څنگه تېروي؟ شايد تاسو به په خپل اپارتمان كې ژوند وكړئ. شايد تاسو كالج ته لاړ شئ يا دنده ترلاسه كړئ. ډيرې بدلونونه به وي، او د دې بدلونونو لپاره چمتو كيدل **انتقال** ويل كېږي.



هر سړی په ژوند کې ملاتړ ته اړتیا لري. په هر صورت، پدې پوهېدل چې چیرته ملاتړ ومومي او له چا څخه پوښتنه وكړئ د ځينو خلكو لپاره ننگونه كيدی شي. ايا تاسو پوهیږئ چې څنگه د خپلو اړتیاو په اړه خبرې وكړئ؟ ايا تاسو پوهیږئ چې كوم خلك د مرستي غوښتنه كوي كله چې تاسو ورته اړتیا لرئ؟ ايا تاسو پوهیږئ چې څنگه د هغه ملاتړ لپاره پلان جوړ كړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ؟ دا ټولې پوښتنې د **انتقال** برخه ده.

مدغم ملاتړ او خدمتونه

د دې لارښود په اوږدو کې، موږ به لاندې ماډل وکاروو ترڅو ځوانانو او کورنيو سره د مرستې مختلف ډولونه کشف او تنظيم کړي. هرڅوک په ژوند کې ملاتړ ته اړتيا لري، او د مختلفو ډولونو ملاتړ او خدماتو کارول موږ سره مرسته کوي د هغه ژوند په لوړ حرکت وکړي چې موږ يې غواړو. لاندې وسيله کولی شي تاسو او ستاسو له کورنۍ سره مرسته وکړي چې څنگه ستاسو د راتلونکي لپاره سم ملاتړ ومومي او همغږي کړي. دا د ملاتړ ډولونه ممکن پکې شامل وي:



د LifeCourse چوکاټ او وسایلو ته لاسرسی ومومی په www.lifecoursetools.com/

مایکل او د هغه مدغم ملاتړ سیستم سره لیدنه وکړئ



شخصي ځواکونه او شتمنی

د ټیکنالوژي پر بنسټ

زه د ټایمر تنظیم کولو
لپاره iPad کاروم، کوم
چې ما ته وايي کله چې
زما کار خلاص شي

زه په کار کې د پیزا بکسونه پوښم.
زما مرستندويه ټیکنالوژي، یو
چوکاټ چې د پایپ سره جوړ شوی،
زما سره د 10 پیزا بکسونو په
شمیرلو کې مرسته کوي!

زه خوښوم چې د خبرو اترو لپاره
اشارې وکاروم، مگر زه د اړیکو
وسيله لرم که زه غواړم د اړیکو
لپاره یې وکاروم.

زه دوستانه، خوشحاله او ټوکی یم. زه آرام یم او د
خلکو سره یوځای کېږم. زه ښه موسکا لرم.
زه د خلکو سره مرسته کول خوښوم!
زه په فزیکي توګه پیاوړی او فعال یم.

د اړیکو پر بنسټ

مور او پلار زما سره په
کور او ټولنه کې مرسته
کوي

زما خویندې د کالج لپاره
لرې دي، مگر دوی زما
سره مرسته کوي کله چې
دوی په کور کې وي.

زما څارونکي او همکاران
زما سره په کار کې مرسته
کوي کله چې زه زما په کار
کې مرستې ته اړتیا لرم



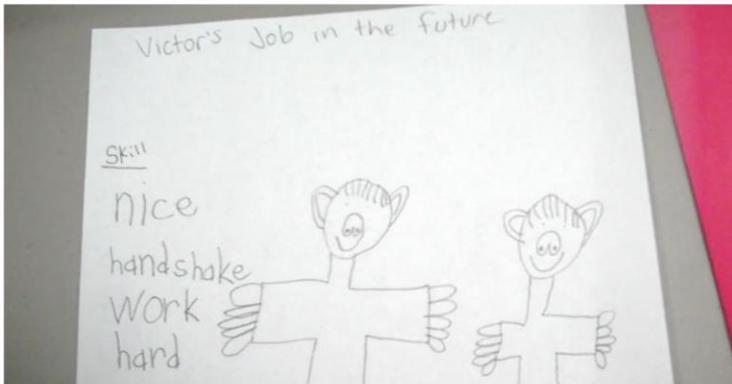
زه په کلیسا کې ګډون کوم، او په ځانګړي المپیک او
ډیری پېښو او فعالیتونو کې زموږ د محلي ټولني مرکز
له لارې ګډون کوم. زه هلته له خلکو سره وینم، او دوی
زما سره مرسته کوي کله چې زه ملاتړ ته اړتیا لرم!

د ټولني پر بنسټ

زما مور او پلار زما سره مرسته وکړه چې د هغو خدماتو
لپاره درخواست وکړم چې زه د یو بالغ معلولیت لرونکي
په توګه وړتیا لرم. **DDA** یو سرپرست تمویل کوي،
څوک چې ما ځانګړي المپیک او نورو فعالیتونو ته لیري.
DVR او زما د دندې روزونکي زما سره مرسته وکړه
چې زه د پیزا دنده ترلاسه کړم او کار دندې زده کړم. زه
په خپله کار لپاره پارا ټرانزیت خدمت کوم

ورتوب - مشخص

1 برخه خوانان، شخصي کشف، او انتقال



1 برخه: ځان موندنه او ځان ټاکنه



مور په ژوند کې کوم ډول ملاتړ ته اړتیا لرو؟ په دې برخه کې، مور مهمې پوښتنې کوو چې تاسو د خپل ژوند لپاره څه غواړئ او د خپل راتلونکي لپاره څنګه پلان جوړ کړئ.

دا برخه به پوښښ کړي:

1. کشف کړی: زه څوک یم؟ - ځانګړی د لیرد پلان جوړونه
2. کشف کړی: زه د راتلونکي لپاره څه غواړم؟
3. کشف کړی: زه څنګه کولی شم هغه ملاتړ ترلاسه کړم چې زه یې د راتلونکي لپاره غواړم؟
4. مشوره: کورنۍ او ملګري خپلې تجربې شریکوي
5. مشوره: مسلکي نظر
6. سرچینې

د ځوانانو لپاره:

- خپلې ګټې، غوره توپونه، ځواک او د ملاتړ اړتیاوې وپلټئ
- د پریکړو کولو تمرین وکړئ او د خپلو پریکړو مسؤلیت ومني
- هغه څه چې تاسو یې غواړئ او اړتیا لرئ د هغو خلکو سره اړیکه ونیسئ چې ستاسو ملاتړ کوي
- د معلولیت افشا کولو تمرین - کله، څه، او له چا سره د خپل معلولیت په اړه معلومات شریک کړئ
- د استوګني غوښتنه کولو تمرین وکړئ

د کورنۍ او ساتونکو لپاره:

- د راتلونکي لپاره د دوی د ګټو، ځواک او لید په موندلو کې د ځوانانو ملاتړ وکړئ
- د ځوانانو په وړتیا باور ولرئ چې خپلې پریکړې پخپله وکړي او د دوی د پریکړو ملاتړ وکړي
- د ځوانانو د ملاتړ اړتیاوې وپېژنئ او د معلولیت افشا کولو او د استوګني غوښتنه کولو تمرین کولو کې ورسره مرسته وکړئ
- ځوانان وهڅوئ چې نوي تجربې ولري چې د دوی د راتلونکي ژوند موخو په لور رهبري کولو کې مرسته کوي

کشف: زه څوک یم؟



شخصي متمرکز پلان څه شی دی؟

شخصي متمرکز پلان جوړونه (PCP) د پلان جوړونې یوه پروسه ده چې په ټول شخص (ځوان) باندې تمرکز کوي او د هغه خلکو ملاتړ کوي چې هغه پیژني. PCP یوه لاره وړاندې کوي چې معلومه کړي څوک دا سړی دی، څه دوی په ژوند کې غواړي، او څنگه د شخص ملاتړ وکړي.



ولي PCP مهم دی؟

کورنی، ملګرو او ښوونکو د ځوانانو لپاره په کور، ښوونځي یا ټولنه کې د مرستې وړاندیز کړی دی. په هر صورت، کله چې یو ځوان بالغ شي، د ښوونځي او ښوونکو ملاتړ به پای ته ورسېږي. ځوانان به اړتیا ولري چې خپل ځان پوه کړي او خپلې اړتیاوې بیان کړي، د کورنی ملاتړ سره یا پرته. د PCP په اړه د نورو معلوماتو لپاره او د پلان کولو پروسې سره د مرستې ترلاسه کولو څرنگوالی، د سرچینو پاڼه وګورئ.

مایکل او د هغه کورنۍ سره وینئ

مایکل 21 کلن دی او سربکال د خپل د لیرد له پروگرام څخه د دندې سره فارغیږي. هغه یو خوشحاله ځوان دی او د خلکو لیدلو سره مینه لري. د هغه د آتیزم له امله، هغه ډیری ملاتړ ته اړتیا لري، په ځانګړې توګه د اړیکو سره. هغه اکثراً د بدن د ژبې له لارې خبرې کوي ځکه چې هغه مرستندویه ټیکنالوژي نه خوښوي.



کله چې هغه له ابتدایي څخه منځني ښوونځي ته لاړ، هغه او کورنۍ یې **PCP** پیل کړل. دې له دوی سره مرسته وکړه چې په دې اړه نور معلومات زده کړي چې مایکل څوک دی، د هغه ځواک څه دی، او هغه څه چې هغه یې خوښوي. دوی هغه مرستې په ګوته کړې چې هغه ورته اړتیا لري او د مایکل لپاره د کورنۍ موخي او خوبونه. ځکه چې دوی **PCP** ژر پیل کړ، مایکل او د هغه کورنۍ د بدلونونو لپاره چمتو شوي چې د لیرد سره راځي. نور معلومات د **PCP** سرچینو په هکله د صفحو په سرچینو (16) صفحه) کې شتون لري

کشف: زه د راتلونکي لپاره څه غواړم؟

ځينې ځوانان ممکن پوه شي چې دوی د خپل ژوند لپاره څه غواړي - دنده ترلاسه کول، کالج ته تلل، يا د ژوند اوږد شوقونه. ځينې ځوانان او د هغوی کورنۍ شايد نه پوهيږي چې دوی په راتلونکي کې څه غواړي.

په هر صورت، دا مهمه ده چې معلومه شي چې ځوانان او کورنۍ څه غواړي او څه نه غواړي له عالي لېسې څخه وروسته د ژوند لپاره. بريالي ليرد د گام په گام پلان کولو ته اړتيا لري. کورنۍ او ځوانان به ښه پايښت ولري که چيرې دوی د هغه څه لپاره پلانونه رامینځته کړي چې ځوانان زده کړې ته اړتيا لري او کومې تجربې او سرچينې به د دوی سره د بالغ ژوند لپاره چمتو کولو کې مرسته وکړي.

کورنۍ مشوره: ولي د وخت مخکې پلان کول مهم دي؟

"زموږ لپاره، کار زموږ د ژوند يوه مهمه برخه ده. مايکل خوښوي چې د خلکو شاوخوا وي، نو هغه به ډير ښه ژوند ولري که چيرې هغه فعاليتونه يا دنده ولري چې هغه د خلکو شاوخوا وي. زموږ د ليرد په پلان کې، موږ د هغه شيانو په اړه فکر کاوه چې هغه بايد په خپلواکه توگه د ترسره کولو توان ولري. هغه بايد داسې چلند ولري چې خلک يې ومني. هغه بايد د دې وړتيا ولري چې په اساسي لارښوونو پوه شي.



دا هغه شيان دي چې موږ يې په اړه فکر کاوه. دا د مايکل لپاره د زده کړې لپاره ډير څه دي، نو موږ د وخت د مخه پيل وکړ او معلومه شوه چې کوم ملاتړ د هغه لپاره کار کوي.

مايکل او د هغه د کورنۍ ليد د راتلونکي لپاره

هغه څه چې زه يې نه غواړم:

د بي احترامۍ سره چلند
خلک زما لپاره تصميم نيسي
يوازې او جلا اوسئ
ټوله ورځ کور کې پاتې شئ



د ښه ژوند لپاره زما ليد:

د هغو خلکو سره چې زه يې خوښوم
درناوی وکړئ او خوشحاله اوسئ
دنده ترلاسه کړئ
له شوقونو خوند واخلي

هغه تجربی چي د ليرد په جريان كي د مايكل ملاتړ كوي



په كور او بنوونځي كي د ټولنيز او ژوند مهارتونه زدكړه



د پلار او كليسا غړو سره رضاكارانه كار



په ځانگړي المپيک كي برخه اخيستل



په ټولنه كي د شوقونو موندل

زموږ كورنی څنگه د ليرد په جريان كي د مايكل ملاتړ وكړ

"موږ گورو چي پيري والدين ويره لري چي خپل معلوليت لرونكي ماشوم ته اجازه ورکړي چي نوي تجربې وکړي. مگر که موږ تل دوی ته ووايو "نه"، دوی ويره لري چي د هر څه هڅه وکړي يا په ځان باور وکړي.

موږ مايکل ته اجازه ورکړه چي نوي تجربې وکړي ځکه چي هغه ځوان و. هغه په لاره كي تېروتنې وکړې، مگر موږ هيڅکله له دې څخه لويه معامله نه ده جوړه کړې.

ځکه چي موږ پوهيږو چي دا د مايکل لپاره وخت نيسي چي نوي تجربو سره عادت شي، موږ تمه نه لرو چي هغه به بشپړ وي. دا د هغه برياليتوبونو شميرل ارزښت لري چي هغه نشي کولی.



کشف: زه څنگه کولی شم هغه ملاتړ ترلاسه کړم چې زه ورته اړتیا لرم؟

ټول خلک د هغه ژوند د پرمخ بېولو لپاره د ملاتړ ترکیب کاروي چې دوی ور څخه خوند اخلي. د مختلفو ډولونو ملاتړ او منابعو ته لاسرسی له ځوانانو سره مرسته کوي چې خپل امکانات اعظمي کړي. د پیل کولو لپاره، د ملاتړ مختلف ډولونو په اړه زده کړه وکړئ.

د مایکل مدغم ملاتړ سیستم



د ژوند تراژیکتوري کاري پاڼه د راتلونکي په اړه ستاسو د نظرونو د مغزونو په اړه یوه ګټوره وسیله ده. دا کولی شي تاسو سره د هغو خلکو په اړیکه کې هم مرسته وکړي چې د لیرد په بهیر کې ستاسو ملاتړ کوي. www.lifecoursetools.com/planning

د معلومات افشا کول څه شی دی؟

کله چې معلومات لرونکي اشخاص بالغ شي، داسې شرایط به وي چې دوی د معلومات تشریح کولو ته اړتیا لري. د **معلومات افشا کول** پدې معنی چې یو شخص د یو ځانگړي هدف ترلاسه کولو لپاره د معلومات په اړه معلومات شریکوي. په هر صورت، د **معلومات افشا کول** یو انتخاب دی. یو معلومات لرونکی شخص اړتیا نلري شخصي معلومات شریک کړي پرته لدې چې افشا کول اړین وي.



کله ناکله تاسو اړتیا لرئ د خپل معلومات په اړه وغږیږئ ترڅو د مرستې غوښتنه وکړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. معیوبیت بد یا نرمنونکی شی نه دی. دا د هغه برخه ده چې زه یم. زه یو انتخاب یم چې کله او له چا سره زما د معلومات په اړه خبرې وکړم — که په کالج یا کار کې. زه وړاندیز کوم چې خلک پوه شي چې څنگه خپل معلومات څرگند کړي ځکه چې دوی ممکن **هستوگني** ته اړتیا ولري. د دې ملاتړ پرته، دا به ستونزمن وي چې ستاسو د دندې یا زده کړې سره بریالي شئ.

هستوگني هر هغه ترتیب دی چې یو معلول شخص ته اړتیا لري چې په ښوونځي، کار یا ټولنه کې مساوي فرصت ترلاسه کړي.

د **معیوبیت افشا کولو** او **هستوگني** په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د سرچینو پاڼه وگورئ (p.16).

ولي د معلومات افشا کول مهم دي؟

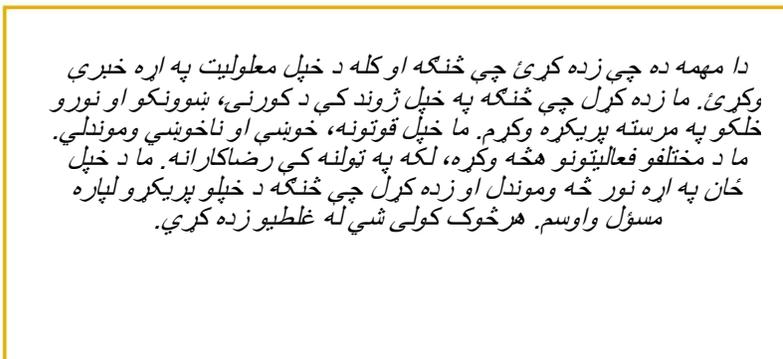
پداسې حال کې چې معلومات لرونکي ځوانان ښوونځي ته ځي، د دوی کورنۍ، ښوونکي او مسلکيان د دوی اړتیاوې درک کوي او د استوگني ترتیب کوي. په هر صورت، کله چې یو ځوان ښوونځي پریري او بالغ شي، د استوگني ځای په اتوماتیک ډول نه وي. ملاتړ به تر هغه وخته نه کیږي چې هغه یا هغې د استوگني غوښتنه وکړي. دا خورا مهمه ده چې پوه شئ چې څنگه د استوگني غوښتنه وکړئ.

د ځانگړو زده کړو ښوونکي او د ژوند خپلواک مرکزونه (Independent Living Centers) کولی شي د ځوانانو او کورنیو سره مرسته وکړي چې د **معلومات په افشا کولو** پوه شي. دوی کولی شي د ځوانانو او کورنیو سره هم مرسته وکړي چې د معلومات په اړه شخصي معلومات شریک کړي او د استوگني غوښتنه وکړي. د اوسپدنې خپلواک مرکز (Independent Living Centers) په اړه نور معلومات انلاږن او د سرچینو پاڼې (16 پاڼه) شتون لري.

مشوره: کورنی او ملگری د افشا کولو او د ځان مدافع وکیل په اړه خبرې کوي



کورنی باید لورې هیلی ولري او فکر ونه کړي چې یو څوک د معلولیت له امله نشي کولی یو څه وکړي. هو، دا به ځینې وختونه سخت وي، مگر ملاتړ او هڅونه د ځوانانو سره مرسته کوي چې د نوي تجربې هڅه وکړي. زما زوی معیوبیت لري، خوزه پوهیږم چې هغه د ډیرو شیانو د زده کولو وړتیا لري. وخت او ملاتړ به د هغه سره مرسته وکړي هغه څه زده کړي چې هغه وړته اړتیا لري.



دا مهمه ده چې زده کړی چې څنگه او کله د خپل معلولیت په اړه خبرې وکړي. ما زده کړل چې څنگه په خپل ژوند کې د کورنی، بنسټونکو او نورو خلکو په مرسته پریکړه وکړم. ما خپل فوټونه، خوښی او ناخوښی وموندلي. ما د مختلفو فعالیتونو هڅه وکړه، لکه په ټولنه کې رضاکارانه. ما د خپل ځان په اړه نور څه وموندل او زده کړل چې څنگه د خپلو پریکړو لپاره مسؤل واوسم. هر څوک کولی شي له غلطیو زده کړي.



که تاسو په خپل مور او پلار تکیه کوئ چې ستاسو لپاره خبرې کوي، خلک نه پوهیږي چې تاسو څه خوښوئ، او هغه څه چې تاسو یې نه خوښوئ. دا ستاسو لپاره مهمه ده چې خبرې وکړئ! خبرې وکړئ، خپلې کورنۍ او بنسټونکو ته ووايست چې تاسو څه کول غواړئ. که تاسو خبرې نه کوئ، دوی نشي کولی ستاسو سره مرسته وکړي او تاسو ممکن هغه شیان ترسره کړئ چې تاسو یې نه خوښوئ.

کورنی څنگه مرسته کولی شي؟

کورنی کولی شي د معیوبیت افشا کولو په اړه د زده کړې له لارې د ځوانانو سره مرسته وکړي، کله او ولې د هغه د معلولیت په اړه معلومات شریکول مهم دي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره یا د مرستې ترلاسه کولو لپاره، مهرباني وکړئ د دې برخې په پای کې د سرچینو پاڼې وگورئ (مخ 16).

سرچینې

د شخصي مرکز پلان جوړونه (PCP)

انفرادي او د اړیکو پر بنسټ ملاتړ: د کورنۍ او ملګرو سره خپل شخصي پروفایل جوړولو ته چمتو یاست؟

- زما د ژوند پلان: <http://www.mylifeplan.guide/>
 - د ژوند لاره ورکشیت او د یوې پانې پروفایل: <http://www.lifecoursetools.com/planning/>
- په PCP کې د شخصي مرستې په اړه چیرته معلومات ترلاسه کول؟
د ټولني پر بنسټ ملاتړ او سرچینې:

- کورنۍ ته خبر ورکول: <http://informingfamilies.org/person-centered-planning/>
- واشینگټن پاوی: <http://wapave.org/programs/person-centered-planning/>
- د څو کلتوري کورنیو لپاره پرانیستی دروازی: <http://multiculturalfamilies.org>
- د ژوند خپلواک مرکز: خپل سیمه ایز څپرکی په <http://www.wasilc.org> کې د "IL مرکز" تب لاندې ومومئ
- آرک (Arc): ځایي چپټر ومومئ په http://arcwa.org/aboutus/local_arc_chapters

د ورتبا-پر بنسټ ملاتړونه او سرچینې:

- که تاسو د پرمختیایي معلولینو ادارې (DDA) یا د مسلکي بیارغونې څانګې (DVR) پیروونکي یاست، د خپل قضیه مدیر سره اړیکه ونیسئ.

د خان مدافع او معلولیت افشا کول

د ټولني پر بنسټ ملاتړ او سرچینې:

- د ژوند خپلواک مرکز: خپل سیمه ایز څپرکی په <http://www.wasilc.org> کې د "IL مرکز" تب لاندې ومومئ
- آرک (Arc): ځایي چپټر ومومئ په http://arcwa.org/aboutus/local_arc_chapters

آنلاین سرچینې:

- 411 افشا کول: <http://www.ncwd-youth.info/topic/disability-disclosure>
- د والدينو مرکزي هب: <http://www.parentcenterhub.org/repository/disability-disclosure-video>

د دې سرچینې لارښود په اړه د اضافي پوښتنو لپاره، یا که تاسو د یو چا څخه مرستې ته اړتیا لرئ چې ورته ژبه خبرې کوي، مهرباني وکړئ اړیکه ونیسئ:

د څو کلتوري کورنیو لپاره پرانیستی دروازی

253-216-4479

www.multiculturalfamilies.org



د الکترونیکی نسخې ته د لاسرسي لپاره، لیدنه وکړئ
<http://multiculturalfamilies.org/wordpress/transition-guide/>



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند 2 برخه: د بنوونځي پر بنسټ انتقال



منځپانگي

1. اعترافونه.....
2. د والدينو او زده کونکو حقونه (د طرز العمل محافظتونه) څه دي؟.....
3. د ليريد پر مهال د IEP ټيم څه شی دی؟.....
11. د ليريد پروگرام څه شی دی؟.....
12. کله او څنگه به زه فارغ شم؟.....
13. د بنسټ پر بنسټ د ليريد په اړه د ځوانانو او والدينو مشوره.....
14. د شخړو حل - د بنسټونو ستونزې حل کول.....
16. سرچيني.....

اعترافونه

د معلوماتو د سرچينو دا لارښود د متحده ايالاتو د پوهنې رياست، د ځانگړي زده کړي او بيارغونې خدماتو دفتر څخه (*Special Education and Rehabilitative Services OSERS*)، د مرستې لاندې رامینځته شوی [#H235F140013](https://www.hhs.gov/healthcare/2013/02/20/2013-02-20-h235f140013). د دې لارښود محتويات ضروري نه دي چې د پاليسي استازيتوب وکړي يا د متحده ايالاتو د پوهنې رياست، د ځانگړي زده کړي او بيارغونې خدماتو دفتر (*OSERS Special Education and Rehabilitative Services*) نظرونه منعکس کړي. د فدرالي حکومت لخوا هيڅ رسمي تاييد بايد ونه منل شي. د څو کلتوري کورنيو لپاره پرانيستي دروازي دا لارښود د ليريد خدماتو کې د بدلون مرکز او په ټولنه کې مسلکي کسانو سره په همکارۍ رامینځته کړی. افراد کولی شي د دې سند هره برخه بيا جوړه کړي. مهرباني وکړئ د فدرالي فنډونو سرچيني او ملاتړ ته اعتبار ورکړئ. د پروژې په اړه معلومات دلته موندل کیدی شي: <http://multiculturalfamilies.org/wordpress/youth-transition-program/>.

2 برخه: د ښوونځي پر بنسټ انتقال



د ښوونځي له پای ته رسیدو وروسته ورځنی ژوند څه ډول ښکاري؟ لکه څنګه چې مور لویږو، زموږ ورځني فعالیتونه بدلېږي. په دې برخه کې موږ د ورځني ژوند په اړه مهمې پوښتنې کوو.

دا برخه به دا پوښتنې کړي:

د ښوونځي انتقال

1. د ثانوي لېږد خدماتو سره د والدينو او زده کونکو حقونه څه دي؟
2. د لېږد خدمتونه څه دي؟
3. د لېږد پروګرام څه شی دی؟
4. زه څه وکړم کله چې زه په ښوونځي کې یا زما د انفرادي زده کړې پروګرام (IEP) سره ستونزه لرم؟

د ځوانانو لپاره:

- د خپلو ښوونکو یا د ښوونځي مشاورينو سره خبرې وکړئ ترڅو راتلونکي پلانونه وپلټئ.
- خپل د IEP غونډو کې برخه واخلي او د راتلونکي لپاره خپلي ګټې او غوښتنې شریکي کړئ.
- نوې تجربې او فرصتونه هڅه وکړئ ترڅو ومومئ چې کوم ډول کار او کاري چاپیریال تاسو خوښوئ او ستاسو د کار اړوند ځواک.
- هغه ځایونه وپېژنئ چې تاسو سره به د بالغ په توګه بریالي کیدو کې مرسته وکړي.

د کورنۍ او ساتونکو لپاره:

- د لېږد خدماتو پورې اړوند د مور او پلار او زده کونکي حقونه وپېژنئ.
- د ښوونځي پر بنسټ د لېږد پروسې په اړه زده کړه وکړئ.
- د لېږد پلان کولو غونډو کې برخه واخلي.
- د راتلونکي لپاره د ځوانانو اختیارونو اعظمي کولو لپاره موجود ملاتړونو او سرچینو ته لاسرسی ومومئ او ترلاسه کړئ.
- د هغو ځوانانو ملاتړ وکړئ چې پریکړې کوي چې د دوي ګټې او ځواک منعکس کړي.

د والدینو او زده کونکو حقونه (د طرز العمل محافظتونه) څه دي؟

د معلولیت لرونکو اشخاصو د زده کړې قانون (IDEA) عامه بنوونځیو ته اړتیا لري چې زده کونکو او کورنیو ته د ځانگړو زده کړو اړوند د دوي د حقونو په اړه معلومات ورکړي. دا په یوه سند کې تشریح شوي چې د زده کونکو او د هغوی د کورنیو لپاره د ځانگړي زده کړې طرز العمل محافظت خبرتیا نومېږي. د بنوونځي ولسوالی باید والدینو ته د دې سند یوه کاپي چمتو کړي کله چې:

1. یو زده کونکی لومړی د ځانگړي زده کړې ارزونې لپاره راجع کیږي.
2. یو بنوونځی په یوه بنوونیز کال کې د دولت لومړی شکایت او/یا د ټاکلي پروسي لومړی شکایت ترلاسه کوي؛
3. پریکړه شوی وی چې یو زده کونکي په کال کې له لسو څخه زیات د بنوونځي ورځو لپاره لري شوی وی. یا
4. مور او پلار د معلوماتو غوښتنه وکړي.

ولې د بنوونځي پر بنسټ د لیرد خدمتونه مهم دي؟

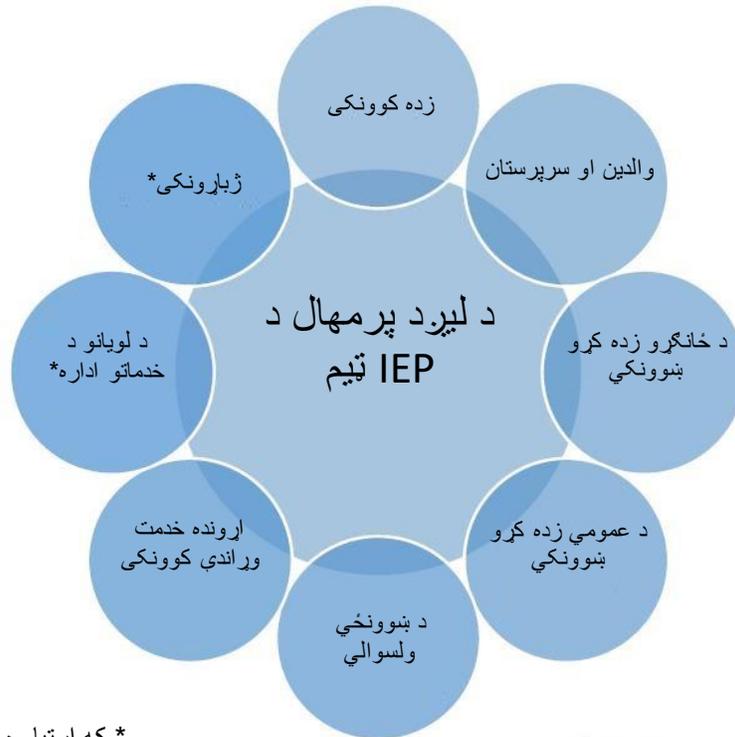
1. ټول زده کونکي چې IEP لري د لیرد خدماتو حق لري چې هغه کال پیل شي چې دوي شپاړس کلن شي.
2. کله چې د لیرد خدمتونه په 16 کلنۍ کې د زده کونکي د IEP برخه شي، د ټولو خدماتو تمرکز زده کونکي د لیسې څخه وروسته د ژوند لپاره چمتو کوي، په ځانگړي توگه پدې پورې اړه لري:
 - a. نورې زده کړې یا روزنه؛
 - b. دنده؛ او
 - c. د زده کونکو لپاره چې ورته اړتیا لري، خپلواک ژوند.
3. دا تیاری مهم دی، ځکه چې کله یو زده کونکی بالغ شي او د عامه بنوونځي سیستم پریردي، د معلولیت پورې اړوند ټول خدمتونه او مرستې د وړتیا پر بنسټ کیږي. دا پدې مانا ده چې معلولیت لرونکي لویان باید د خدماتو لپاره غوښتنه وکړي او وړتیا ولري.
4. ټول معلولین د خدماتو لپاره وړ نه دي.
5. د بنوونځي له لارې د لیرد خدماتو ته لاسرسی د لیسې څخه وروسته د ژوند لپاره د چمتو کولو یوه له غوره لارو څخه ده.

- د بنوونکو او د بنوونځي/مسلک مشاورینو سره خبرې وکړئ، په غیر نصابي فعالیتونو کې برخه واخلي، او نور.
- د لویانو خدماتو او سرچینو سره اړیکه ونیسئ چې ځوانانو سره د دوي ورځني ژوند، کالج او کار کې بریالي کیدو کې مرسته کوي.
- د ملاتړ ډولونو په اړه زده کړئ چې د ځوانانو لپاره کار کوي.
- په ورځني ژوند کې د خدماتو غوښتنه او ملاتړ تمرین کول.



د لیږد پر مهال د IEP تیم څه شی دی؟

یو زده کونکی چې د ځانگړو زده کړو خدماتو لپاره وړ وي د انفرادي زده کړې پروگرام (IEP) او د IEP تیم لري. یو IEP تیم کي باید زده کونکی او د هغه مور او پلار یا سرپرست شامل وي. د لیږد پر مهال د IEP تیم ممکن د بالغ خدماتو چمتو کونکي هم شامل وي.



لیږد کله پیل کیږي؟

د قانون له مخې، د IEP تیم اړتیا لري تر هغه وخته پورې چې یو زده کونکی 16 کلن کیږي د لیږد خدمات پیل کیږي.

هغه زده کوونکي چې د ځانگړو زده کړو خدمتونه ترلاسه کوي حق لري چې د عامه ښوونځي خدمتونه وریا ترلاسه کړي تر هغه چې د لاندې مواردو څخه یو پېښ شي:

- زده کوونکی نور د ښوونځي ولسوالۍ لخوا د بیا ارزونې پر اساس ځانگړي زده کړې ته اړتیا نلري؛
- زده کوونکی د لیسې څخه فارغ شي؛
- زده کوونکی یوولس کلن شي؛ یا،
- زده کوونکی یا مور او پلار د ځانگړو زده کړو او اړوندو خدمتونو د ترلاسه کولو د دوام لپاره په لیکلې بڼه رضایت ردوي.

د ليرد بهير څه ډول بنکاري؟



د دې لارښود بله برخه به د ليرد په پروسه کې د دې مرحلو هر يو په اړه نور تفصيل ته لار شي. دا مهمه ده چې په ياد ولرئ چې دا مرحلې په ترتيب کې دي، او دا سپارښتنه نه کيږي چې کوم پړاوونه پريردي.

د عمر مناسب لیږد ارزونه ترسره کول

ارتيای

پیاوړتیاوي

غوره توپونه

گټي

د عمر مناسب لیږد ارزونه

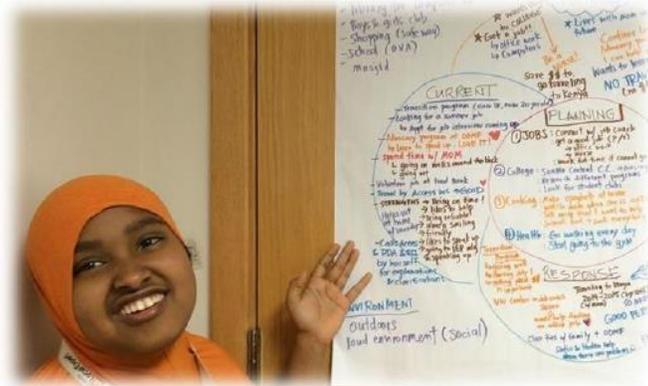
د انتقال بڼه پلانونه د عمر مناسب ارزونې سره پیل کيږي ترڅو د ځوانانو گټو، ځواک، غوره توپونو، او ملاتړ اړتیاوي په گوته کړي. ارزونې کیدای شي غیر رسمي وي (سروي، مرکي، او نور) یا رسمي. د غیر رسمي او رسمي ارزونې ترکیب معمولاً د ډیری زده کونکو لپاره مناسب دی.



- زه غواړم چې د نرس مرستیال شم.
- زه د ماشومانو سره کار کولو کې ښه یم!
- زه د دننه کار کولو ته ترجیح ورکوم.
- زه د خپلو دندو د یادولو لپاره ملاتړ ته اړتیا لرم!

ارزونه د معلوماتو راټولولو یوه لاره ده. د بیلگې په توګه، چک لیستونه د حرفوي مهارتونو یا گټو موندلو لپاره کارول کیدی شي. دا ډیری وختونه خورا ارزښتناکه وي کله چې معلومات د زده کونکي او زده کونکي له کورنۍ څخه راټولېږي.

د انفرادي متمرکز پلان جوړونه بشپړول کیدای شي د لیږد پورې اړونده ارزونې معلوماتو راټولولو لپاره یو ښه بهیر وي (1 برخه وګورئ).



د اندازه کولو وړ وروسته ثانوي اهداف وليکئ

ښوونه / روزنه

دنده

خپلواک ژوند (د اړتيا په صورت کې)

د اندازه کولو وړ وروسته ثانوي موخي

د ثانوي وروسته د ليسي څخه وروسته ژوند معنی لري. زده کونکي به د ښوونځي له پرېښودو وروسته څه کوي؟ کالج ته لار شه؟ کار ته لار شه؟ په ټولنه کې خپل اړتیا تر لاسه کړئ؟ د ثانوي دورې څخه وروسته د اندازه کولو وړ اهداف د ژوند لپاره اهداف دي وروسته چې زده کونکي ښوونځي پرېږدي، کوم چې د IEP کلني اهدافو څخه توپير لري (د IEP کلني اهدافو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، 10 پاڼه ولولئ). د ليرد په جريان کې د زده کونکي IEP کې، د IEP ټيم به د زده کونکي اهداف د دې لپاره وليکي:

1) ښوونه او روزنه

2) دنده

3) خپلواک ژوند کول (لکه څنگه چې مناسب وي).

ځيني ځوانان او د هغوی کورنی ښايي په دې نه پوهېږي چې ولې کار يا کالج مهم دی. په کار او کالج کې د معلومات لرونکو لويانو لپاره د مرستي په اړه نور معلومات په 3 برخه کې زده کړئ: ورځنی ژوند.

دا اختيارونه ممکن د ځوانانو سره مرسته وکړي چې د ليسي څخه وروسته د خپل ژوند څخه خوند واخلي.

موخي بايد مشخصي وي او په روښانه توگه ليکل شوي وي ترڅو د دوی اندازه کول ممکن وي. د زده کونکي د کلني IEP موخو څخه ورته فعاليتونه مه ليست کوئ. د ثانوي وروسته موخو کې بايد د ليسي څخه وروسته د ژوند لپاره فعاليتونه شامل وي. د IEP اهداف بايد د ثانوي وروسته موخو ملاتړ وکړي.



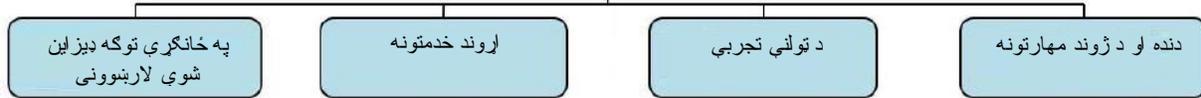
موخي بايد روښانه او مشخص وي!

"رحمه به د فراغت وروسته د نرسنگ زده کړې لپاره د ټولني کالج کې شامله شي"
"رحمه به په خپلواکه توگه عامه ترانسپورت اخلي ترڅو کالج ته لاره شي او کار وکړي"

بد مثال:

"د ليسي له پرېښودو وروسته، رحمه غواړي چې کالج ته لاره شي"

د ليرد خدمتونه وپيژني



د ليرد خدمتونه او فعاليتونه

د ليرد په خدماتو کې کيدای شي لارښوونې، اړوند خدمتونه، د ټولني تجربې، او د خپلواک ژوند مهارتونه شامل وي. ټول خدمتونه، د ډول په پام کې نيولو پرته، بايد د زده کونکي سره د بالغ ژوند چمتو کولو کې مرسته وکړي او په ځانگړې توگه، د دوي د ثانوي وروسته موخو په ترلاسه کولو کې.

د ثانوي څخه وروسته موخې بايد د عمر مناسب ليرد ارزونې پر بنسټ وټاکل شي.

د مايکل د ليرد خدمتونه او فعاليتونه



- لارښوونه: ټولنيز، ارتباط او کاري مهارتونه
- اړوند خدمتونه: د ارتباط لپاره د وينا ژبې رنځپوهنه او مرستندويه ټيکنالوژي
- د ټولني تجربې: د کار په ساحه کې د پيږودونکي/ټولنيز مهارتونه، د ټولني مرکز ته ساحوي سفرونه
- د ژوند مهارتونه: پخلی کول، د کور څخه کار ته پارټرانزيت اخيستل



د مطالعي کورس وليکئ

د مطالعي کورس

د مطالعي کورس (لارښوونې پلان) ممکن د هر زده کونکي لپاره مختلف ښکاره شي، د ثانوي وروسته بيالبيلو موخو ملاتړ کولو اړتيا له امله. د IEP ټيم بايد د هر کال لپاره د زده کړې کورس پلان کړي چې يو زده کونکي په ايسه کې وي.

مثالونه:

د مايکل د کارموني متمرکز موخي

- مايکل به د بديل نصاب سره په ځانگړي ډول ډيزاين شوي لارښوونې ترلاسه کولو ته دوام ورکړي، پشمول د ځان پاملرنې، ارتباطي مهارتونو لارښوونې. هغه به د خپل ليسانس د 4 کلونو په جريان کې په ټولنه کې په کاري تجربه کې برخه واخلي.

د ثانوي زده کړو وروسته د رحمه موخي

- رحمه به د ايسې په وروستيو 2 کلونو کې د لوستلو، رياضياتو، ليکلو، او ټولنيز/چلند په برخه کې په ځانگړي توگه ډيزاين شوي لارښوونې ترلاسه کولو ته دوام ورکړي. وروسته له دې چې هغې د عالي ايسې ډيپلوم ترلاسه کړ، رحمه به د نرسنگ زده کړې لپاره د ټولني کالج ته لاره شي.

د IEP کلنی موخي

د IEP کلنی اهداف لنډ مهاله کلنی اهداف دي. يوځل چې د ليرد خدمتونه په IEP کې شامل شي، د IEP موخي بايد د ثانوي وروسته موخو ملاتړ وکړي.

مثالونه:

د مايکل سره د کار لپاره چمتو کولو کې د مرستې لپاره...

- **کلنی موخه** کاري مهارتونه او چلند: د ټولني پر بنسټ ترتيب ته په پام سره، مايکل به د خپل کاري مهارتونو او چلند په برخه کې د خپلواکي وړتيا وښيي. هغه به په خپل کاري يونيفورم کې د 5/4 فرصتونو څخه 5/5 فرصتونو ته د 5 پرله پسي ديټا اندازه کولو لپاره جامي واغوندي.

د رحمه سره مرسته کول چې کالج ته چمتو شي...

- **کلنی هدف مطالعه/ سازمان مهارتونه:** کله چې ټولگي ته دنده ورکړل شي، رحمه به په هر ټولگي کې لږترلږه يوه دنده يا ټولگي موضوع ثبت کړي. هغه به د سازمان مهارتونه په اوسط ډول په اونۍ کې له 0 تر 5 ورځو څخه په اونۍ کې له 4 ورځو څخه 5 ته وده ورکړي لکه څنگه چې د ښوونکو د معلوماتو راټولولو لخوا اندازه کيږي



د لویو ادارو سره د خدماتو همغږي کول

کورنی او ملگري د معلومات لرونکو لویانو سره مرسته کوي. په هر صورت، د زده کونکي ملاتړ اړتیاو له مخه، د وړتیا پر بنسټ خدماتو غوښتنه کول د زده کونکو او د هغوی د کورنیو لپاره مهم دي.

د بالغ ادارو ځینې مثالونه په لاندې ډول دي:

- د معلوماتو پرمختیایي اداره (DDA)
- د حرفوي بیارغونې څانګه (DVR)
- د ټولنیز خونديتوب اداره
- کور او د ټولني خدمتونه (HCS)
- میډیکید

زده کونکي او کورنی باید د عالي لیسې په جریان کې د ادارو او خدماتو په اړه زده کړه پیل کړي. د غوښتنلیک پروسې د هرې ادارې لپاره توپیر لري او وخت نیسي. د هرې ادارې په اړه د نورو معلوماتو لپاره، **ضمیمې** ته لار شئ.



ستاسو په هیواد کې د ادارو لپاره د اړیکو معلوماتو موندلو لپاره، د لیرد خدماتو کې د بدلون مرکز ویب پاڼه وگورئ:

<https://www.seattleu.edu/ccts/agency-connections/>

د لیږد پروگرام څه شی دی؟

د لیږد پروگرام عموماً د 18-21 کلنو زده کونکو لپاره ډیزاین شوی چې د عامه ښوونځي ولسوالۍ څخه د ځانگړي زده کړې خدماتو ترلاسه کولو ته دوام ورکوي. د لیږد پروگرام د زده کونکي د IEP سره سم د کارموندني پلان کولو، کالج ته د تگ، یا د خپلواک ژوند مهارتونو ترلاسه کولو لپاره تجربې چمتو کوي.

د IEP ټیم باید په دې اړه بحث وکړي چې ایا دا لیږد پروگرام سم انتخاب دی. که زده کونکي او د دوي کورنۍ ډاډه نه وي، دوي کولی شي د ښوونځي په ولسوالۍ کې د ځانگړي زده کړې څانگې څخه د لیږد پروگرام لیدني یا د لیږد ښوونکو سره د لیدني په اړه پوښتنه وکړي. په هر صورت، زده کونکي د لیږد په پروگرام کې د گډون کولو وړ ندي تر هغه چې دوی د عالي لیسې ډیپلوم سره فارغ شي. په هر صورت، تر هغه چې یو زده کونکی د ځانگړو زده کړو خدماتو لپاره وړ پاتې شي، دوی دا خدمتونه وریا ترلاسه کوي.

ولي د لیږد پروگرام مهم دی؟

د لیږد پروگرام کیدای شي د زده کړې تجربې چمتو کړي چې له زده کونکو سره مرسته کوي چې د لویانو په توگه ژوند کولو بوختې ټولني ته په اسانه لیرد کې مرسته وکړي.



د ټولني تجربې



د کار لپاره د چمتووالي روزنه



د کالج چمتووالي



د ورځني ژوند مهارتونو په اړه لارښوونې

کله او څنگه به زه فارغ شم؟

د فراغت اړتیاوې په هر ایالت کې مختلفې ښکاري. په واشنگټن کې، د عالي لیسې د فراغت اړتیاوې لاندې دي:

- د عالي ښوونځي کړیدیت ترلاسه کړئ
- د دولت ازموینې یا د دې ازموینو لپاره تصویب شوي بدیلونه نه کامیاب شي
- هغه زده کونکي چې دا د معیاري ازموینو په کامیابولو سره پوره کوي د اکاډمیک لاسته راوړنې سند (CAA) امتیاز ترلاسه کوي
- د دې اړتیا پوره کولو لپاره د معلولیت لرونکو زده کونکو لپاره بدیلونه شتون لري. هغه زده کونکي چې بدیل میتود کاروي د انفرادي لاسته راوړنې سند (CIA) امتیاز ترلاسه کوي.
- دواړه میتودونه د منظم عالي لیسې ډیپلوما اړتیا پوره کوي.
- یو عالي لیسه او د پلان څخه هاخوا بشپړ کړئ

په یاد ولرئ چې اړتیاوې ممکن بدلون ومومي. په هر صورت، هغه اړتیاوې چې د زده کونکي په 9 ټولګي کې شتون لري د هغه زده کونکي لپاره به پاتې وي، حتی که اړتیاوې وروسته بدل شي. د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (OSPI) په خپل ویب پاڼه کې اړتیاوې تازه کوي. سربیره پردې، د ښوونځي انفرادي ولسوالۍ ممکن اضافي اړتیاوې ولري.

ولی د عالي لیسې ډیپلوما مهمه ده؟

زده کونکي اړتیا لري د عالي لیسې ډیپلوم یا GED ترلاسه کړي که چیرې دوي کالج ته د تګ پلان لري یا غواړي داسې دنده ترلاسه کړي چې د عالي لیسې ډیپلوم ته اړتیا ولري. په یاد ولرئ چې یوځل چې یو زده کونکی د ډیپلوم سره فارغ شي، هغه نور د دې وړ نه دی چې د ښوونځي ولسوالۍ له لارې ځانګړي د زده کړې خدمتونه ترلاسه کړي. د IEP ټیم د دې لپاره پلان لري، ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې زده کونکي د فراغت دمخه ټول اړین خدمتونه ترلاسه کوي.

ایا زه د خپلو ملګرو سره د فراغت په مراسمو کې به یم؟

هو. که چیرې یو زده کوونکی چې د IEP سره وي د عالي لیسې څخه څلور کاله وروسته د لیرد په پروګرام کې برخه واخلي، زده کوونکی به د عالي لیسې په آخر کال کې د لیسې ډیپلوم ترلاسه نکړي. په هر صورت، د کیون قانون (RCW 28A.155.170)، لاندې یو معیوب زده کونکی اوس هم کولی شي د فراغت په مراسمو کې د ورته لوړ پوړو ملګرو سره د ګډون غوښتنه وکړي.

د ښوونځي پر بنسټ د ليرد په اړه د ځوانانو او والدينو مشوره

ما ته ويل شوي وو چې زه به شايد فارغ نه شم، دنده ترلاسه نه كړم، يا كالج ته لار نه شم. كله چې ځلك وايي "تاسو دا نشئ كولى"، دا تاسو نيتوي. مگر اجازه مه وركوئ چې تاسو څوك ودروي. خپله ټوله هڅه وكړئ. معلومه كړئ چې تاسو د 21 كلن كيدو وروسته څه كولو ته اړتيا لرئ، ځكه چې كه تاسو د ليرد پلان نه لرئ، تاسو به نه پوهيږئ چې د خپل ژوند سره څه وكړئ. اوس زه پوهيږم چې څنگه د ځان لپاره وكالت وكړم، ځكه چې ما په كالج كې د زده كړې ډيرې تجربې ترلاسه كړې. اوس زه د جوز په سوداگري كې كار كوم او څلورمه برخه رخصت اخلم. مگر زه لاهم د خپلې درجې بشپړولو او د قضيې كار كونكي كيدو هيله لرم چې د معلوليت لرونكو خلكو لپاره مدافع وكييل شي.



كله چې تاسو د IEP ناسته لرئ، تاسو بايد كښيښئ. خپل مور ته اجازه مه وركوئ چې د تاسو پر ځاى خبرې وكړي. ښوونكي ته وواياست چې تاسو څه غواړئ او څه نه غواړئ. كه تاسو خبرې نه كوئ، يو ښوونكي نه پوهيږي چې تاسو څه خوښوي يا څه نه خوښوي، نو دا مهمه ده چې خبرې وكړئ.



زما زوى 18 كلن دى او هغه د ليرد پروگرام پيل كړ. زه تل د IEP غونډو كې د گډون لپاره وخت وركوم، نو زه پوهيږم چې هغه څه او څنگه زده كوي، او مور په كور كې څه كولى شو. زما زوى په خپل راتلونكي كار كوي. هغه زده كوي چې څنگه د يوې دندې لپاره چمتو او مسؤل شي. هغه زده كوي چې څنگه بس كې لار شي او خپله پريكړه وكړي. هغه دا خوښوي او هغه د دې كولو څخه خوند اخلي. كله چې زه د IEP غونډو كې گډون كوم، زه هغه پوښتنې ليكم چې زه غواړم له ښوونكو څخه وپوښتم، نو زه د چمتوالي احساس كوم. زه نورو والدينو ته وړانديز كوم چې په غونډو كې برخه واخلي - ځكه چې مور خپل ماشوم بڼه پيژنو.



كه تاسو نورو ته ونه وايئ چې تاسو څه غواړئ، هيڅوك ستاسو سره مرسته نشي كولى. كه زه تاسو ته ونه وایم چې زه څه ته اړتيا لرم، ځلك به نه پوهيږي چې زه څه ته اړتيا لرم. د IEP په غونډو كې، هر څوك به ستاسو په اړه خبرې وكړي او هيله مند دي چې دوي له تاسو څخه پوښتنه وكړي چې تاسو څه ته اړتيا لرئ يا څه غواړئ. مگر كه دوى نه وي، زه به ټولو ته وړانديز وكړم چې د خبرو كولو هڅه وكړي. هغوى ته وواياست چې تاسو څه غواړئ، د هغه څه پر ځاى چې مور او پلار يا ښوونكي يې غواړي. ځكه چې IEP ستاسو لپاره دى، نه د دوى لپاره.



زه به نورو زده كونكو ته مشوره وركوم چې نوې تجربې وكړي. زما د ليرد پروگرام كې، ما يو هدف ټاكلې چې په پرچون سوداگري ډگر كې دنده ترلاسه كړم ځكه چې زه فيشن او پيروډ خوښوم. ما د زده كونكو په پلورنځي كې كار پيل كړ، او بيا په روغتون كې د ډالې په پلورنځي كې چې د پيروډونكو خدمت او د پيسو اداره كولو په اړه زده كړه وكړم. زه دا ټول كوم نو زه كولى شم د كار كولو په اړه زده كړه وكړم.



د شخړو حل - د بنوونځيو ستونزې حل کول

هرڅوک د زده کونکو زده کړې او ودې ته پاملرنه کوي. په هر صورت، کله چې زده کونکي، والدين، او مسلکيان مختلف ليد لري، مسلې رامینځته کيدی شي. دا په ځانگړې توگه ريښتيا ده کله چې کلتوري توپيرونه شتون ولري. د والدينو او زده کونکو د حقونو د پوهيدو سربيره، د بنوونځي سره د شخړې حل کولو په څرنگوالي پوهيدل مهم دي.

د ځانگړو زده کړو شکايتونه

که تاسو په دې باوري ياست چې ستاسو د بنوونځي ولسوالۍ ستاسو د ماشوم IEP کې د خدماتو په وړاندې کولو کې پاتې راغلی، يا دا چې دوی د ځانگړي زده کړې پورې اړوند نور دولتي يا فدرالي اړتياوې نه دي پوره کړي، يو څو گامونه شتون لري چې تاسو يې کولی شئ واخلئⁱⁱⁱ:

- د IEP ټيم سره د غير رسمي مسلو حل کولو هڅه وکړئ
 - منځگريټوب
 - د ځانگړي زده کړې د اتباعو شکايت ثبتول
 - د مناسبې پروسې د اوريدلو غوښتنه کول
- د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر ويب پاڼه د دې اختيارونو په اړه نور معلومات لري، او څنگه يې تعقيب کړي.

د مدني حقونو د شخړو شکايتونه

که چيرې زده کونکي يا والدين په بنوونځي کې د تبعيض، غير عادلانه/غير مساوي چلند يا ځورونې تجربه وکړي:

- نژاد او رنگ
- ملي اصل (ژبه)
- مذهب او عقیده
- جنس
- معلوليت
- جنسي تمايل
- د جنسيت بيان
- جنسيت پېژندنه
- تجربه کار يا نظامي حيثيت
- د روزل شوي سپي لارښود يا خدمت څارويو کارول

ډيری گامونه شتون لري چې دوی کولی شي^{iv} واخلې.

1. په ولسوالۍ کې د خپل مدير يا د مدني حقونو کوارډينېټور سره خبرې وکړئ.
 2. د خپل بنوونځي ولسوالۍ سره د تبعيض شکايت ثبت کړئ
 3. د مدني حقونو دفتر (OCR) سره د تبعيض شکايت ثبت کړئ
 4. د بشري حقونو کميسيون ته د تبعيض شکايت درج کړئ
 5. د مساوي او مدني حقونو دفتر سره اړيکه ونيسئ
- د شخړو د حل او ژباړونکي خدماتو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د سرچيني پاڼې ته لار شئ (مخ. 16).

زه څنگه کولی شم د خپل ښوونځي ستونزه حل کړم؟

که تاسو د لاندې زده کونکو او والدينو سره ورته مسله لرئ، تاسو ممکن د مسلې حل کولو لارې ومومئ!

زده کوونکی 1: که چيرې يو ښوونځی زما له ورور يا خور څخه د ترجمي غوښتنه وکړي، زه بايد ورته ووايم چې نه. ښوونځی بايد يو ژباړونکی چمتو کړي. دا زما حق دی او زما د مور او پلار حق دی.

زده کوونکی 2: زما کلنی IEP موخي د 3 کلونو لپاره نوي شوي ندي. زما مور او زه نه پوهيدلو چې څه تيريري، ځکه چې مور نه پوهيدو چې ښوونځی بايد څه وکړي.

زده کوونکی 3: ما غوښتل چې د فراغت په وخت کې د دفتر ځينې کار کولو لپاره دنده ترلاسه کړم. مگر زما د ليرد پروگرام په لومړي کال کې، زما د کار ځای اکثره په ښوونځي کې و، د کافيټريا پاکول. دا هغه څه نه و چې زه ورسره علاقه لرم او دا زما لپاره گرانه وه چې شاوخوا گړځم ځکه چې زه د ناروغۍ په حالت کې يم، مگر هېچا ماته غور نه نيوه.

والدين 1: د عالي ليسي په وروستي کال کې، زما د ليرد پروگرام ښوونکي ما ته وويل چې زما زوی نشي کولی د ليرد پروگرام ته لار شي ځکه چې هغه د چلند مسلو ريكارډ لري. زما زوی په انگليسي خبرې نه کوي او ځانگړې زده کړې هم کوي. هغه عمل وکړ ځکه چې هغه نه پوهيده چې څه تيريري. زه غواړم چې هغه سم ملاتړ ترلاسه کړي او د ليرد پروگرام ته لار شي، نو هغه کولی شي زده کړي چې څنگه په کور کې د ځان سره مرسته وکړي او حتی کار ترلاسه کړي.

والدين 2: د ځانگړي زده کړې ښوونکي مور ته وويل چې زما لور د الجبر په ټولگي کې ناکامه شوې او احتمال لري چې هغه به د عالي ليسي ډيپلوم سره فارغه نشي. هغه هوښياره ده، مگر د هغې د معلوليت له امله، رياضي ورته خورا ننگونه ده. خو هغه له هغه وخت راهيسي هر کال په عمومي زده کړو کې ورته رياضي ټولگي اخلي. زه نه پوهيرم چې ولې هغه اړتيا لري د رياضي ټولگي اخلي کله چې دا پکښې ښه نه ده. ما اوريدلي چې په ځانگړي زده کړي کې بل زده کوونکی نور الجبر نه اخلي، او هغه په فعاله رياضي کار کوي. زه نه پوهيرم چې دا زما د لور لپاره څنگه کار کوي.

سرچینې

د والدينو او زده کونکو حقونه

د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (OSPI)

- پروسيجري محافظتونه (په مختلفو ژبو کې شتون لري):
<http://www.k12.wa.us/SpecialEd/Families/Rights.aspx>
- د 504 برخه مقررات (په مختلفو ژبو کې شتون لري):
<http://www.k12.wa.us/Equity/Section504.aspx>
- د شخړو هوارول: <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/DisputeResolution/default.aspx>
- د ژباړونکي غوښتنه کول: <http://www.k12.wa.us/Equity/Interpretation.aspx>

د مدني حقونو دفتر (OCR)

- د تبعيض په اړه شکايتونه: <http://www.k12.wa.us/Equity/ComplaintOptions.aspx>

د پوهنې د محتسب د والي دفتر (OEO)

- د والدينو لپاره د بنسټيزو زده کړو د حقونو او نورو په اړه خپرونې: <http://oeo.wa.gov/publications-reports/publications/>

OEO د واشنګټن ايالت د والي د دفتر يوه برخه ده او په ټولو سيمو کې د کورنيو، زده کونکو او عامه ښوونځيو ترمنځ د ستونزو د حل لپاره شتون لري چې د زده کونکو په زده کړې اغيزه کوي، مگر په ابتدايي توګه:

- | | |
|------------------|------------------|
| • خانګړې زده کړه | • نوم ليکنه |
| • ځورول / ځورول | • ترانسپورت |
| • تعليق | • اکادميک پرمختګ |
| • ډسپلین | • خيانت |
| • اخراج | • او نور |

OEO د عامه ښوونځي څخه خپلواک دی. په هر صورت، OEO د اصلاحي اقدام لپاره ځواک نلري، مګر د زده کونکو، کورنيو او ښوونځي ترمنځ د اړيکو سره مرسته کوي ترڅو د رسمي پروسي پرته ستونزه حل کړي، کوم چې ممکن ډير وخت ونيسي. OEO د غوښتنې سره سم ژباړونکي چمتو کوي.

د ټولني پر بنسټ ملاتړ او سرچينې:

- واشينګټن پاوی: <http://wapave.org/>
- د څو کلتوري کورنيو لپاره پرانيستی دروازی: <http://multiculturalfamilies.org>
- د ژوند خپلواک مرکز: خپل سيمه ايز څپرکی په <http://www.wasilc.org/> کې د "IL مرکز" ټب لاندې ومومئ
- آرک (Arc): ځایي چپټر ومومئ په http://arcwa.org/aboutus/local_arc_chapters

i د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د والدينو او زده کونکو حقونه (د طرز العمل محافظتونه).

<http://www.k12.wa.us/specialed/families/rights.aspx>

ii د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د واشنګټن ايالت د فراغت اړتياوې. <http://www.k12.wa.us/GraduationRequirements/>

iii د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2013). د شخړو هوارول. <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/DisputeResolution/default.aspx>

iv د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د تبعيض په اړه شکايتونه.

<http://www.k12.wa.us/Equity/ComplaintOptions.aspx>



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند برخه 3: ورځنی ژوند



پښتو

منځپانگي

- 2..... د عالي ليسي څخه وروسته ورځني ژوند
- 2..... د ځواني كيسه
- 3..... د بالغ ژوند ليرد: خپلواکه كېدل
- 3..... خپلواک ژوند څه شی دی؟
- 3..... ولي خپلواک ژوند مهم دی؟
- 4..... د ځواني كيسه: جين
- 5..... د عالي ليسي وروسته اختيارونه: دنده
- 5..... ولي دنده؟
- 6..... زه څنگه دنده ترلاسه کولی شم؟
- 6..... ملاتړ شوی او دوديز استخدام څه شی دی؟^{v, vi}
- 7..... د ځواني كيسه: مايکل
- 8..... د عالي ليسي وروسته اختيارونه: کالج او پوهنتون
- 8..... د ځوانانو سره د کالج لپاره چمتو کولو کي مرسته کول
- 9..... د عالي ليسي په مقابل کي کالج^{vii, viii, ix}
- 10..... د کالج لپاره څنگه تاديه وکړو
- 11..... د ځواني كيسه: Ky
- 12..... سرچيني
- 3..... د وړتيا پر اساس خدمات څه دي؟
- 4..... د پرمختيايي معلولينو اداره (DDA) څه شی دی؟
- 6..... د حرفوي بيارغوني څانگه (DVR) څه شی دی؟
- 8..... د گټو پلان جوړونه څه شی دی؟
- 10..... د معلوليت لرونکو کارگرانو لپاره د ايپل روغتيا (HWD) پروگرام څه شی دی؟
- 11..... د ټولنيز امنيت گټي څه دي؟



2 برخه: ورځني ژوند

د ښوونځي له پای ته رسيدو وروسته ورځني ژوند څه ډول ښکاري؟ لکه څنگه چې مور لويزو، زموږ ورځني فعاليتونه بدليري. په دې برخه کې موږ د ورځني ژوند په اړه مهمې پوښتنې کوو.

دا برخه به پوښتنې کړي:

1. د عالي ليسي وروسته، ستاسو ورځني ژوند به څنگه ښکاري؟
 - تاسو د ورځي په جريان کې څه کول غواړئ کله چې ښوونځي پای ته ورسيري؟
 - تاسو د ورځي په اوږدو کې کوم ډول ملاتړ ته اړتيا لرئ او څوک به يې چمتو کړي؟
 - دا بدلونونه به څنگه په کورنۍ مالي او ورځني ژوند اغيزه وکړي؟
2. د بالغ ورځني ژوند (يا اتفراډي او کورنۍ ژوند) ته ليرد
 - د خپلواک ژوند کولو مهارتونه څه دي او ولې مهم دي؟
3. د ليسي وروسته د ژوند لپاره اختيارونه
 - ننده: د معلوليت لرونکو ځوانانو لپاره کوم ملاتړ شتون لري؟
 - زده کړي: ثانوي پوست څنگه د ليسي څخه توپير لري؟ زه څنگه د هستوگني غوښتنه وکړم؟
 - نور (اختيارونه): رضاکارانه کار کول، تفريحي فعاليتونه، د لويانو ورځ خدمتونه، او نور.

ضمیمه

- د وړتيا پراساس خدمات څه دي؟
 - پرمختيايي معلوليت اداره څه شی دی؟
 - د مسلکي بيارغونې څانگه څه شی ده؟

د ځوانانو لپاره:

- د يو بالغ په توگه د ډير خپلواک کيدو اهميت
 - د راتلونکي لپاره د ځوانانو اختيارونو اعظمي کولو لپاره موجود ملاتړ او سرچينو زده کړئ او لاسرسی ومومئ.
- د هغو ځوانانو ملاتړ وکړئ چې پريکړي کوي چې د دوي گټې او ځواک منعکس کړي.
 - د ليسي وروسته د ژوند لپاره مختلف انتخابونه زده کړئ.
 - د ملاتړ او استوگني ډولونو په اړه زده کړه وکړئ چې تاسو بريا ته اړتيا لرئ.
 - مرستندويه ټيکنالوژي وپلټئ ترڅو تاسو سره ستاسو په ورځني ژوند، کار او ښوونځي کې بريالي کيدو کې مرسته وکړي.

د عالي لیسې څخه وروسته ورځنی ژوند

په ښوونځي کې، زده کړی چې زده کونکي اوس کوم ډول ملاتړ لري او کوم ډول ملاتړ له لاسه ورکوي. دا د زده کونکو او کورنیو سره مرسته کوي چې نوې سرچینې وپلټي چې دوی یې په پام کې ندي نیولي.

د وړتیا پر بنسټ ملاتړ خدماتو ته لاسرسی یو مهم انتخاب دی، په هر صورت ټول زده کونکي د دې خدماتو لپاره وړ ندي.

انتقال باید په ځواکمنتیا تمرکز وکړي، د ورځني ژوند لپاره اړین مهارتونو ته وده ورکړي، او د هغو ملاتړونو پیژندل چې ممکن په تادیه شویو خدماتو تکیه ونه کړي.

که ځوانان او کورنۍ د دوی د وضعیت په اړه مرستې ته اړتیا ولري، د مسلکيانو او ټولنيزو سازمانونو څخه مرسته ترلاسه کړئ (د سرچینو پاڼه وگورئ).

د یو ځوانی کیسه

"زما د لیږد په پروگرام کې، زما ښوونکو زما سره د دندې ترلاسه کولو لپاره چمتو کولو کې مرسته کوله. مگر د لیږد پروگرام په وروستي کال کې، کله چې مور د کارموندني خدماتو لپاره غوښتنه وکړه، زه بې برخې شوم ځکه چې زه د متحده ایالاتو تبعه نه يم او زه به د DDA د معافیت خدماتو لپاره وړ نه شم. زه د دایمي استوګنې کارت (شین کارت) لرم نو زه کولی شم په قانوني توګه په متحده ایالاتو کې کار وکړم او زه کولی شم د DVR لپاره غوښتنه وکړم. مگر د DDA لخوا د اوږدې مودې ملاتړ شوي کارموندني خدماتو پرته، زه نشم کولی په ټولنه کې کار ته دوام ورکړم. زما د لیږد IEP ټیم نه پوهیده چې څه وکړي.

زه به په ورته شرایطو کې نورو ځوانانو ته مشوره ورکوم چې د هغه مهارتونو رامینځته کولو په اړه فکر وکړي چې تاسو سره د ژوند په بیلابیلو اړخونو کې مرسته کوي — ځکه چې د دندې اړوند مهارتونو باندې کار کول کولی شي په کور کې زما سره مرسته وکړي — د خپل ځان ساتنه. د ملاتړ شبکې سره په اړیکه کې چې وړتیا ته اړتیا نلري مهم دي.



د بالغ ژوند ليرد: خپلواکه کېدل خپلواک ژوند څه شی دی؟

خپلواک ژوند تل يوازې د ژوند کولو معنی نلري. دا پدې معنی هم دي چې څنگه د ځان ساتنه وکړو او زموږ ورځنۍ اړتياوې پوره کړو، حتی کله چې موږ د نورو خلکو سره ژوند کوو. مثلاً:

د کوريا د پخلي په ټولگي کې د جين معمول	د يکشنبه په ورځ د جيسیکا کارونه	د ريکارډو د سهارنۍ کارونه
<ul style="list-style-type: none"> • مينو انتخاب کړی • د خوراکی توکو لیست جوړ کړی • د ملگرو سره د سودا پيږود ته لار شئ • د ملگرو سره خواړه پخول • يوځای خواړه وخورئ! 	<ul style="list-style-type: none"> • برقي جارو ولگوي • ځمکه جارو کړی • دوږې په کثافتو کې اچول • کثافات وباسی 	<ul style="list-style-type: none"> • ميز ترتيب کړی • سهارنۍ وخورئ • ډوب ته لوبښي راوړي • د لوبښو مينځلو ماشين ډک کړی



ولی خپلواک ژوند مهم دی؟

لکه څنگه چې ځوانان په خپل ځان پير څه زده کوي، مختلف تجربې به د دوی سره مرسته وکړي چې خپل ځواک ومومي، په بيله بيا د مرستې ډولونه چې دوی ورته اړتيا لري او کوم چې د دوی لپاره غوره کار کوي. د ژوند د خپلواکه مهارتونه هم باور رامنځته کوي.

په کور يا ښوونځي کې، د زده کونکو لپاره دا مهمه ده چې تجربې او فرصتونه وپلټي چې د بالغ ژوند مهارتونه رامينځته کوي.



زه پوهيږم چې زما زوی معيوبیت لري او زه پوهيږم چې داسې شيان شته چې هغه يې نشي کولی. په هر صورت، زه خپل زوی ته وایم چې هغه کولی شي هر هغه څه وکړي چې هغه يې غواړي. زه غواړم چې زما زوی دنده ترلاسه کړي، په يو اپارتمان کې ژوند وکړي، او د دې توان ولري چې پيسې ورکړي. له هغه وخته چې هغه ځوان و، ما ورته هره ورځ کارونه ور زده کړل. کله چې هغه له خوبه پاڅیږي، ناشته کوي، ميز پاکوي او لوبښي مينځي. هغه جامې هم مينځي او هم يې سمه وي. اوس، هغه د ليرد په پروگرام کې د خپلې دندې روزنې لپاره ورته کارونه کوي. هغه په دې کې ښه دی او هغه يې خوښوي. په کور کې هره ورځ د روزنې په څير ده.



کله چې تاسو کوچنی یاست، ستاسو مور او پلار پخلی کوي او ستاسو سره مرسته کوي. مگر کله چې تاسو بالغ شئ، نو تاسو باید دا پخپله وکړئ. دا ننگونه ده، نو له همدې امله تمرین مهم دی.

د عالي ليسي وروسته اختيرونه: دنده

ولي دنده؟

ايا د دندې ترلاسه كول د ځوانانو سره د خپلو راتلونكو موخو په ترلاسه كولو كې مرسته كوي؟ ايا دا د ځوانانو سره مرسته كوي د هغه څه مخه ونيسي چې دوى يې په خپل ژوند كې نه غواړي؟ د دې موندلو لپاره يو ښه لومړى گام چې ولي د ځوانانو لپاره مناسب كار موندل كيدى شي، او د كوم ډول كار څخه خوند واخلي، د دوى سره د شخصي مركز پلان بشپړول دي. په 1 برخه كې د شخص مركز پلان كولو په اړه نور ولولئ: ځان موندنه!

ډيرى دليلونه شتون لري چې ولي يو ځوان غواړي د عالي ليسي وروسته دنده ترلاسه كړي!



زه څنگه دنده ترلاسه کولی شم؟

ډیری معلولين کار کوي کله چې دوی بالغ شي. که یو معلول کس د دندې موندلو او ساتلو په برخه کې ننگونې تجربه کړي، د هغوی لپاره د شته مرستو په اړه زده کړه وکړئ. د دندې موندلو لپاره لارې شتون لري چې د وړتیاوو او ځواک سره سمون لري چې معلولیت لرونکي خلک لري!



زه غواړم کار وکړم... خو نه پوهېږم چې څنگه وکړم...

- د کار لپاره چمتو اوسئ
- دنده ومومئ، غوښتنه وکړئ، او وسائئ
- د کار لپاره اړین مهارتونه زده کړئ
- په کار کې د استوګنې غوښتنه وکړئ
- په خپله کار کولو ته تگ

که ځوانان د مایکل په څیر ملاتړ ته اړتیا ولري، د ملاتړ او مستقیم کارموندني په اړه زده کړه وکړئ او کوم هغه خدمتونه د مسلکي بیارغونې څانګه (DVR) هغو خلکو ته چې غواړي کار وکړي چمتو کوي! که ځوانان دوامداره ملاتړ ته اړتیا ولري، د 21 کلنۍ پورې د پرمختیایي معلولينو ادارې (DDA) لپاره وړتیا هم مهمه ده.

ځوانان کولی شي د **411 معلولیت افشا کولو** ویب پاڼه.

ملاتړ شوی او دودیز استخدام څه شی دی؟ vi

گمارل شوی گمارنه	ملاتړ شوی کارموندنه
 <p>معلولیت لرونکی کس په ټولنه کې د رقابتي معاش او "مصنوع شوي" دندې موقعیت سره دنده ترلاسه کوي. د کار دندې د معلولیت لرونکي شخص د گټو، مهارتونو او وړتیاوو سره سمون لري چې د کار گمارونکي اړتیاوې هم پوره کوي. د مایکل مثال ولولئ! (مخ. 8)</p>	 <p>یو معلولیت لرونکی کس په ټولنه کې د رقابتي معاش سره د دندې روزونکي سره دنده ترلاسه کوي چې ملاتړ یې کوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • د کار موندل، • د دندې لپاره روزنه ترلاسه کول؛ او • د دندې ساتل.

د ملاتړ ډول د ځوانانو په گټو، مهارتونو او وړتیاوو پورې اړه لري. ځوانان کولی شي د خپل کاري روزونکي سره کار وکړي ترڅو سم ډول دندې ومومي! د دې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره، ځوانان باید د **DVR** یا **DDA څخه** د خدماتو لپاره وړتیا ولري. د **DVR** یا **DDA** په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د **ضمیمه** برخه وگورئ.



د عالي ليسي وروسته اختيرونه: کالج او پوهنتون

ډيري معلوليت لرونکي زده کونکي هم په پام کې لري چې کالج يا پوهنتون ته لار شي ترڅو هغه مضامين مطالعه کړي چې دوی يې ليوالتيا لري، او د هغه دندې پورې اړوند سند ترلاسه کړي چې دوی يې غواړي. کله چې کالج ته عريضه وکړئ، د معلوليت لرونکو زده کونکو لپاره دا مهمه ده چې فکر وکړي چې دوی به په ټولگيو کې کوم ځای ته اړتيا ولري او همدارنگه د کالج چاپيريال ډول چې د دوی اړتياوي پوره کوي ځکه چې دوی د دوی د زده کړې او مسلک اهدافو پوره کولو لپاره کار کوي.ⁱⁱ

د ځوانانو سره د کالج لپاره چمتو کولو کې مرسته کول



والدين کولی شي د خپل زده کونکي سره مرسته وکړي يا وهڅوي:

- کالج د اختيار په توگه وپلټئ.
 - د انفرادی متمرکز پلان سره پيل کړئ. د تمويل اختيرونو لپاره د DDA قضیې مدير يا DVR مشاور سره خبرې وکړئ.
- د دوی د ملاتړ اړتياو پوره کولو لپاره سم کالج ومومئ (برنامه، د معلوليت سرچینې مرکز، د کیمپس چاپيريال، يا مرستندويه ټیکنالوژي).
 - ځينې کالجونه او پوهنتونونه د فکري معلوليت لرونکو زده کونکو لپاره پروگرامونه لري. ليدنه وکړئ <http://www.thinkcollege.net>
- ننګونکي ټولگي واخلي چې دوی د کالج لپاره چمتو کوي.
- د ټولني په فعاليتونو کې برخه واخلي (د بيلگې په توگه داوطلب، کلب، کاري مطالعه، يا انټرنشپ) او د مسلک گټې وپلټئ.
- د بنوونځي څخه ملاتړ ترلاسه کړئ — د بنوونځي مشاورينو، د IEP بنوونکي، او د بنوونځي نورو مسلکيانو سره خبرې وکړئ.
- د ځان مدافع وکالت او د ژوند خپلواکه مهارتونه تمرین کړئ، لکه د دوی د IEP غونډو رهبري کول، د عامه ترانسپورت کارول، د استوګني غوښتنه کول، او د دوی د خپلو ټاکلو مهال ویش.

دا جدول د لیسی او کالج ترمنځ ځینی توپیرونه تشریح کوي:

کالج/پوهنتون	عالي لیسه
قانون او مسؤلیت	
<ul style="list-style-type: none"> - د معلولیت لرونکی لویانو قانون او 504 برخه غیر تبعیض قوانین دي. - زده کونکی باید د ملاتړ لپاره د دوی اړتیاوې افشا کړي او وکالت وکړي. - که چیرې یو زده کونکی د بریالیتوب لپاره مرستی ته اړتیا ولري کالجونه ورته نه رسي. - FERPA¹ د والدینو مخه نیسي چې د زده کونکی له رضایت پرته د زده کونکو ریکارډونو ته لاسرسی ومومي. 	<ul style="list-style-type: none"> - د معلولینو د زده کړې قانون (IDEA) یو حقوقی قانون دی. - ښوونځي به د ملاتړ لپاره د زده کونکو اړتیاوې وپېژني او ارزونه وکړي. - که چیرې یو زده کونکی د بریالیتوب لپاره مرستی ته اړتیا ولري ښوونځي به ورسره اړیکه ونیسي. - والدین د زده کونکو ریکارډونو ته لاسرسی لري، په غونډو کې برخه اخلي او معلومات شریکوي.
لارښوونې، لړجې، ازمویني، او ښوونې	
<ul style="list-style-type: none"> - په کالج کې، ښوونکي اړ نه دي چې د استوګني ځای چمتو کړي پرته لدې چې زده کونکی د دوی د معلولیت لپاره مناسب اسناد ولري. - زده کونکی ټولګی غوره کوي چې د دوی وړتیا او ګټو سره سمون ولري. - زده کونکي باید د ټولو زده کونکو لپاره د درسي خدماتو په لټه کې وي. - دا مهمه ده چې د 504 همغږي کونکي سره اړیکه ونیسي. 	<ul style="list-style-type: none"> - د IEP یا 504 پلان کې کیدای شي د نصاب سرعت، ازمویني، فارمیټ کولو، یا درجه بندي لپاره تعدیلات شامل وي چې ښوونکي یې باید ځای په ځای کړي. - د زده کونکو کورسونه د دولت اړتیاو پر اساس غوره کیږي. - په IEP کې کیدای شي د ښوونې او مطالعې ملاتړ شامل وي. - مشاورین د زده کونکو سره د دوی د مطالعې کورس کې د مرستې لپاره شتون لري.
دلخه او مالیه	
<ul style="list-style-type: none"> - زده کونکي باید د خپلې خوښې کالج / پوهنتون ته د داخلي لپاره غوښتنه وکړي. - زده کونکي ښوونه ورکوي — په کالج کې د ګډون لګښت په اړه. دا مهمه ده چې د مالي مرستې غوښتنه وکړي. 	<ul style="list-style-type: none"> - ډیری زده کونکي په عالی لیسه کې ځای پر ځای کیږي د کوم ځای پر اساس چې دوی ژوند کوي. - ښوونځي معلولیت لرونکو زده کونکو ته د زده کونکو یا د دوی کورنیو ته پرته له کوم لګښت څخه تعلیمي خدمات وړاندې کوي.

که زده کونکي استوګني ته اړتیا ولري، زده کړی چې کله او څنګه د خپل معلولیت په اړه په کالجونو او پوهنتونونو کې د معلولیت سرچینې مرکز سره خبرې وکړي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ **411** [د معلولیت افشا کول](#) ویب پاڼې.

کالجونه او پوهنتونونه چې فدرالي فنډونه ترلاسه کوي مکلفیت لري چې د معلولیت لرونکو لویانو قانون 504 او سرلیک II لاندې ځینې ځایونه چمتو کړي. نور معلومات دلته ولولئ:

<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/auxaids.html>

¹ د کورنی تعلیمي حقونو او محرمیت قانون (FERPA) والدینو ته د خپلو ماشومانو د زده کړې ریکارډونو په اړه ځینې حقونه ورکوي. دا حقونه زده کونکي ته هغه وخت لیرډول کیږي کله چې هغه 18 کلنۍ ته ورسېږي یا د لیسی د کچې څخه هاخوا ښوونځي ته ځي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره <https://www2.ed.gov/policy/gen/guid/fpco/ferpa/index.html> ته مراجعه وکړئ.

د کالج لپاره څنګه تادیه وکړو

لورې زده کړې ګراني دي، نو د زده کونکو او کورنیو لپاره دا مهمه ده چې د کالج لپاره د پیسو ورکولو لپاره د دوی ټول اختیارونه وپلټئ. دلته ځینې مثالونه دي:

1. د فدرالي زده کونکو مرستې (FAFSA) لپاره د وریا غوښتنلیک په کارولو سره د مالي مرستې لپاره غوښتنه وکړئ.

a. د FAFSA غوښتنلیکونو لپاره فدرالي وروستی نیټه د جون 30 ده. په هر صورت، ایالتونه او انفرادي کالجونه خپل انفرادي وخت ټاکي، کوم چې ډیری وختونه مخکې وي. دا مهمه ده چې ژر تر ژره د خپل پوهنتون د مالي مرستې دفتر سره وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو دا نیټه له لاسه مه ورکوئ. لیدنه وکړئ <https://studentaid.ed.gov/fafsa/filling-out-to-apply>.

b. د زده کونکو د مرستې مختلف ډولونو په اړه دلته زده کړئ: <https://studentaid.ed.gov>. د خپل کالج د مالي مرستې دفتر سره د مالي مرستې لپاره د دوی د جلا فرصتونو په اړه زده کړه وکړئ.

c. غیر متحده ایالات اتباع ممکن اضافي وړتیاو ته اړتیا ولري. ډاډ ترلاسه کړئ چې پدې کې معلومات وګورئ: <https://studentaid.ed.gov/sa/eligibility/non-us-citizens>

2. د مختلفو بورسونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

a. <http://www.affordablecolleges.com/>

b. <http://www.affordablecolleges.com/resources/scholarships-students-with-disabilities/>

3. د ثانوي زده کړې وروسته موخو لپاره د DVR ملاتړⁱ

a. کله چې د کار لپاره انفرادي پلان (IPE) د زده کونکي موخې په توګه د زده کړې لګښتونه لیست کړي، DVR کیدای شي د زده کونکي سره د بسوونې او کتابونو تادیه کولو کې مرسته وکړي. د VR اداره او زده کونکي باید د تمویل بدیل سرچینې وړاندې کړي مخکې له دې چې DVR اضافي مالي ملاتړ چمتو کړي.ⁱⁱ



زه نه پوهیږم چې زه غواړم په کالج کې څه زده کړم. اوس زه داسې احساس کوم چې زه غواړم یو محاسب یا ژباړونکی شم، یو جذب چې ما د رضاکارانه کار څخه موندلی دی. د کالج تجربې زما سره مرسته کړې چې زما هدف ومومئ!

سرچینې

دا سرچینې ممکن ستاسو او ستاسو ماشوم سره مرسته وکړي چې د عالي لیسې څخه وروسته د هغه د ورځني ژوند لپاره پلان جوړ کړي.

په WA کې د ورتوب پر بنسټ د بالغ خدمتونه

- د پرمختیایي معلوماتو اداره (DDA): <https://www.dshs.wa.gov/dda>
- د مسلکي بیارغونې څانګه (DVR): <https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation>
- د لیرد په خدماتو کې د بدلون مرکز له لارې د ادارې ارتباط پانډه ممکن تاسو سره د کارموندنې، روغتیا او بیړني حالت، کور، د ثانوي وروسته زده کړې، تفریح او تفریح، او ترانسپورت په اړه د محلي سرچینو په موندلو کې مرسته وکړي: <https://www.seattleu.edu/ccts/agency-connections>

د ټولني پر بنسټ ملاتړ او سرچینې:

- واشینګټن پاوی: <http://wapave.org/>
- د څو کلتوري کورنیو لپاره پرانیستی دروازی: <http://www.multiculturalfamilies.org>
- د ژوند خپلواک مرکز: خپل سیمه ایز څپرکی په <http://www.wasilc.org/> کې د "IL مرکز" ټب لاندې ومومئ
- آرک (Arc): ځایي چپټر ومومئ په http://arcwa.org/aboutus/local_arc_chapters

د کالج لپاره غوښتنلیک او چمتو کیدل

- د کالج لپاره درخواست کول: <https://studentaid.ed.gov/sa/prepare-for-college/applying>
 - دا ویب پاڼه د کالج لپاره د غوښتنلیک پروسه تشریح کوي، او د نورو سرچینو سره اړیکې لري.
- د ښوونځیو غوره کول: <https://studentaid.ed.gov/prepare-for-college/choosing-schools>
 - دا سایټ د هغو ګامونو په اړه معلومات لري چې تاسو یې کولی شئ د ممکنه کالجونو یا مسلک ښوونځی تحقیق لپاره واخلئ.

د ثانوي وروسته معلولیت لرونکو زده کونکو لپاره مرستندویه مرستې او خدمتونه:

- <https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/auxaids.html>
 - دا سرچینه په کالج او پوهنتون کې د مرستندویه مرستو (مرستندویه ټیکنالوژي) په اړه معلومات لري.
- کالج لپاره چمتو اوسئ: <https://studentaid.ed.gov/sa/prepare-for-college>
- د واشینګټن د معلوماتو پوهنتون، فرصتونه، د انټرنیټ کار کول، او ټیکنالوژي (DO-IT): <http://www.washington.edu/doi/> او <http://www.washington.edu/doi/programs>

د پرمختیایي یا فکري معلولیت لرونکو زده کونکو لپاره د کالج ځانګړي پروګرامونه.

- فکر کالج: دا ویب پاڼه د پرمختیایي یا فکري معلولیت لرونکو زده کونکو لپاره ډیری سرچینې لري. تاسو کولی شئ سرچینې ویلئ، یو کالج ومومئ، او وګورئ چې ستاسو په ایالت کې څه پېښېږي. <http://www.thinkcollege.net>
- Highline کالج
 - برنامه لاسته راوړئ: <https://achieve.highline.edu/>
- Bellevue کالج
 - د مسلکي ژوند مهارتونه (OLS): <http://www.bellevuecollege.edu/ols>
 - آټیزم سپیکټرم نیویګیټرونه: <https://www.bellevuecollege.edu/autismspectrumnavigators>
- د واشینګټن پوهنتون
 - معیوبیتونه، فرصتونه، انټرنیټ کار کول، او ټیکنالوژي (DO-IT): <http://www.washington.edu/doi/> او <http://www.washington.edu/doi/programs>
- د واشینګټن دولتي پوهنتون
- مسوولیت، فرصتونه، وکالت او درناوی (ROAR): <https://education.wsu.edu/graduate/specialed/wsuroar/>



زما د ژوند کورس پورټ فوليو

کوم ډول تجربې ستاسو په راتلونکي اغيزه کوي؟

د تيرو او اوسنيو تجربو لوست
هغه ملاتړ چې تاسو د خپل بڼه ژوند په لور حرکت کوي

د راتلونکي تجربې لوست کړئ
تاسو غواړئ چې د خپل بڼه ژوند په لور حرکت وکړئ

هر ډول تجربې لوست کړئ
کوم چې تاسو د ژوند په لور اړوي چې تاسو يې نه
غواړئ

د بڼه ژوند لپاره زما ليد

هغه څه چې زه يې نه غواړم



زما د ژوند کورس پورټ فوليو



يوې پاڼې پروفايل لپاره د _____

هغه څه چې خلک يې زما په اړه خوښوي او ستاينه کوي

څنگه له ما څخه غوره ملاتړ وکړي

ما ته څه مهم دي

پښتو



له عالی لیبسی څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د وړتیا پر اساس خدمات څه دي؟

د وړتیا پر بنسټ خدمتونه هغه خدمتونه دي چې تاسو اړتیا لرئ درخواست وکړئ او د خدماتو تر لاسه کولو لپاره وړتیا ولرئ. د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ ډیری خدمتونه د فدرالي حکومت څخه شتون لري (د بیلګې په توګه د ټولنیز امنیت اداره)، یا په واشنگټن ایالت کې د ټولنیزو او روغتیا خدماتو څانګې (DSHS) لاندې د بهرنیو چارو بیلابیلو څانګو کې.



د بریا لپاره کیلی

- د لویانو خدمتونو په اړه د مخه زده کړه پیل کړئ.
- د هر بالغ خدمت ادارې خپل غوښتنلیک او د وړتیا اړتیاوې لري. د دې لپاره چې بریالی شئ د لیبسي څخه وروسته ژوند ته ستاسو د لیرد سره ، له دې سره آشنا اوسئ:
- د هر پروګرام لاندې چمتو شوي خدمتونو ډولونه
 - د وړتیا معیارونه (یا وړتوبونه)؛ او
 - د غوښتنلیک لپاره اړین اسناد

مرستی ته اړتیا لرئ؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

د پرمختيايي معلوماتو اداره (DDA) څه شی دی؟²

د پرمختيايي معلوماتو اداره (DDA) د پرمختيايي او فکري معيوبينو (DD/ID) او د هغوی کورنيو ته خدمت کوي. د DDA هدف دا دی چې د DD/ID سره د يو کس سره مرسته وکړي ترڅو هغه ژوند وکړي چې دوی يې د ټولني پر بنسټ د ملاتړ او خدماتو شبکې سره غواړي.

د DD/ID سره يو فرد په هر عمر کې DDA ته درخواست کولی شي، مگر ټول هغه کسان چې DD/ID لري د DDA يا خدماتو لپاره وړ نه وي.



په WA کې د DDA خدماتو لپاره غوښتنه کولو لپاره، يو فرد بايد:

- د WA ايالت اوسيدونکی اوسي
 - يو مستند شوی شرط ولری چې د 18 کلنی څخه مخکې د DDA لپاره وړ وي.
- لاړ شئ www.dshs.wa.gov/dda او په وړتيا باندې کلیک وکړئ

د DDA په اړه د پوهيدو لپاره مهم معلومات

1. تاسو کولی شئ په هر عمر کې DDA ته درخواست وکړئ، مگر د دی ډيره سپارښتنه کيږي مخکې له چې دي چې تاسو عالي لیسې پرېږدئ.
2. که تاسو د وړتيا څخه انکار وشئ، تاسو کولی شئ د عادلانه اورېدنې غوښتنه وکړئ.
3. د وړتيا لپاره بيا غوښتنه وکړئ که تاسو نوي تشخيصي معلومات يا د IQ ازموينې ولری چې د DDA ستاسو د پخواني هوډ لپاره بياکتنه نه کوي.
4. د DDA وړتيا خبرتيا ترلاسه کول پدې معنی ندي چې تاسو به په اتومات ډول خدمات ترلاسه کړئ. د DDA خدمت د افرادو اړتياو او تمویل پر اساس چمتو کيږي. د "اړتياو پر بنسټ ارزونې" لپاره د DDA دفتر ته زنگ ووهئ
5. د DDA ځيني خدمتونه چې د DDA له لارې شتون لري په عمر، شته تمویل، او آيا يو فرد د Medicaid لپاره وړتيا پورې اړه لري.
6. د DDA وړتيا په 4 او 10 کلونو کې پای ته رسيږي. د ډيری پيرودونکو لپاره وړتيا په 19 کلنی کې بياکتنه کيږي. تاسو به په بريښنالیک کې د نورو لارښوونو سره خبرتياوې ترلاسه کړئ که چيرې د ماشوم وړتيا پای ته ورسېږي يا بياکتنه کيږي.
7. د DDA وړتيا ژباړونکی چمتو کوي.

****** ډاډ ترلاسه کړئ چې د DDA دفتر ته خبر ورکړئ که ستاسو د اړیکو معلومات بدل شي.

www.informingfamilies.org ويب پاڼه د دي غوښتنلیک نور تفصيلي معلومات لري په اړه د DDA ته د غوښتنې لپاره په WA کې خدماتو، د معافیت خدمتونو لپاره د لاری نقشه، او د DDA د معافیت خدمتونه.

² پرمختيايي معلوماتو اداره. هغه څه چې مور يې کوي. <https://www.dshs.wa.gov/dda>

مرستی ته اړتيا لری؟

د څو کلتوري کورنيو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنی ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسي څخه وروسته ژوند

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

ولي د پرمختیایي معلولينو ادارې (DDA) ته غوښتنه کول مهم دي؟
د هغو اشخاصو لپاره چې اوږدمهاله ملاتړ ته اړتیا لري، د DDA خدماتو لپاره غوښتنه کول په ځانگړي ډول مهم دي ځکه چې:

- DDA کولی شي ستاسو په کور، کار او ټولنه کې ملاتړ چمتو کړي
- DDA کولی شي د اوږدې مودې کارموندنې ملاتړ چمتو کړي
- DDA کولی شي چې د یو فرد روان طبي او چلند ملاتړ اړتیاو سره مرسته وکړي



DDA د غوره ټوبونو، اړتیاوو، او ځواک پر بنسټ د ملاتړ د جوړولو لپاره پر انفرادي-تمرکز-پلان جوړولو باندې ټینګار کوي.

که تاسو د DDA پروګرامونو او خدماتو په پوهیدو کې مرستې ته اړتیا لرئ، د DDA سیمه ایز دفتر سره اړیکه ونیسئ: <https://www.dshs.wa.gov/DDA/dda/find-an-office>

** DDA د مختلفو خدماتو په اړه بروشرونه لري، چې ډیری یې ژباړل شوي په: کمبودیا، چینایي، کوریایي، لاونیایي، روسی، سومالی، هسپانوی او ویتنامی. وگورئ: www.dshs.wa.gov/dda/publications/dda-brochures

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نیولو کې مرستې ته اړتیا لرئ؟
د څو کلتوري کورنیو لپاره د پرانیزي دروازي سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.
دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

مرستې ته اړتیا لرئ؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازي سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.
دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسې څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د حرفوي بیارغونې څانګه (DVR) څه شی دی؟

د مسلکي بیارغونې څانګه (DVR) د معلومات لرونکو اشخاصو سره مرسته کوي چې غواړي کار وکړي مګر د دندې موندلو او ساتلو په برخه کې ننګونې تجربه کوي. د DVR څخه د خدماتو ترلاسه کولو لپاره، یو فرد اړتیا لري چې غوښتنه وکړي او د دوی لپاره وړتیا ترلاسه کړي.



په WA کې د DVR خدماتو غوښتنه کولو لپاره، یو فرد باید:

- د متحده ایالاتو تبعه اوسې یا د دندې د اعتبار وړ سند ولری.
 - یو مستند حالت ولری چې د DVR لپاره وړ وي
- د نورو معلوماتو لپاره www.dshs.wa.gov/dvr ته مراجعه وکړئ.

کله چې یو فرد د DVR لپاره وړ وي، DVR خدمتونه وړاندې کوي لکه:



مشوره او لارښوونه



ارزونه



د ګټو پلان کول



د دندې اړوند خدمتونه



مرستندويه ټیکنالوژي خدمتونه



د ژوند خپلواک خدمتونه



بڼوونه او روزنه

د DVR خدماتو په اړه نور معلومات دلته ولولئ: <https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation/services-individuals-disabilities>

مرستی ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتري: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د DVR په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات

1. افراد باید د متحده ایالاتو تبعه وي یا د DVR خدماتو ترلاسه کولو لپاره د اعتبار وړ کاري جواز (شین کارت) ولري.
2. د DVR ملاتړ لنډمهاله دی (د دندې ترلاسه کولو وروسته تر 90 ورځو پورې). ملاتړ وروسته له هغه پای ته رسېږي کله چې مشاور ډاډ ترلاسه کړي چې فرد کولی شي خپله دنده وساتي.
3. هغه کسان چې د دندې د ساتلو لپاره دوامداره ملاتړ ته اړتیا لري باید د DDA او Medicaid مراجعین شي، او د ملاتړ شوي کارموندني خدماتو لپاره وړتیا ولري (د DDA خدماتو برخه وگورئ).
4. ډېری خلک د دندې ترلاسه کولو لپاره د DVR له لارې د ملاتړ ترلاسه کولو سره پیل کوي.
5. DVR وړیا د ژبې ژباړونکي چمتو کوي.



تاسو ته نږدې د DVR دفتر سره اړیکه ونیسئ، یا د DVR مشاور سره چې ستاسو بنوونځي ته په دې ځای کې ګمارل شوي: <https://www.dshs.wa.gov/RA/dvr/school-transition>.

د واشنگټن ایالت قبایلي حرفوي په اړه د معلوماتو لپاره د بیارغونې پروګرامونه، www.dshs.wa.gov/dvr لار شئ او په Tribal VR Programs باندې کلیک وکړئ.

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نیولو کې مرستې ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د پرائیزې دروازي سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

مرستې ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازي سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسې څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د گټو پلان جوړونه څه شی دی؟³

د گټو پلان جوړونه د هر هغه چا لپاره ده چې غواړي کار وکړي او نغدي، طبي، کور، د خوړو گټې او/یا شخصي پاملرنې خدمتونه ترلاسه کړي. د گټو مشاور به د افرادو سره مرسته وکړي چې د دوي په گټو باندې د کار اغیزې او د کار هڅونې پروگرامونو کارولو څرنگوالي په اړه پوه شي.

د گټو مشورې ورکولو په اړه مهم معلومات

1. ډیری خلک فکر کوي چې دوي نشي کولی د معلومات گټې ترلاسه کړي که دوي کار وکړي، مگر دا ریښتیا ندي. معلومات لرونکي خلک کولی شي د کار څخه عاید ترلاسه کړي او د کار هڅونې پروگرام له لارې خپلې گټې وساتي.
2. دې پروگرامونو ته ور کیدو لپاره، تاسو باید:
 - a. د SSI او/یا SSDI ترلاسه کي
 - b. د 14 کلن او د تقاعد عمر ترمنځ او
 - c. د کارموندني په حال یا دنده ولري.
3. د گټو پلان جوړونه مرسته کوي چې:
 - a. پوه شی چې د کار گټې به څنګه اغیزه وکړي،
 - b. تاسو ته اجازه درکوي چې د گټې ساتلو په اړه اندیښنه پرته د امکان تر حده کار وکړئ،
 - c. د ټولنیز امنیت د کار هڅونې په اړه زده کړه او نور پروگرامونه د هغو توکو او خدماتو لپاره چې تاسو ورته اړتیا لرئ د خپلې دندې ساتلو لپاره مرسته کوي، او
 - d. د روغتیا پاملرنې اختیارونو په اړه ومومئ چې ستاسو اړتیاو سره سمون ولري.
4. حساب کړئ چې عاید څنګه ستاسو په گټو اغیزه کوي:

<https://www.dshs.wa.gov/ra/ssi-grant-calculation-earned-income>

³ د واشنګټن ایالت د ټولنیزو او روغتیایي خدماتو څانګه. د گټو پلان کول. - <https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation/benefits-planning>

مرستې ته اړتیا لرئ؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتري: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالی لیبسی خخه وروسته ژوند

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

زه د گټو پلان جوړونې لپاره چیرته ملاتړ ترلاسه کولی شم؟

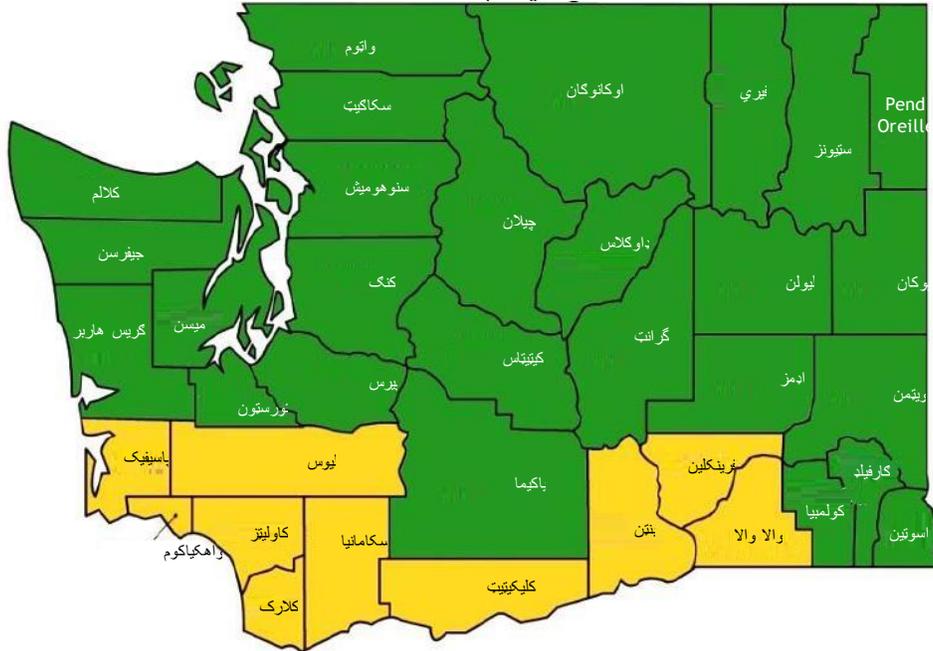
که تاسو د مسلکي بیارغونې څانګې (DVR) پیرودونکي یاست، تاسو کولی شئ د گټې پلان کولو خدماتو غوښتنه وکړئ.

د واشنګټن ایالت هم د ایالت په کچه دوه د گټو مشورې ورکولو پروګرامونه لري: د کار کولو پلان او د کار لپاره پلان.

- دواړه پروګرامونه د وړ گټون کونکو لپاره وړیا دي
- دواړه پروګرامونه ورته خدمتونه وړاندې کوي او په ټول ایالت کې شتون لري.
- تاسو کولی شئ په شخصي ډول یا د تلیفون له لارې خدمتونو ته لاسرسی ومومئ.

دا نقشه بنایي:

- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په شین کې
- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په نارنجي کې



(سرچینه: <http://community-minded.org/plan-to-work>)

د **Plan to Work** سره د نوم لیکنې لپاره، 866-497-9443 ته زنگ ووهئ، www.plantowork.org لار شئ.

د کار لپاره د پلان سره د ملاقات کولو لپاره، بریښنالیک pfw@DROregon.org یا زنگ ووهئ 1-800-452-1694 ، 227 x (په وریا توګه) یا 503-243-2081.

*د خپل نوم، د اړیکو د معلوماتو او د گټو په پلان کولو کې د علاقې سره یو غریز میل پریردئ.

مرستی ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتري: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسي څخه وروسته ژوند

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د معلولیت لرونکو کارگرانو لپاره د ایپل روغتیا (HWD) پروگرام څه شی دی؟⁴

د معلولیت لرونکو کارگرانو لپاره د روغتیا پاملرنې (HWD) له لارې پروگرام معلولیت لرونکي کارگران کولی شي طبي پوښښ د میاشتنی فیس سره واخلې چې د دوي د عاید له مخې تنظیم شوی وي. HWD د پراختیایي معلولینو ادارې (DDA) او د کور او ټولني خدماتو (HCS) لخوا د میډیکاد شخصي پاملرنې خدماتو او د کور او ټولني پر بنسټ معافیت برنامو ته لاسرسی چمتو کوي.

د HWD په اړه مهم معلومات⁵

1. د وړتیا اړتیاوې کی شامل دي:
 - a. د 16 څخه تر 64 پورې عمر ولری
 - b. د فدرالي معلولیت اړتیاوې پوره کړی (د SSA په څیر)
 - c. بشپړ یا نیم وخت (د ځان گمارني په شمول) او
 - d. میاشتنی عاید ولری چې د فدرالي فقر کچه له 220٪ څخه ډیره نه وي.
2. HWD د برداشت وړ دی. نرخ ستاسو د عاید له مخې تنظیم کیري (د ټول میاشتنی عاید له 7.5٪ څخه ډیر نه وي).
3. د نوم لیکنی لپاره، لار شئ: www.washingtonconnections.org
4. یو څوک چې د میډیکاد بل پروگرام ترلاسه کوي ممکن د HWD پروگرام کې برخه وانخلي.
5. یو شخص د یوې میاشتنی لپاره د HWD پوښښ لپاره وړ نه دی هغه څوک چې د طبي اړتیاو پروگرام لاندې د میډیکاد گټې ترلاسه کړي.

په یاد ولری:

که تاسو د معلولیت گټې ترلاسه کوئ او غواړئ کار وکړئ، د کار کولو پلان یا د کار لپاره پلان سره اړیکه ونیسئ. دا پروگرامونه کولی شي تاسو سره د عاید ترلاسه کولو او ستاسو گټو ساتلو کې مرسته وکړي.

⁴ د واشنګټن ایالت د ټولنیزو او روغتیاوې خدماتو څانګه. د معلولینو کارکوونکو لپاره د ایپل روغتیا (HWD).

<https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/apple-health-workers-disabilities-hwd-program>

⁵ HWD 182-511-1000 WAC پروگرام تفصیل، جون 2015، 25

مرستی ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنی ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتري: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي لېسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د ټولنیز امنیت گټې څه دي؟⁶

فدرالي د ټولنیز امنیت اداره (SSA) د دوو پروگرامونو له لارې معلومات لرونکو خلکو ته **نغدې مرستې** وړاندې کوي:

- I. د ټولنیز خونديتوب معلومات بیمه (SSDI) او؛
- II. اضافي امنیتي عاید (SSI).

د SSDI او SSI په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ 1 جدول یو نظر وگورئ: د SSDI او SSI پرتله کول او 2 جدول: د ټولنیز امنیت کاري هڅونې.

د ټولنیز امنیت گټو په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات

1. مخکې له دې چې تاسو 18 کلن شئ د ټولنیز امنیت گټو لپاره غوښتنه وکړئ. دا پروسه د دريو څخه تر پنځو میاشتو پورې، یا ډیر وخت نیسي.
 - a. آنلاین درخواست وکړئ: www.socialsecurity.gov or;
 - b. په خپل سیمه ایز ټولنیز امنیت دفتر کې د لیدني وخت نیولو یا د تلیفون ملاقات تنظیم کولو لپاره 1-800-772-1213 ته زنگ ووهئ.
2. SSA د معلومات شرایطو له مخې د وړتیا سخت معیارونه لري.
3. که تاسو د متحده ایالاتو غیر اتباع یاست، نو تاسو باید د SSA له لارې د گټو ترلاسه کولو لپاره د کوالی یو مشخص حالت ولرئ یا یو تبعه شئ.
4. که تاسو غواړئ کار وکړئ، د گټو پلان کولو له لارې د کار کولو پرمهال د ټولنیز امنیت گټې ساتلو لارې شتون لري (پاڼه وگورئ. 9).
5. SSA وړیا ژباړونکی چمتو کوي. نور معلومات دلته ولولئ: www.ssa.gov/multilanguage/langlist1.htm
6. که تاسو کون یاست یا په اوریدلو کې ستونزه لرئ، SSA د وړیا TTY شمیره هم چمتو کوي: 1-800-325-0078 په سوداگریزو ورځو کې د سهار له 7 بجو څخه تر ماښام 7 بجو پورې.

د خپل سیمه ایز ټولنیز امنیت دفتر موندلو لپاره، لیدنه وکړئ:

<https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>

⁶ مطابق له **زما د کار کولو لاره پلان کول**. په اجازې سره د پرمختیایي معلومات په اړه د اوریکون شورا مرستې ته اړتیا لرئ؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.



له عالي لېسي څخه وروسته ژوند

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

- i د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د والدینو او زده کونکو حقونه (د طرز العمل محافظتونه).
<http://www.k12.wa.us/specialed/families/rights.aspx>
- ii د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د واشنګټن ایالت د فراغت اړتیاوې. /
<http://www.k12.wa.us/GraduationRequirements/>
- iii د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2013). د شخړو هوارول.
<http://www.k12.wa.us/SpecialEd/DisputeResolution/default.aspx>
- iv د عامه لارښوونو د سرپرست دفتر (2016). د تبعیض په اړه شکایتونه.
<http://www.k12.wa.us/Equity/ComplaintOptions.aspx>
- v "د نړیوال بیارغونې د څیړنې د معلوماتو او تبادلې مرکز (CIRRIE). "د بډولو پوهنتون.
[/http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/123](http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/123)
- vi د ځانګړو زده کړو او بیارغونې خدماتو دفتر (2017). د زده کونکو او معلولیت لرونکو ځوانانو لپاره د ثانوي وروسته زده کړې او دندې لپاره د لیرېد لارښود. د امریکا د پوهنې وزارت. له دې څخه اخیستل شوی:
<https://www2.ed.gov/about/offices/list/osers/transition/products/postsecondary-transition-guide-2017.pdf>
- vii عالي لېسه د کالج په وړاندې: <http://www.keene.edu/office/disabilitysvs/resources/student/differences>
- viii د کالج فکر وکړئ! <http://www.thinkcollege.net/topics/highschool-college-differences>
- ix OSPI (2016). د ماشوم موندنه: <http://www.k12.wa.us/SpecialEd/ProgramReview/Monitoring/ChildFind.aspx>

مرستی ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د خلاصې دروازې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند
4 برخه: امنيت او روغتيا



د منځپانگو جدول

- 3..... په 18 کلنۍ کې کوم بدلونونه واقع کېږي؟
- 5..... سرپرستی څه شی دی؟
- 5..... د سرپرستی لپاره بدلونونه څه دي؟
- 7..... د پیسو مدیریت مهارتونه څه شی دی؟
- 8..... د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ مالي ملاتړ
- 8..... د ټولنیز خوندیتوب اداره
- 10..... د ځانګړو اړتیاوو باورونه vi vii
- 10..... د ABLÉ عمل حساب viii ix
- 11..... د ځوانانو د روغتیا پاملرنې لیرد څه شی دی؟x
- 14..... د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ د روغتیا پاملرنې ملاتړ
- 14..... د میډیکاد په اړه مهم معلومات
- 15..... سرچینې
- 16..... ضمیمه
- 16..... د ټولنیز امنیت ګټې څه دي؟
- 19..... د ګټو پلان جوړونه څه شی دی؟
- 21..... د معلولیت لرونکو کارګرانو لپاره د ایبل روغتیا (HWD) پروګرام څه شی دی؟
- 22..... د واشنگتن ایالت DD د لږموندلو امانت فنډ څه شی دی؟
- 23..... د ABLÉ حساب په اړه مهم معلومات
- 24..... سرپرستی څه شی دی؟



4 برخه: امنیت او روغتیا

لکه څنگه چې تاسو بالغ شئ، تاسو اړتیا لرئ د خپلو پیسو او روغتیا اداره کولو په اړه نور فکر وکړئ. په دې برخه کې د مالي امنیت او روغتیا په اړه مهمې پوښتنې مطرح کوو.

دا برخه به پوښتنې کړي:

1. په 18 کلنۍ کې کوم بدلونونه رامنځته کېږي؟
2. قانوني خوندیتوب
 - a. د ملاتړ پریکړه کول څه شی دی؟
 - b. سرپرستي او د سرپرستي بدیل څه شی دی؟
3. مالي خوندیتوب
 - a. د پیسو مدیریت مهارتونه څه شی دی؟
 - b. د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ مالي ملاتړ
4. د روغتیایي پاملرنې لیرېد
 - a. د روغتیا پاملرنې لیرېد څه شی دی؟
 - b. د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ د روغتیا پاملرنې ملاتړ
5. ضمیمه: قانوني معلومات او د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د ځوانانو لپاره:

- کله چې تاسو 18 کلن شئ د بالغ په توګه خپل مسؤلیتونه زده کړئ.
- هغه مهم مهارتونه زده کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ د خپلو پیسو اداره کولو لپاره.
- مهم مهارتونه زده کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ د خپل روغتیا او طبي اړتیاو اداره کولو لپاره.
- ستاسو د مالي او روغتیا په اړه د پریکړو کولو تمرین وکړئ، د لویانو ملاتړ سره یا پرته.
- د وړتیا پر اساس خدماتو لپاره پیژندل او غوښتنه وکړئ چې ستاسو اړتیاو سره سمون لري.

د کورنۍ او ساتونکو لپاره:

- د هغه څه په اړه زده کړئ چې ستاسو ځوانی په 18 کلنۍ کې بدلون راولي.
- د ځوانانو ملاتړ وکړئ ترڅو د دوی قانوني حقونو، مالي او روغتیا په اړه مهمې پریکړې وکړي.
- مخکې له دې چې د ځوانانو حقونه واخیستل شي د سرپرستي بدیلونه په پام کې ونیسئ.
- د ځوانانو ملاتړ وکړئ ترڅو هغه مهارتونه زده کړي چې دوی د خپلو پیسو او روغتیا پاملرنې اداره کولو ته اړتیا لري.
- د وړتیا پر بنسټ د خدماتو لپاره چې د ځوانانو او کورنۍ اړتیاوو سره سمون لري وپېژنئ او غوښتنه وکړئ.

په 18 کلنی کې کوم بدلونونه واقع کېږي؟

د معلومات لرونکو ماشومانو مور او پلار یا سرپرست د ژوند په اړه پریکړو کولو کې لوی رول لوبوي:



زده کړه



روغتیا



د پیسو مدیریت



قانوني پریکړې

په هر صورت، په متحده ایالاتو کې، کله چې ځوانان 18 کلن شي، مور او پلار یا ساتونکي به نور قانوني واک ونلري چې د دوی د اجازې یا قانوني سرپرستی ترلاسه کولو پرته د خپلو ځوانانو لپاره پریکړې وکړي.

دا برخه به پوښتنې وکړي چې څنگه مور او پلار او پالونکي کولی شي د معلومات لرونکو ځوانانو سره مرسته وکړي او د روغتیا پاملرنې ځانگړي اړتیاوې ملاتړ شوي پریکړې کوي چې د 18 کلنی وروسته د دوی په مالي، روغتیا او حقونو اغیزه کوي.

د ملاتړ پریکړه پدې معنی ده چې مور او پلار او پالونکي د خپلو ځوانانو ملاتړ کوي ترڅو د دوی کنټرول او انتخاب اعظمي کولو لپاره ډیری پریکړې وکړي.

ما سره د خپل ځان په پریکړو کولو کې مرسته وکړئ!



د انتخاب کولو لپاره زموږ د حقونو درناوی وکړئ:

- له چا سره وخت تېرول غواړم؛
- چیرته چې زه غواړم ژوند وکړم او کار وکړم؛
- زه څنگه غواړم خپلې پیسې ولگوم؛ او
- زه څنگه غواړم چې پاملرنه وکړم.

(نور دلته ومومئ: <http://www.parentcenterhub.org/age-of-majority-parentguide/>)

والدينو او پالونكو ته پيغام



"د مور او پلار په توگه، مور ټول غواړو داد ترلاسه کړو چې زموږ د زامنو او لونیو هوساینه خوندي ده. مگر دا پدې معنی نه ده چې ټول والدین اړتیا لري چې د خپل بالغ ماشوم معیوبیت قانوني سرپرستي ترلاسه کړي. زه غواړم والدین وهڅوم چې فکر وکړي او هم درناوی وکړي چې زموږ زامن یا لونی اوس لویان دي. کله چې دوی لوی شي، دوی باید د ځان ساتنه هم زده کړي. او په حقیقت کې، زموږ ډیری ماشومان خورا وړ دي. مور کولی شو خپلو ماشومانو ته دا ورسره کړو چې څنگه زموږ د ملاتړ سره د دوی د وړتیاوو پر اساس پریکړې وکړو. د مثال په توگه، یو بصری مهال ویش جوړ کړئ چې ځوانانو ته یادونه کوي 'کله چې د الارم ساعت بند شي، دا وخت دی چې خپل درمل واخلي! له هغه ځایه پیل کړئ، او په ورو ورو دوی کولی شي زده کړي چې څنگه د مالي یا روغتیا په اړه خپله پریکړه وکړي.



سرپرستی څه شی دی؟

سرپرستی یوه قانوني پروسه ده چېرې چې محکمه پریکړه کوي چې یو بالغ معلول کس د خپل ژوند د ځینو یا ټولو اړخونو په اړه پریکړه کولو توان نلري، او یو سرپرست ټاکي. سرپرست هغه څوک دی چې د بالغ معلولینو په استازیتوب پریکړې کوي.

ټول ساتونکي باید د محکمې لخوا تصویب شي، او د پریکړې کولو مسؤلیتونه به پدې پورې اړه ولري چې بالغ کس څومره ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو مناسبې پریکړې وکړي.

مخکې له دې چې قانوني سرپرستی تعقیب کړئ، دا مهمه ده چې پوه شئ چې سرپرستی څه معنی لري، د سرپرستی لپاره بدیل اختیارونه وپلټئ، او د معلولیت لرونکو ځوانانو ملاتړ لپاره غوره انتخاب پریکړه وکړئ ترڅو د دوی د بالغ ژوند په اړه مهمې پریکړې وکړي.

د سرپرستی لپاره بدیلونه څه دي؟

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د قانوني سرپرستی لپاره ډیری بدیلونه شتون لري، او دوی د دې سره سم توپیر لري چې د لویانو معلولیت څومره ملاتړ ته اړتیا لري، د پریکړې ډولونه چې کیدی شي، او کله چې پلي شي.

د قانوني سرپرستی لپاره یو بدیل د ځارنوالی ځواک دی. دا سند د مور او پلار په څیر یو چا ته دا واک ورکوي چې د معلولیت لرونکي بالغ په استازیتوب عمل وکړي، لکه د دوی د مالي یا روغتیا پاملرنې پریکړې.

د سرپرستی او بدیل اختیارونو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، په ضمیمه کې ولولئ (مخ. 24).

د کورنۍ کیسه



"زما په قضیه کې، زه یو زوی لرم چې معلولیت لري چې د هغه په ژوند اغیزه کوي - هغه د خپل روغتیا پاملرنې یا د خپلو پیسو اداره کولو محدود وړتیا لري. هغه د هغه لپاره د اضافي ملاتړ یا محافظت پرته له ستونزو سره مخ کیدی شي.

نو زما زوی ته په کتلو سره چې دا ټول ډول مرستې ته اړتیا لري، ما پریکړه وکړه چې د هغه ساتونکي په توګه، د دې ټولو اړتیاو په پام کې نیولو سره، ښه پریکړه وه. د یو ساتونکي په توګه، زه د خپل زوی په استازیتوب د هغه د غوره کتې لپاره پریکړې کوم. ټول ساتونکي مسؤلیت لري چې محکمې ته راپور ورکړي.

زه د کوم ډول پریکړو سره مرستی ته اړتیا لرم؟

مخکې لدې چې سرپرستی یا بدیلونه وپلټئ، دا مهمه ده چې پوه شئ چې کوم ډول پریکړو ته یو معلول ځوان مرستی ته اړتیا لري. لاندې کاري پاڼه کولی شي تاسو سره د ځینو برخو په پیژندلو کې مرسته وکړي چې مرستی ته اړتیا وي.

نه	شاید	هو	آیا سری کولی شي...؟ ⁱⁱ
			ورځنی ژوند: په کور یا ټولنه کې پرته له کوم زیان څخه وخت تیر کړئ؟ پریکړې وکړئ او خپل انتخاب نورو خلکو ته واستوئ؟
			روغتیا: شخصي حفظ الصحي ته پاملرنه وکړئ؟ د دوی درمل اداره کړئ / د طبي درملني په اړه پریکړې وکړئ؟ پوهیږئ چې کله دودې وخورئ او صحتمند پاتې شئ؟
			مالي، قانوني او فزیکي خونديتوب: خپلې پیسې پخپله اداره کړئ (د بیلګې په توګه په خپل وخت بیلونه ورکړئ)؟ د قانوني، طبي، او مالي اسنادو یا خدماتو په اړه پوهه او رضایت؟ د مالي/جنسي استحصال په وړاندې ساتنه؟
			ټولنیز: د کورنۍ، ملګرو، همکارانو او نږدې ملګرو سره په مناسبه توګه اړیکه ونیسئ؟ مناسب مباشرت / جنسي اړیکې پیژنئ؟
			د ټولني ژوند: د خپل کور څخه بهر په خوندي توګه ځایونو ته ورسېږئ؟
			تابعیت: د رایې ورکولو وړتیا وښایاست؟ د تصمیم نیولو په پایلو پوهیږئ چې پایله یې د جرم ترسره کول دي؟ پوهیږئ کله چې د مور او پلار، د کورنۍ غړو، یا ملګرو سره معلومات شریکول مناسب وي چې قانوني سرپرست نه وي؟

(له <http://moguardianship.com> اجازې سره تطابق شوی).

چک کړئ:

- هو که یو ځوان وکولای شي په خپله یا په محدوده مرسته ترسره کړي.
- ښایي که یو ځوان د یو څه ملاتړ سره ترسره شي.
- نه که یو ځوان د دوی په استازیتوب سرپرست یا بدیل ته اړتیا ولري.

دا کاري پاڼه کیدای شي د والدینو یا پالونکو سره مرسته وکړي چې د خپل ماشوم په ساتنه کې توازن وساتي او خپل ماشوم ته اجازه ورکړي چې د امکان تر حده د بالغ په توګه خپل حقونه وساتي. په یاد ولرئ چې دا کاري پاڼه یوازې یوه وسیله ده!

کله چې د سرپرستی یا بدیل په پام کې نیولو سره د قانوني مسلکي مشوره وغواړئ.

د پیسو مدیریت مهارتونه څه شی دی؟



د پیسو مدیریت مهارتونه پدې کې شامل دي:

- د پیسو په ارزښت پوهیدل
- د پیسو کټل
- د پیسو خوندي کول
- بودیجه کول
- په هوښیاری سره پیسې مصرف کړئ

ولې د پیسو مدیریت مهارتونه مهم دي؟

ډیری معلومات لرونکي ځوانان مور او پلار یا پالونکي لري چې د دوی لپاره پیسې اداره کړي، او ممکن د ځان لپاره د تمرین کولو فرصت نه وي.ⁱⁱⁱ

د ځوانانو لپاره، پدې پوهیدل چې څنګه پیسې وګټي، مصرف کول او په هوښیاری سره خوندي کول د لویانو لپاره د ژوند یو مهم مهارت دی. د پلان درلودل او په مسؤلیت سره د خپلو پیسو کارول تاسو سره مرسته کوي چې ستاسو په ژوند کنټرول ولری، تاسو ته اجازه درکوي د هغه څه لپاره پیسې ورکړئ چې تاسو ورته اړتیا لری او هغه څه چې تاسو یې غواړئ. په هر صورت، ستاسو د پیسو اداره کول په غیر مسؤلیت سره کولی شي د پورونو او نورو مالي ستونزو لامل شي.

کورنۍ څنګه کولی شي د معلومات لرونکو ځوانانو سره د خپلو پیسو په اداره کولو کې مرسته وکړي؟^{2,1}



"زما مور زما سره مرسته کوي چې د لګښت په کتلو سره د سمارټ پیروډلو څرنګوالی تمرین کړم! زه په خپل سمارټ فون کې یو اپلیکیشن هم لرم چې زما د بانکي حساب سره وصل دی. ایپ ماته خبرداری راکوي کله چې زما په حساب کې له \$ 100 څخه کم وي، نوزه پوهیږم چې ډیر لګښت نه کوم."



"میکل خپلې پیسې چمتو کوي چې په بس کې سپور شي ترڅو په خپله کار وکړي. د هغه کورنۍ له هغه سره مرسته وکړه چې د ربع شمیره تمرین کړي چې هغه ورته اړتیا لري او په کڅوړه کې یې واچوي چې هغه کار ته لیري."

1 د کاري ځواک او معلومات په اړه ملي همکاري "څنګه کورنۍ مرسته کولی شي": www.ncwd-youth.info/sites/default/files/InfoBrief-42-Developing-Financial-Capability-Among-Youth-How-Families-Can-Help.pdf

2 سینټ او حساسیت (Cents and Sensibility): د معلومات لرونکو خلکو لپاره د پیسو د مدیریت لارښود: <http://www.fliconline.org/documents/patffinancialeducationbooklet-final.pdf>

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ مالي ملاتړ

که څه هم ډیری معلولیت لرونکي لویان د کار له لارې عاید ترلاسه کوي، ډیری وختونه د دوی معاش نشي کولی د دوی ټول میاشتنی لگښتونه وپوښي. د وړتیا پر بنسټ خدمتونه هغه خدمات دي چې تاسو اړتیا لرئ درخواست وکړئ او د خدماتو ترلاسه کولو لپاره وړتیا ولرئ. لاندې ځینې سرچینې دي چې ممکن د لویانو معلولینو سره مرسته وکړي.

د ټولنیز خونديتوب اداره

فدرالي د ټولنیز امنیت اداره (SSA) معلولیت لرونکو خلکو ته د اضافي امنیتي عاید (SSI) او ټولنیز امنیت معلولیت بیمې له لارې نغدي مرسته چمتو کوي (SSDI).



که څه هم دواړه پروګرامونه د SSA له لارې دي، دوی د وړتیا مختلف اړتیاوې او مختلف ګټې لري. iv د SSI او SSDI په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د ضمیمې برخې، 16 مخ ته مراجعه وکړئ.

د ټولنیز خونديتوب معلولیت بیمه (SSDI)	اضافي امنیتي عاید (SSI)
<ul style="list-style-type: none"> • SSDI یو برنامه ده چې تاسو ته ګټې درکوي که تاسو د تقاعد عمر ته رسیدو دمخه معیوب شئ. • د SSDI لپاره وړتیا لپاره، تاسو باید یو ټاکلی شمیر کلونه په یوه دنده کې کار کړئ وي چېرې چې تاسو د ټولنیز امنیت مالیه ورکړئ. 	<ul style="list-style-type: none"> • SSI د اړتیا پر بنسټ دی؛ تاسو باید د 2000 ډالرو څخه کم شتمنی او ډیر محدود عاید ولرئ، مګر د کار اړتیا نشته. • د SSI لپاره وړتیا لپاره، تاسو باید روڼد، بودا، یا معلولیت ولرئ. • یوځل چې د SSI ترلاسه کونکي 18 کلن شي، د دوی د والدینو عاید د دوی ګټې ته نه شمیرل کېږي.

د SSI/SSDI په اړه افسانې^۷

افسانه	حقيقت
زه د خپل معلوليت له امله کار نشم کولی.	ډيری وختونه، د مناسب استوگني سره، تاسو کولی شئ په ډيری ډول کارونو کې بريالي شئ!
زه به خپل SSI/SSDI چکونه له لاسه ورکړم کله چې زه کار پيل کړم.	SSI او SSDI دواړه ستاسو د گټو ساتلو لپاره قواعد لري نو تاسو کولی شئ د کار کولو هڅه وکړئ او د خپلو گټو له لاسه ورکولو انديښنه مه کوئ. د گټو مشورې په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ (پاڼه 29).
که زه کار وکړم، زه به زما د روغتيا پاملرني گټي له لاسه ورکړم.	ډيری لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ د خپل روغتيا پاملرني گټي وساتئ کله چې تاسو کار پيل کړئ.
که زه کار پيل کړم، ټولنيز امنيت به پريکړه وکړي چې زه نور معيوبيت نه لرم.	که څه هم دوی ممکن ستاسو قضيه بياکتنه وکړي، SSA به په نور معيوبيت نه لرم.
داسې سرچينې نشته چې زما سره د دندې موندلو او ساتلو کې مرسته وکړي.	د معلوليت لرونکو کسانو لپاره د دندې موندلو او ساتلو لپاره ډيری سرچينې شتون لري! 3 برخه بياکتنه: د خينو مثالونو لپاره ورځني ژوند.
زه نشم کولی د کار پيل کولو اضافي لگښتونه برداشت کړم.	دلته پروگرامونه شتون لري چې تاسو سره د ترانسپورټ يا مرستندويه ټيکنالوژي لگښتونو کې مرسته وکړي.
تر هغه چې زه دنده لرم خپلو گټو ته اړتيا نلرم، مگر که زه کار پرېږدم نو زه به د دې توان ونلرم چې خپلې گټې بيرته ترلاسه کړم.	SSI او SSDI دواړه ځانگړي قواعد لري چې ستاسو گټو ته اجازه ورکوي پرته له دې چې د گټو لپاره بيا غوښتنه وکړي.

د ځوانانو او کورنۍ کيسې

"کله چې زه 18 کلن شوم، زما مور زما سره مرسته وکړه چې د اضافي امنيتي عايد (SSI) لپاره غوښتنه وکړم. زه لاهم د خپلې کورنۍ سره ژوند کوم، مگر زه د تمرين لپاره د SSI گټو سره کرايه ورکوم او په راتلونکي کې پخپله ژوند کولو ته زان چمتو يم. ما د DVR مشاور سره د گټو مشوره هم درلوده 3 کوم چې زما سره د کار کولو پر مهال زما د SSI گټو ساتلو لپاره لارې موندلو کې مرسته وکړه!"



"په قانوني توگه، د SSI گټې د معلوليت لرونکي شخص لپاره شتمني ده. نو زما د زوی د ساتونکي په توگه، زه مسؤليت لرم چې ډاډ ترلاسه کړم چې د SSI گټه زما د زوی د پاملرني لپاره کارول کيږي، لکه د کرايي، خوارو او جامو لپاره. زه د ثبت کولو مسؤليت هم لرم چې د SSI گټې څنگه مصرف شوي، ځکه چې ساتونکي اړ دي چې ستاسو د سرپرستی د نوي کولو پر ولسي پر اساس محکمې ته راپور ورکړي. دا راپور به د قاضي لخوا کارول کيږي ترڅو معلومه کړي چې ايا تاسو د دې معلوليت لرونکي کس لپاره د سرپرست په توگه مناسب ياست."



³ په 29 پاڼې ضميمه کې د گټو مشورې ورکولو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

د خانگرو اړتیاوو باورونه vi vii

امانت یو داسې ترتیب دی چېری چې یو امانتدار په قانوني ډول د گټه اخیستونکي ملکیت یا پیسې اداره کوي چې "باور" نومېږي. گټه اخیستونکي هغه معلولیت لرونکی شخص دی چې باور یې د هغه لپاره رامینځته شوی او یو مستحق کیدای شي یو شخص، بانک یا بل ارگان وي.

د خانگرو اړتیاوو باورونو دوه مختلف ډولونه شتون لري:

- اعتبار I: دریم اړخ د خانگرو اړتیاوو باور جوړ کړی
- اعتبار II: د خان بسیا شوي خانگري اړتیاوو باورونه

د خانگرو اړتیاوو باور گټه اخیستونکو ته اجازه ورکوي چې د اضافي امنیت عاید (SSI) او میډیکاد له لاسه ورکولو پرته په راتلونکي کې د کارولو لپاره له \$2,000 څخه ډیر خوندي کړي. دا د خدماتو لپاره د پیسو ورکولو لپاره خونديتوب هم چمتو کوي که چېری یو معلول کس د بودیجې کمولو او د پالیسۍ بدلونونو له امله خدمات له لاسه ورکړي.

تاسو اړتیا لرئ د وکیل سره کار وکړئ یا د واشنگتن ایالت DD Endowment Trust Fund استعمال کولو لپاره وکاروئ. د نورو زده کړو لپاره ضمیمه 22 پاڼه ولولئ یا لینک ته مراجعه وکړئ <http://ddetf.wa.gov>.



د ABLE عمل حساب viii ix

په 2016 کې، د واشنگتن ایالت د ژوند د غوره تجربې ترلاسه کولو قانون (ABLE) نافذ کړ، چې له مخې به یې معلولیت لرونکي اشخاص او دریم اړخ ته اجازه ورکړي چې د سپما حساب کې مرسته وکړي.

عایدات او ایستل له ماليې څخه پاک دي تر هغه چې دوی د وړ معلولیت لگښت لپاره کارول کيږي. دا د خانگري اړتیاوو باور څخه توپیر لري.

د ABLE قانون حسابونه پخپله لارښود شوي، پدې معنی چې دوی د باور یا باور فنډ مدیر ته اړتیا نلري. د خانگرو اړتیاوو باور ته ورته، د ABLE Act حساب کې سپما نشي شمیرل کیدی کله چې د SSI او Medicaid لپاره وړتیا ټاکل کيږي تر هغه چې مقدار له ټاکلي اندازې څخه زیات نه وي.

د ABLE قانون په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د ضمیمې 23 پاڼه ولولئ یا وگورئ:

<http://www.ablenrc.org/>



د ځوانانو د روغتیا پاملرنې لیرد څه شی دی؟*

د ځوانانو د روغتیا پاملرنې انتقال هغه وخت رامنځته کیږي کله چې تاسو د ماشومانو له پاملرنې څخه د لویانو روغتیا پاملرنې ته حرکت کوئ. دا پدې مانا ده چې د یو بالغ په توګه ستاسو د خپل روغتیا پاملرنې لپاره چمتو کیږي، ایا تاسو اړتیا لرئ چې د کوچنیانو څخه یو بالغ لومړني پاملرنې چمتو کونکي ته انتقال کړئ، چې ممکن د کورنۍ ډاکټر یا نرس وي.

د لیرد دوره د ځوانانو لپاره هغه وخت دی چې د دوی د وړتیا پر اساس د خپل روغتیا پاملرنې لپاره ډیر مسؤلیت په غاړه واخلي. پدې کې د ملاقاتونو ترسره کول، د فورمو ډکول، د درملو تعقیب کول، او د فورمو بیا ډکول شامل دي. ځوانان ممکن په لومړي سر کې د دې مهارتونو سره د مرستې لپاره والدین یا سرپرست ته اړتیا ولري، مګر د تمرین سره، ډیری ځوانان کولی شي دا پخپله ترسره کړي!



ولی د ځوانانو د روغتیا پاملرنې لیرد مهم دی؟

کله چې ځوانان 18 کلن شي، ځیني ځوانان ممکن د خپل روغتیا پاملرنې لپاره ډیر مسؤلیت په غاړه واخلي. پدې کې کیدای شي ډاکټر ته زنگ وهل، ملاقاتونه کول، د فورمو ډکول، یا ستاسو طبي ریکارډونو ته لاسرسی شامل وي.

د معلومات لرونکو ځوانانو لپاره چې د پام وړ د والدین ملاتړ ته اړتیا لري، د اختیارونو سپړنه لکه ملاتړ شوي پریکړه کول، د دوامدار څارنوالی ځواک، یا جزوي قانوني سرپرستي مخکې له دې چې ځوان 18 کلن شي اړین دی.

د دې اختیارونو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، د خپل ډاکټر یا قانوني متخصصینو سره مشوره وکړئ، یا [18 ته لار شین دا](http://gottransition.org) په <http://gottransition.org>.

کیدای شي د مالي پوښښ یا نورو روغتیا پاملرنې بیمې کې لیرد هم وي. د "د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ د روغتیا پاملرنې ملاتړ" برخه ولولئ (14 پاڼه).

کورنی خنګه کولی شي د بالغ روغتیا پاملرنې ته د لیرد لپاره چمتو شي؟



ځینې چمتو والی کورنی کولی شي په دی کې شامل وی:

- که د ماشومانو د ډاکټر سره کار کوئ، د لومړني پاملرنې چمتو کونکي وپېژنئ.
- د ټولو کلینیکونو او ځانګو لیست چیرې چې ځوانان پاملرنه ترلاسه کوي.
- د اوسني روغتیا پاملرنې متخصص لیست او هر هغه چمتو کونکي چې د بالغ ځوانانو لپاره نوي متخصص ته لیردولو ته اړتیا لري.
- د طبي ریکارډونو لیست چې نوي چمتو کونکي ته لیردول کیري او د طبي ریکارډونو لیردولو څرنګوالی.
- هر هغه معلومات چې کیدای شي د طبي ریکارډ برخه نه وي، مګر د نوي چمتو کونکي لپاره مهم دي چې پوه شي (د بیلګې په توګه یو ځوان د ویني اخستلو لپاره آرامی ته اړتیا لري).
- د ځوان بالغ لپاره د کورنی احتمالي غړی/پالونکي خپلواک ندي.

د بیرنیو حالاتو لپاره بلان جورول

- ایا کوم ځانګړي نظرونه شتون لري که چیرې ځوان بالغ بیرني پاملرنې ته اړتیا ولري؟
- د پاملرنې ټیمونه به کوم معلومات ته اړتیا ولري چې د بیرني حالت په صورت کې زما د ځوان بالغ سره غوره درملنه او ملاتړ وکړي؟

← ځوانان او کورنی کولی شي د طبي پیژندنې کارت جور کړي یا په وړیا ایپسونو سره په

[iPhone](#) او/یا [Android](#).

کورنی څنگه کولی شي د خپلو ځوانانو سره د بالغ روغتیا پاملرنې لپاره چمتو کولو کې مرسته وکړي؟

د روغتیا پاملرنې پوهیدل او نیویګیت کول د ځوانو لویانو لپاره مغشوش کیدی شي، په ځانګړي توګه که دوی مخکې هیڅکله دا کار نه وي کړی. والدین، پالونکي، او د کورنۍ نور غړي کولی شي د معلولیت لرونکو ځوانانو سره د هغه مهارتونو په زده کولو کې مرسته وکړي چې دوی اړتیا لري د خپل روغتیا پاملرنې اداره کړي. دا ممکن د تمرین پیل کولو کې مرسته وکړي کله چې ځوانان ځوان شي.



دلته ځینې مثالونه دي xi:

- د صحیح نوم سره د درملو نومونه لیست کړئ.
- زده کړئ چې کله درمل واخلي او ولې یې اخلي.
- د یادولو لپاره ټیکنالوژي وکاروئ: MyMedSchedule.com
- زده کړئ چې څه وکړي که چیرې ځوانان د درملو اخیستل هیر کړي.
- د روغتیا پاملرنې متخصصینو سره د خبرو کولو تمرین وکړئ یا ملګرو ته د دوی د روغتیا حالت او/یا تشخیص په خپلو الفاظو کې تشریح کړئ
- د هغه څه په اړه د خبرو تمرین وکړئ چې دوی باید د صحتمند پاتې کیدو لپاره وکړي - صحي خواړه، فعالیتونه، تمرین او نور ډیر څه.
- د هغوی سره مرسته وکړئ چې پوه شي او تمرین وکړي چې په بیرني حالت کې څه وکړي.

د روغتیا پاملرنې اړوند مهارتونو د لا زیاتو مفصلو چک لیست لپاره، لیدنه وکړئ

یا <https://cshcn.org/pdf/teen-healthcare-management-skills-checklist.pdf>

<http://www.gottransition.org/resourceGet.cfm?id=224>

د معلولیت لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ د روغتیا پاملرنې ملاتړ

میډیکاد د روغتیا بیمې پروګرام دی چې د دولت او فدرالي حکومتونو لخوا تمويل کيږي. ^{xii} میډیکاد مختلف روغتیايي خدماتو ته وړیا یا په ټیټه بیه هغه کسانو ته لاسرسی ورکوي چې وړ دي.

کله چې یو ځوان 18 کلن شي، دوی به د دوی د کورنۍ په توګه وګڼل شي او کولی شي د یو فرد په توګه میډیکاد ته درخواست وکړي.

د میډیکاد په اړه مهم معلومات

1. د میډیکاد لپاره غوښتنه کول ممکن د ځوانانو سره د بیمې پوښتن ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.
 2. د میډیکاد وړتیا د یو شمیر انفرادي برنامو لخوا توپیر لري.
 3. که تاسو د متحده ایالاتو غیر اتباع یاست، د وړتیا اضافي اړتیاوې شتون لري.
 4. تاسو کولی شئ **WithinReach** (1-800-322-2588) ته زنگ ووهئ یا د میډیکاد وړتیا او غوښتنلیک معلوماتو سره د مرستې لپاره <https://parenthelp123.org/benefit-finder> ته لار شئ.
 5. د کار کولو پرمهال د میډیکاد ساتلو لارې شتون لري!
- ← د معلولینو سره د کارګرانو لپاره د ایپل روغتیا (HWD) د ضمیمې پاڼې (پاڼه F) په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.



(سرچینه: WithinReachWA.org)

سرچینې

خوانې ته انتقالېدل

- د اکثریت والدین لارښود عمر: <http://www.parentcenterhub.org/age-of-majority-parentguide>

قانوني مرسته / سرپرستي

- د واشنګټن د سرپرستي آرک پاڼه: <http://arcwa.org/library/guardianship>
- Northwest Justice Project (NJP) د شمال لویدیځ عدالت پروژه: <https://nwjustice.org/>
- د واشنګټن دولتي بار اتحاديې (Washington State Bar Associations): <http://www.wsba.org/Legal-Community/County-Bar-Associations>
- د واشنګټن قانون مرسته (Washington Law Help): <https://www.washingtonlawhelp.org/>

د پیسو مدیریت

- د ABLE عمل حساب: <http://www.ablenrc.org/about/what-are-able-accounts>
- سینټ او حساسیت (Cents and Sensibility): د معلولیت لرونکو خلکو لپاره د پیسو د مدیریت لارښود: <http://www.fliconline.org/documents/patffinancialeducationbooklet-final.pdf>
- د کار کولو پلان: www.plantowork.org
- د کار کولو پلان: <https://droregon.org/topics/plan-for-work>
- د ټولنیز خونديتوب اداره: www.ssa.gov
- د واشنګټن ایالت د DD انډول امانت فنډ: <http://ddetf.wa.gov>

د روغتیايي پاملرنې

- لیرد ترلاسه کړ: <http://www.gottransition.org>
- PAVE: کورنۍ په کورنۍ د روغتیا معلوماتو مرکز (Family to Family Health Information Center) <http://wapave.org/programs/family-family-health-information-center/>
- د خانګړو اړتیاو سره د ماشومانو لپاره د سینټل ماشومانو مرکز (Seattle Children's Center for Children with Special Needs) <http://www.cshcn.org>
- د واشنګټن پیوستون (Washington Connection): <https://www.washingtonconnection.org/>
- د لاسرسي وړ (Within Reach): <http://www.withinreachwa.org>

د ټولني سازمانونه

- آرک (Arc): ځایي چپټر ومومئ په http://arcwa.org/aboutus/local_arc_chapters
- د ژوند خپلواک مرکز: خپل سیمه ایز څپرکی په <http://www.wasilc.org/> کې د "IL مرکز" تېب لاندې ومومئ
- د څو کلتوري کورنیو لپاره پرانیستی دروازی: <http://www.multiculturalfamilies.org>
- واشینګټن پاوی: <http://wapave.org/>



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د ټولنیز امنیت گټې څه دي؟⁴

فدرالي د ټولنیز امنیت اداره (SSA) د دوو پروگرامونو له لارې معلولیت لرونکو خلکو ته **نغدې مرستې** وړاندې کوي:

- I. د ټولنیز خوندیتوب معلولیت بیمه (SSDI) او؛
- II. اضافي امنیتي عاید (SSI).

د SSDI او SSI په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ 1 جدول یو نظر وگورئ: د SSDI او SSI پرته کول او 2 جدول: د ټولنیز امنیت کاري هڅونې.

د ټولنیز امنیت گټو په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات

1. یوځل چې یو ځوان تر لاسه کونکي 18 کلن شي، د دوی د والدينو عاید د دوی گټې ته نه شمیرل کېږي. هغه ځوانان چې عمر یې 18 وي کولی شي د انفرادي په توګه د SSI لپاره غوښتنه وکړي.
2. مخکې له دې چې ځوانان 18 کلن شي د ټولنیز امنیت گټو لپاره غوښتنه وکړئ. دا پروسه د دريو څخه تر پنځو میاشتو پورې، یا ډیر وخت نیسي.

a. آنلاین درخواست وکړئ: www.socialsecurity.gov/or؛

b. په خپل سیمه ایز ټولنیز امنیت دفتر کې د لیدني وخت نیولو یا د تلیفون ملاقات تنظیم کولو لپاره 1-800-772-1213 ته زنگ ووهئ.

3. SSA د معلولیت شرایطو له مخې د وړتیا سخت معیارونه لري.
4. که تاسو د متحده ایالاتو غیر اتباع یاست، نو تاسو باید د SSA له لارې د گټو تر لاسه کولو لپاره د کډوالی یو مشخص حالت ولرئ یا یو تبعه شئ.
5. که تاسو غورځی کار وکړئ، د **گټو پلان کولو** له لارې د کار کولو پرمهال د ټولنیز امنیت گټې ساتلو لارې شتون لري (پاڼه وگورئ. 9).
6. SSA وړیا ژباړونکی چمتو کوي. نور معلومات دلته ولولئ: www.ssa.gov/multilanguage/langlist1.htm
7. که تاسو کون یاست یا په اوریدلو کې ستونزه لرئ، SSA د وړیا TTY شمیره هم چمتو کوي: 1-800-325-0078 په سوداګریزو ورځو کې د سهار له 7 بجو څخه تر ماښام 7 بجو پورې.

د خپل سیمه ایز ټولنیز امنیت دفتر موندلو لپاره، لیدنه وکړئ:

<https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>

⁴ مطابق له **بلان کول زما د کار کولو لاره**. په اجازې سره د پرمختیایي معلولیت په اړه د اوریګون شورا



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

1 جدول. د SSDI او SSI معلولیت پروگرامونو پرتله کول⁵

SSI	SSDI	
<p>باید د SSA معلولیت معیارونه پوره کړي باید محدود عاید او سرچینې ولري (له \$2,000 څخه کم)</p>	<p>باید د SSA معلولیت معیارونه پوره کړي تاسو یا مور او پلار د ټولنیز امنیت مالیاتو تادیه کولو لپاره کافي کار کړی</p>	<p>لږترلږه اړتیاوي</p>
<p>میډیکید WA ایالت: د معلولینو کارکونکو لپاره د ایپل روغتیا (HWD).</p>	<p>میډیکیر</p>	<p>د روغتیا بیمې پوښښ</p>
<p>ستاسو د SSI میاشتنی تادیه د فدرالي گټو نرخ (FBR) پر اساس ده چې هر کال بدلېږي ستاسو تادیه د FBR منفي ستاسو عاید سره مساوي ده، جمع د دولت ضمیمه (که کوم وي) د دولت ضمیمه یو کوچنی تادیه ده چې ستاسو د گټې اندازه ډیروي</p>	<p>ستاسو د SSDI میاشتنی تادیه د کارگر د ژوند اوسط عاید پر اساس ده چې د ټولنیز امنیت لخوا پوښل شوي دا اندازه په کال کې د ژوند لگښت بدلونونو حساب لپاره بدلېږي</p>	<p>د میاشتنی تادیه اندازه</p>
<p>د واشنگټن د ضمیمې اندازه توپیر لري</p>	<p>هیڅ یو</p>	<p>دولتی ضمیمه</p>

⁵ مطابق له زما د کار کولو لاره بیان کول. په اجازې سره د پرمختیایي معلولیت په اړه د اوریگون شورا



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

2 جدول. د ټولنیز امنیت کار هڅونې پروگرامونه⁶

سرلیک XVI SSI	سرلیک II SSDI	
د گټې چک په میاشت کې د لومړي \$85 وروسته د ترلاسه شوي عاید د هر \$2 لپاره \$1 کمیري (که چیرې په میاشت کې د لومړي \$65 وروسته نا گڼل شوي عاید وي).	د گټو چک ټول یا هیڅ نه دي. دا د دې پر بنسټ ولاړ دی چې آیا د شمیرنې وړ عاید د پام وړ گټور فعالیت (SGA) څخه پورته یا بنسټه دي، په 2015 کې \$1,090 / میاشت (\$1,820 د هغه چا لپاره چې وروند وي)	د کار عمومي اصول
د جیب څخه بهر، د کار کولو لپاره د اړتیا سره تړلي نیمگړتیاوي د ترلاسه شوي عاید څخه کمیري کله چې د SSI چک اندازه محاسبه کیږي.	د جیب څخه بهر، د کار کولو لپاره د اړتیا وړ معلولیت پورې اړوند لگښتونه د ناخالصو عایداتو څخه کمیري ترڅو د SGA لپاره د حساب وړ عاید معلوم کړي.	خرابي - اړوند کاري لگښتونه (IRWE)
د یوه تصویب شوي پلان له مخې، یو شخص د کار هدف ته د رسیدو لپاره د ټاکل شوي وخت لپاره عاید ټاکي. عاید او سرچینې چې د PASS لاندې ټاکل شوي د SSI چک مقدار محاسبه کولو کې خارج شوي او باید د کار پورې اړوند توکو/خدماتو پیرودلو لپاره وکارول شي.	د II سرلیک گټه اخیستونکي کولی شي د SSI کاري هڅونې څخه کار واخلي که چیرې دوي د SSI وړتیا معیارونه پوره کړي وروسته له دې چې PASS د II سرلیک عاید نه لري.	د ځان ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پلان (پاس پلان)
د ځان ملاتړ لپاره اړین ملکیت (PESS): هغه سرچینې چې د ځان ملاتړ لپاره اړین دي د سرچینو په ازموینه کې نه شمیرل کیږي. پدې سرچینو کې هغه ملکیت شامل دی چې په سوداګرۍ کې کارول کیږي یا د یو کارمند په توګه د کار لپاره کارول کیږي. زده کونکي د عاید استتیا ترلاسه کړه (SEIE): که چیرې شخص د 22 کلونو څخه کم عمر ولري او په منظمه توګه بنوونځي ته ځي، د ترلاسه شوي عاید لومړی \$7,180/کال (2015) د SSI چک اندازه محاسبه کولو کې خارج شوي. زیات نه زیات \$1,780/میاشت (2015).	سبسایډي/خانګري شرطونه: په دنده کې ترلاسه شوي ملاتړ چې پایله یې د ترسره شوي خدماتو ارزښت څخه ډیر معاش ترلاسه کوي. د معاش یوازې هغه برخه چې د ترسره شوي کار ارزښت منعکس کوي د SGA ازموینې لپاره د حساب وړ عاید په محاسبه کې شامل دي.	اضافي کاري هڅونې

⁶ مطابق له زما د کار کولو لاره پلان کول. په اجازې سره د پرمختیايي معلولیت په اړه د اورنگون شورا



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د گټو پلان جوړونه څه شی دی؟⁷

د گټو پلان جوړونه د هر هغه چا لپاره ده چې غواړي کار وکړي او نغدي، طبي، کور، د خوړو گټي او/یا شخصي پاملرنې خدمتونه ترلاسه کړي. د گټو مشاور به د افرادو سره مرسته وکړي چې د دوي په گټو باندې د کار اغيزې او د کار هڅونې پروگرامونو کارولو څرنګوالي په اړه پوه شي.

د گټو مشورې ورکولو په اړه مهم معلومات

1. ډيری خلک فکر کوي چې دوي نشي کولی د معلولیت گټي ترلاسه کړي که دوي کار وکړي، مګر دا ريښتيا ندي. معلولیت لرونکي خلک کولی شي د کار څخه عايد ترلاسه کړي او د کار هڅونې پروگرام له لارې خپلې گټې وساتي.

2. دې پروگرامونو ته ور کېدو لپاره، تاسو باید:

a. د SSI او/یا SSDI ترلاسه کول

b. د 14 کلن او د تقاعد عمر ترمنځ او

c. د کارموندني يا دنده په پام کې نيولو سره.

3. د گټو پلان جوړونه مرسته کوي چې:

a. پوه شی چې د کار گټي به څنګه اغيزه وکړي،

b. تاسو ته اجازه درکوي چې د گټي ساتلو په اړه انديښنه پرته د امکان تر حده کار وکړئ،

c. د ټولنيز امنيت د کار هڅونې په اړه زده کړه او نور پروگرامونه د هغو توکو او خدماتو لپاره چې تاسو ورته اړتيا لرئ د خپلې دندې ساتلو لپاره مرسته کوي، او

d. د روغتيا پاملرنې اختيارونو په اړه ومومئ چې ستاسو اړتياو سره سمون لري.

4. حساب کړئ چې عايد څنګه ستاسو په گټو اغيزه کوي: <https://www.dshs.wa.gov/ra/ssi-grant-calculation-earned-income>

⁷ د واشنگټن ايالت د ټولنيزو او روغتيايي خدماتو څانګه. د گټو پلان کول.

<https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation/benefits-planning>



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

زه د گټو پلان جوړونې لپاره چیرته ملاتړ ترلاسه کولی شم؟

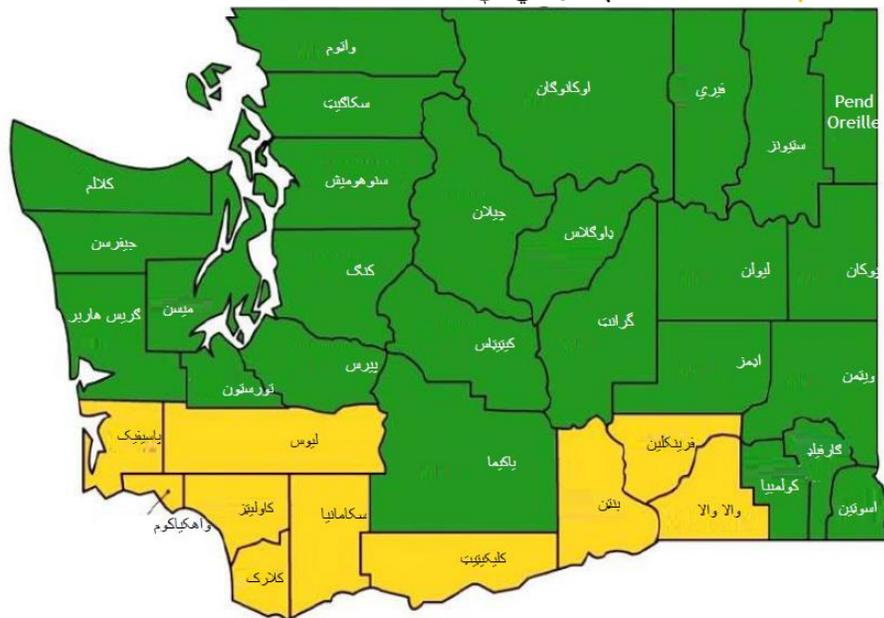
که تاسو د مسلکي بیارغونې څانګې (DVR) پیروندونکي یاست، تاسو کولی شئ د گټې پلان کولو خدماتو غوښتنه وکړئ.

د واشنګټن ایالت هم د ایالت په کچه دوه د گټو مشورې ورکولو پروګرامونه لري: د کار کولو پلان او د کار لپاره پلان.

- دواړه پروګرامونه د ورګډون کوونکو لپاره وړیا دي
- دواړه پروګرامونه ورته خدمتونه وړاندې کوي او په ټول ایالت کې شتون لري.
- تاسو کولی شئ په شخصي ډول یا د تلیفون له لارې خدمتونو ته لاسرسی ومومئ.

دا نقشه ښایي:

- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په شین کې
- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په نارنجي کې



(سرچینه: <http://community-minded.org/plan-to-work>)

د **Plan to Work** سره د نوم لیکنې لپاره، 866-497-9443 ته زنگ ووهئ، www.plantowork.org لار شئ.

د د کار کولو پلان سره د ملاقات کولو لپاره، بریښنالیک pfw@DROregon.org یا زنگ ووهئ 1-800-452-1694 ، 227 x (په وریا تلیفون کرښه) یا 503-243-2081.

* د خپل نوم، د اړیکو د معلوماتو او د گټو په پلان کولو کې د علاقې سره یو غریز میل پریردئ.



د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د معلولیت لرونکو کارگرانو لپاره د ایپل روغتیا (HWD) پروگرام څه شی دی؟⁸

د معلولیت لرونکو کارگرانو لپاره د روغتیا پاملرنې (HWD) له لارې پروگرام معلولیت لرونکي کارگران کولی شي طبي پوښښ د میاشتنی فیس سره واخلي چې د دوي د عاید له مخې تنظیم شوی وي.

HWD د پراختیایي معلولینو ادارې (DDA) او د کور او ټولني خدماتو (HCS) لخوا د میډیکاد شخصي پاملرنې خدماتو او د کور او ټولني پر بنسټ معافیت برنامو ته لاسرسی چمتو کوي.

د HWD په اړه مهم معلومات⁹

1. د وړتیا اړتیاوي کی شامل دي د:
 - a. د 16 څخه تر 64 پوري عمر ولری
 - b. د فدرالي معلولیت اړتیاوي پوره کړی (د SSA په څیر)
 - c. بشپړ یا نیم وخت (د ځان گمارني په شمول) او
 - d. میاشتنی عاید ولری چې د فدرالي فقر کچه له 220٪ څخه ډیره نه وي.
2. HWD د برداشت وړ دی. نرخ ستاسو د عاید له مخې تنظیم کيږي (د ټول میاشتنی عاید له 7.5٪ څخه ډیر نه وي).
3. د نوم لیکنی لپاره، لار شئ: www.washingtonconnections.org
4. یو څوک چې د میډیکاد بل پروگرام تر لاسه کوي ممکن د HWD پروگرام کې برخه وانخلي.
5. یو شخص د یوې میاشتی لپاره د HWD پوښښ لپاره وړ نه دی هغه څوک چې د طبي اړتیاو پروگرام لاندې د میډیکاد کټي تر لاسه کړي.

په یاد ولری:

که تاسو د معلولیت گټي تر لاسه کوئ او غواړئ کار وکړئ، د کار کولو پلان یا د کار لپاره پلان سره اړیکه ونیسئ. دا پروگرامونه کولی شي تاسو سره د عاید تر لاسه کولو او ستاسو گټو ساتلو کې مرسته وکړي.

⁸ د واشنگتن ایالت د ټولنیزو او روغتیايي خدماتو څانگه. د معلولینو کارکوونکو لپاره د ایپل روغتیا (HWD).

<https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/apple-health-workers-disabilities-hwd-program>

⁹ HWD 182-511-1000 WAC پروگرام تفصیل، جون 25، 2015



مالي خونديتوب

د واشنگتن ايالت DD د انډول امانت فنډ څه شی دی؟¹⁰

د يو مديريت شوي امانت په توگه، د واشنگتن ايالت DD انډول امانت فنډ کورنيو ته دا توان ورکوي چې په لږ لگښت کې يا د ځان بسيا يا دريم گوند ميشته ځانگړي اړتياو امانتونه پرانيزي. افراد بايد په پروگرام کې د نوم ليکنې په وخت کې درې شرايط پوره کړي:

1. د واشنگتن په ايالت کې اوسيدل،
2. د پرمختيايي معلولينو ادارې (DDA) لخوا د "پرمختيايي معلوليت" د دولت تعريف پوره کړی، او
3. د 65 کلونو څخه کم عمر ولری.

د **WA DD Endowment Trust Fund** په اړه نور معلومات دلته زده کړئ: **1-888-754-8798** يا <http://ddef.wa.gov>

د DD Endowment Trust Fund په اړه د پوهيدو لپاره مهم معلومات

1. افراد بايد د نوم ليکنې په وخت کې درې شرايط پوره کړي:
 - a. د واشنگتن په ايالت کې اوسيدل.
 - b. د پرمختيايي معلولينو ادارې (DDA) لخوا د پرمختيايي معلوليت دولتي تعريف پوره کړی.
 - c. د 65 کلونو څخه کم عمر ولری.
2. د DD Endowment Trust گټه اخيستونکو ته اجازه ورکوي چې د اضافي امنيت عايد (SSI) او ميډيکل له لاسه ورکولو پرته په راتلونکي کې د کارولو لپاره له \$2,000 څخه ډير خوندي کړي.
3. د DD Endowment Trust کورنيو ته وړتيا ورکوي چې په لږ لگښت کې د ځانگړي اړتياو باور خلاص کړي.
4. د خدماتو لپاره د پيسو ورکولو لپاره خونديتوب چمتو کوي که چېرې يو معلول کس د بوديجي کمولو او د پاليسۍ بدلونونو له امله خدمات له لاسه ورکړي.

د **WA DD Endowment Trust** : **1-888-754-8798** يا www.ddlot.org

¹⁰ WA DD د انډول امانت فنډ: <http://ddef.wa.gov>



مالي خونديتوب

د ABLER حساب په اړه مهم معلومات¹¹

1. افراد بايد د وړتيا لاندې معيارونه پوره کړي:
 - a. د 26 کلنۍ څخه د مخه د پيل کيدو سره د پام وړ معلوليت ولري.
 - i. هغه کسان چې د SSI او/يا SSDI گټې تر لاسه کوي تر هغه چې د عمر معيارونه پوره کوي د ABLER حساب رامېنځته کولو وړ دي.
 - ii. وړ اشخاص اړتيا نلري چې د ABLER حساب خلاصولو لپاره د 26 کلونو څخه کم عمر ولري.
2. معلوليت لرونکي اشخاص او کورنۍ کولی شي په يو مالياتي کال کې تر 14,000 ډالرو پورې د ABLER حساب کې مرسته وکړي.
3. کله چې يو ABLER حساب له \$ 100,000 څخه ډير وي، د گټه اخيستونکي د SSI نغدي گټه به تر هغه پورې وځنډول شي تر څو چې حساب \$ 100,000 ته راښکته شي.
4. يو ABLER حساب "د وړ معلوليت لگښت" لپاره کارول کيدی شي. نور معلومات دلته ولولئ: <http://www.ablenrc.org/about/what-are-able-accounts>
5. د واشنګټن ايالت د 2017 په څير فعال پروگرام نلري. په هر صورت، افراد او کورنۍ کولی شي د نورو ايالتونو پروگرامونو په کارولو سره حساب خلاص کړي.
 - a. د اوريگون ABLER سپما پلان: <http://oregonablesavings.com>
 - b. د تازه معلوماتو لپاره، د معلوماتو ورکولو کورنيو ته مراجعه وکړئ: <http://informingfamilies.org/etf-able/>

¹¹ د ABLER ملي سرچينو مرکز: <http://www.ablenrc.org/about/what-are-able-accounts>



قانوني خونديتوب

سرپرستی څه شی دی؟

سرپرستی یوه قانوني پروسه ده چېرې چې محکمه پریکړه کوي چې یو بالغ کس چې معلولیت لري "ناتوانه" دی تر څو د دوي د ژوند د ځینو یا ټولو اړخونو په اړه پریکړه وکړي او یو څوک ټاکي سرپرست. سرپرست هغه څوک دی چې د ناتوانه کس په استازیتوب پریکړې کوي.

د سرپرستی په اړه مهم معلومات: 12

1. سرپرستي باید وروستی انتخاب وي چې په پام کې ونیول شي
 - a. ناتوانه پدې معنی چې هغه شخص د پام وړ خطر لري چې د دوي طبي اړتیاوي، تغذیه، فزیکي خونديتوب، د ژوند حالت، یا د شخصي مالي یا ملکیت اداره کول.
 - b. د یو بالغ کس د مرستې اړتیاو پورې اړه لري، د سرپرستی لپاره بدیل اختیارونه ممکن مناسب وي.
 - c. د بدیل انتخابونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د واشنگتن قانون مرستې ته مراجعه وکړئ او لټون وکړئ [د لویانو لپاره د سرپرستی بدیل](#).
2. یو سرپرست کیدای شي د کورنۍ غړی، یو ملگری، یا کوم فرد یا اداره وي چې د محکمې لخوا ټاکل کيږي.
3. هغه څوک چې غواړي سرپرست شي باید بشپړ کړي [د سرپرستی روزنه](#)¹³. د خپل کاونټي محکمې سره وگورئ!
4. ټول ساتونکي باید د محکمې لخوا تصویب شي، او د پریکړې کولو مسولیتونه به پدې پورې اړه ولري چې بالغ کس څومره ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو مناسبې پریکړې وکړي¹⁴.
5. د سرپرستی قوانین کیدای شي له یو ولایت څخه بل ولایت یا ایالت ته توپیر ولري. د خپل کاونټي محکمې سره وگورئ!¹⁵
6. د پرو بونو یا ټیټ لگښت وکیل موندلو لپاره، لیدنه وکړئ <https://waweblawyer.org/> او په "مرسته" کلیک وکړئ.
- a. په مختلفو ژبو کې د قانوني مرستې ترلاسه کولو لپاره: د شمال لویدیز عدالت پروژه: <https://nwjustice.org/get-legal-help> یا **1-888-201-1014**
7. د ځان نمایندګۍ گوند کولی شي [د محکمې تسهیل کونکې](#) د فیس سره ستاسو د سرپرستی بشپړ شوي کاغذونه وگوري. په هر صورت، د محکمې تسهیل کونکې قانوني مشوره نه ورکوي.
8. هرڅومره ژر چې تاسو د اوریدني نیټه ټاکلي وي په محکمه کې د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

¹² وینینګ (2012). د لویانو لپاره د سرپرستی بدیل. www.washingtonlawhelp.org/resource/alternatives-to-guardianships-for-adults

¹³ RCW 11.88.020

¹⁴ د واشنگتن آرک (2007). سرپرستی څه شی دی؟ <http://arcwa.org/library/guardianship>

ⁱ <http://www.disabilityrightswa.org/supported-decision-making-empowering-choice>

ⁱⁱ د MO سرپرستی څخه "سرپرستی ته د بدیلونو پیژندنه" څخه تطبیق شوی. بشپړه وسیله دلته شتون لري:

<http://www.moguardianship.com/Alternatives%20to%20Guardianship%20Tool%20Revised%2011-2015.pdf>

ⁱⁱⁱ <http://arcuk.org.uk/wp-content/uploads/2013/05/Helping-young-people-with-learning-disabilities-to-understand-money.pdf>

^{iv} <http://www.disabilitysecrets.com/page5-13.html>

^v <https://ca.db101.org/ca/situations/workandbenefits/myths/article.htm>

^{vi} http://arcwa.org/library/whats_next#special

^{vii} <http://estate.findlaw.com/trusts/special-needs-trusts-faq-s.html>

^{viii} <http://www.ablenrc.org/news/able-act-now-law-washington>

^{ix} <http://informingfamilies.org/able-on-the-way/>

^x <http://www.gottransition.org/youthfamilies/>

^{xi} https://www.uab.edu/civitansparks/images/Going_from_Teen_to_Tween.pdf

^{xii} <https://medicaid-help.org/>

ضمیمه



له عالی لیسې څخه وروسته ژوند

د معلولیت لرونکو ځوانانو د کلتوري او ژبني پلوه متنوع کورنیو لپاره لارښود

د فکري/پرمختیایي معلولیت لرونکو لویانو لپاره مهم معلومات

د متنوع کلتوري کورنیو لپاره پرانیستی دروازي
www.multiculturalfamilies.org

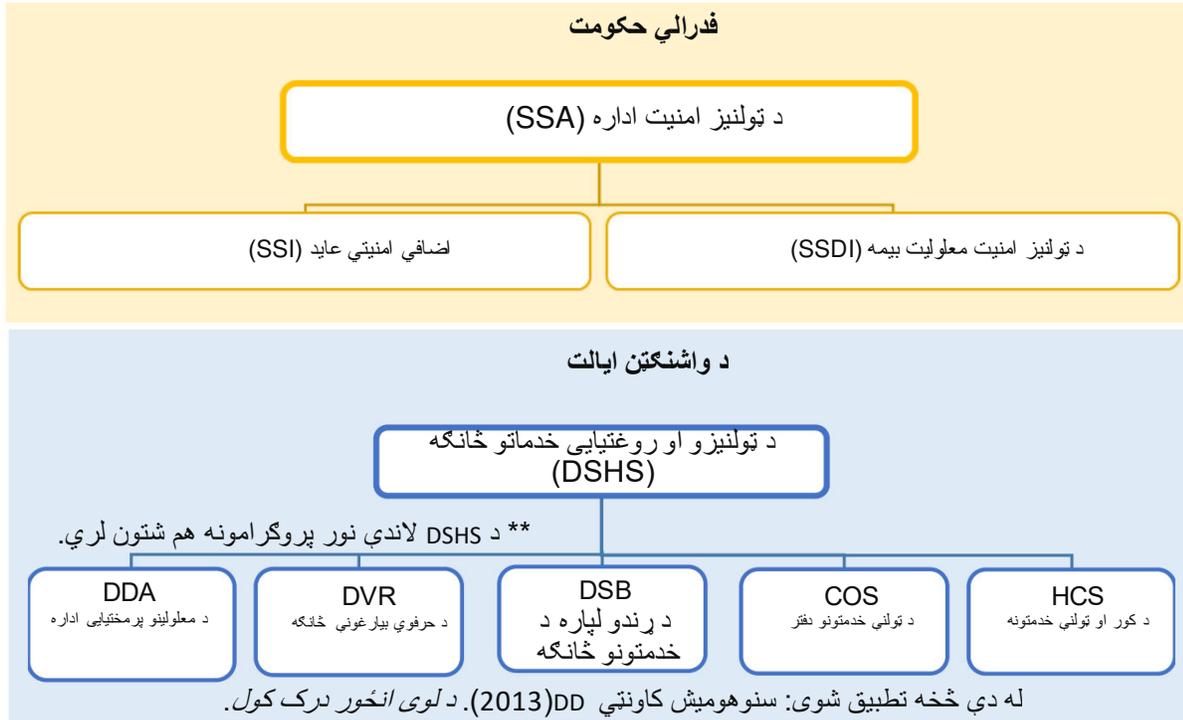


له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

د وړتيا پر اساس خدمات څه دي؟

د وړتيا پر بنسټ خدمتونه هغه خدمتونه دي چې تاسو اړتيا لرئ درخواست وکړئ او د خدماتو تر لاسه کولو لپاره وړتيا ولرئ. د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ ډيری خدمتونه د فدرالي حکومت څخه شتون لري (د بيلگي په توگه د ټولنيز امنيت اداره)، يا په واشنگټن ايالت کې د ټولنيزو او روغتيا خدماتو څانگې (DSHS) لاندې د بهرنيو چارو بيلابيلو څانگو کې.



د بریا لپاره کیلی

- د لویانو خدمتونو په اړه د مخه زده کړه پیل کړئ.
- د هر بالغ د خدمتونو ادارې خپل غوښتنلیک او د وړتیا شرایط لري. د دې لپاره د لېسې څخه ژوند ته لېږد کې بریالی شئ، له لاندې معلوماتو سره آشنا اوسئ:
- د هر پروگرام لاندې چمتو شوي خدمتونو ډله نه
 - د وړتیا معیارونه (یا وړتوبونه)؛ او
 - د غوښتنلیک لپاره اړین اسناد

مرستی ته اړتیا لری؟

د متنوع کلتوري کورنیو لپاره د اوپن دورس څانگې سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.
د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org



"دا پروژې د متحده ایالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرگند شوي نظرونه د لیکوالانو دي او اړینه نده چې د پالیسۍ استازیتوب وکړي یا د متحده ایالاتو د پوهنې ریاست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د ورتیا پر بنسټ خدمتونه

د پرمختیایي معلوماتو اداره (DDA) څه شی دی؟¹

د پرمختیایي معلوماتو اداره (DDA) د پرمختیایي او فکري معیوبینو (DD/ID) او د هغوی کورنیو ته خدمت کوي. د DDA هدف دا دی چې د DD/ID سره د یو کس سره مرسته وکړي ترڅو هغه داسی ژوند وکړي چه غواړی او ورسره د ټولني پر بنسټ د خدماتو شبکې ملاتړ ورسره وي.

د DD/ID سره یو فرد په هر عمر کې DDA ته درخواست کولی شي، مگر ټول هغه کسان چې د DD/ID لري د DDA یا خدماتو لپاره وړ نه به نه وي.



په WA کې د DDA خدماتو لپاره غوښتنه کولو لپاره، یو فرد باید:

- د WA ایالت اوسیدونکی اوسي
- یو مستند شوی شرط ولری چې د 18 کلنی څخه مخکې د DDA لپاره وړ وي. لاندی لار شی www.dshs.wa.gov/dda او کلیک وکی په ورتیا

د DDA په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات

1. تاسو کولی شئ په هر عمر کې DDA ته درخواست وکړئ، مگر د دی ډیره سپارښتنه کيږي مخکې له دې چې تاسو عالی لیسه خلاص کی درخواست وکړئ.
2. که تاسو د ورتیا تر لاسه کولو څخه رد شوی، تاسو کولی شئ د عادلانه اوریدني غوښتنه وکړئ.
3. که تاسو نوي تشخیصي معلومات یا د IQ ازمویني ولری چې DDA ستاسو د پخواني غوښتنلیک کی نوی لیدلی د ورتیا لپاره بیا غوښتنه وکړئ.
4. د DDA د ورتیا خبرتیا تر لاسه کول پدې معنی ندي چې تاسو به په اوتومات ډول خدمات تر لاسه کړئ. د DDA خدمات د افرادو اړتیاو او تمویل پراساس چمتو کيږي. د "اړتیاو پر بنسټ ارزونې" لپاره د DDA دفتر ته زنگ ووهئ
5. د DDA ځیني خدمتونه چې د DDA له لارې شتون لري په عمر، شته تمویل، او آیا یو فرد د Medicaid لپاره ورتیا لری پورې اړه لري.
6. د DDA ورتیا په 4 او 10 کلونو کې پای ته رسیږي. د ډیری پیرودونکو لپاره ورتیا په 19 کلنی کې بیاکتنه کيږي. تاسو به په بریښنالیک کې د نورو لارښوونو سره خبرتیاوې تر لاسه کړئ که چیرې د ماشوم ورتیا پای ته ورسیري یا بیاکتنه کيږي.
7. د DDA تاسو وریا ژباړونکی چمتو کوي.

** که ستاسو د اړیکو معلومات بدل شي دا ډاډ تر لاسه کړئ چې د DDA دفتر ته خبر ورکړئ.

www.informingfamilies.org ویب پاڼه د دي غوښتنلیک نور تفصیلي معلومات لري په اړه د DDA ته د غوښتنی لپاره په WA کې خدماتو، د معافیت خدمتونو لپاره د لاری نقشه، او DDA د معافیت خدمتونه.

¹ پرمختیایي معلوماتو اداره. هغه څه چې موږ یې کوو. <https://www.dshs.wa.gov/dda>





له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

ولې د پرمختيايي معلولينو ادارې (DDA) ته غوښتنه کول مهم دي؟
د هغو اشخاصو لپاره چې اوردمهاله ملاتړ ته اړتيا لري، د DDA خدماتو لپاره غوښتنه کول په ځانگړي ډول مهم دي ځکه چې:

- DDA کولی شي تاسو په کور، کار او ټولنه کې ملاتړ کړي
- DDA کولی شي د اوږدې مودې کارموندني ملاتړ مو وکړي
- DDA کولی شي چې د يو فرد طبي روان او چلند ملاتړ اړتياو سره مرسته وکړي



DDA د غوره ټوبونو، اړتياوو، او ځواک پر بنسټ د ملاتړ د جوړولو لپاره پر شخص-تمرکز-پلان جوړولو باندې ټينگار کوي.

که تاسو د DDA پروگرامونو او خدماتو په پوهيدو کې مرستې ته اړتيا لرئ، د DDA سيمه ايز دفتر سره اړيکه ونيسئ: <https://www.dshs.wa.gov/DDA/dda/find-an-office>

**** DDA** د مختلفو خدماتو په اړه بروشرونه لري، چې ډيرې يې ژباړل شوي په: کمبوديا، چينايي، کوريايي، لاوتيايي، روسی، سومالی، هسپانوی او ويتنامی. وگورئ: www.dshs.wa.gov/dda/publications/dda-brochures

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نيولو کې مرستې ته اړتيا لرئ؟

د څو کلتوري کورنيو لپاره د پرانيزی دروازي سره اړيکه ونيسئ ترڅو د کورني ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

د حرفوي بيارغونې څانگه (DVR) څه شی دی؟



"دا پروژه د متحده ايالاتو د پوهني وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرگند شوي نظرونه د ليکوالانو دي او اړينه نده چې د پاليسی استازيتوب وکړي يا د متحده ايالاتو د پوهني رياست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

د مسلکي بيارغونې څانګه (DVR) د معلوليت لرونکو اشخاصو سره مرسته کوي چې غواړي کار وکړي مګر د دندې موندلو او ساتلو په برخه کې ننگونې تجربه کوي.

د DVR څخه د خدماتو ترلاسه کولو لپاره، يو فرد اړتيا لري چې غوښتنه وکړي او د دوی لپاره وړتيا ولري.



په WA کې د DVR خدماتو لپاره غوښتنه کولو لپاره، يو فرد بايد:

د متحده ايالاتو تبعه اوسنی يا د دندې د اعتبار وړ سند ولری.

يو مستند شوی شرط ولری چې د DVR ليدنې لپاره وړ

وي www.dshs.wa.gov/dvr د نورو معلوماتو لپاره مو.

کله چې يو فرد د DVR لپاره وړ وي، DVR خپل خدمتونه وړاندې کوي لکه:



مشوره او لارښوونه



ارزونه



د ګټو پلان کول



د دندې اړوند خدمتونه



مرستندويه ټيکنالوژي
خدمتونه



د ژوند خپلواک
خدمتونه



بنسونه او روزنه

د DVR خدماتو په اړه نور معلومات دلته ولولئ: <https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation/services-individuals-disabilities>

د DVR په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات



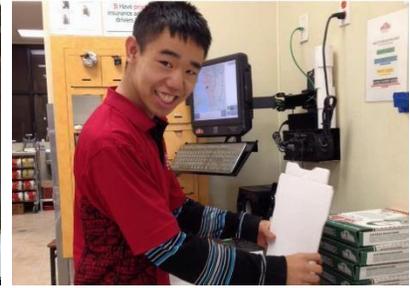
"دا پروژه د متحده ايالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرګند شوي نظرونه د ليکوالانو دي او اړينه نده چې د پالیسی استازیتوب وکړي يا د متحده ايالاتو د پوهنې ریاست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

1. افراد بايد د متحده ايالاتو تبعه وي يا د DVR خدماتو ترلاسه کولو لپاره د اعتبار وړ کاري جواز (شين کارت) ولري.
2. د DVR ملاتړ لنډمهاله دی (د دندې ترلاسه کولو وروسته تر 90 ورځو پورې). ملاتړ وروسته له هغه پای ته رسېږي کله چې مشاور ډاډ ترلاسه کړي چې فرد کولی شي خپله دنده وساتي.
3. هغه کسان چې د دندې د ساتلو لپاره دوامداره ملاتړ ته اړتيا لري بايد د DDA او Medicaid مراجعين شي، او د ملاتړ شوي کارموندني خدماتو لپاره وړتيا ولري (د DDA خدماتو برخه وگورئ).
4. ډيری خلک د دندې ترلاسه کولو لپاره د DVR له لارې د ملاتړ ترلاسه کولو سره پيل کوي.
5. DVR وړيا د ژبې ژباړونکی چمتو کوي.



تاسو ته نږدې د DVR دفتر سره اړیکه ونیسئ، یا د DVR مشاور سره چې ستاسو ښوونځي ته په دې ځای کې ګمارل شوي: <https://www.dshs.wa.gov/RA/dvr/school-transition>.

د واشنګټن ایالت د قبایلي حرفوي بیارغونې پروګرامونو په اړه د معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ www.dshs.wa.gov/dvr او کلېک وکړئ [قبایلي VR پروګرامونه](#).

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نیولو کې مرستې ته اړتیا لرئ؟
د څو کلتوري کورنیو لپاره د پرانیزې دروازي سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.
دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

د گټو پلان جوړونه څه شی دی؟²

²د واشنګټن ایالت د ټولنیزو او روغتيايي خدماتو څانګه. د گټو پلان کول.



"دا پروژې د متحده ایالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرګند شوي نظرونه د لیکوالانو دي او اړینه نده چې د پالیسي استازیتوب وکړي یا د متحده ایالاتو د پوهنې ریاست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

د گټو پلان جوړونه د هر هغه چا لپاره ده چې غواړي کار وکړي او نغدي، طبي، کور، د خوړو گټې او/يا شخصي پاملرنې خدمتونه ترلاسه کړي. د گټو مشاور به د افرادو سره مرسته وکړي چې د دوي په گټو باندې د کار اغيزې او د کار هڅونې پروگرامونو کارولو څرنگوالي په اړه پوه شي.

د گټو مشورې ورکولو په اړه مهم معلومات

1. ډيری خلک فکر کوي چې دوي نشي کولی د معلومات گټې ترلاسه کړي که دوي کار وکړي، مگر دا ريښتيا ندي. معلومات لرونکي خلک کولی شي د کار څخه عايد ترلاسه کړي او د کار هڅونې پروگرام له لارې خپلې گټې وساتي.
2. دې پروگرامونو ته ور کيدو لپاره، تاسو بايد:
 - a. د SSI او/يا SSDI ترلاسه کول
 - b. د 14 کلن او د تقاعد عمر ترمنځ او
 - c. د کار په پلټنه کې يا دنده ولری.
3. د گټو پلان جوړونه مرسته کوي چې:
 - a. پوه شئ چې د کار مو په گټې څنگه اغيزه وکړي،
 - b. تاسو ته اجازه درکوي چې د گټې ساتلو په اړه انديښنه پرته د امکان تر حده کار وکړئ،
 - c. د ټولنيز امنيت د کار هڅونې په اړه زده کړه او نور پروگرامونه لپاره چې تاسو د خپلې دندې ساتلو لپاره ورته اړتيا لرئ مرسته کوي، او
 - d. د روغتيا پاملرنې اختيارونو په اړه ومومئ چې ستاسو اړتياو سره سمون لري.
4. لاندې لينک کې حساب کړئ چې عايد څنگه ستاسو په گټو اغيزه کوي:

<https://www.dshs.wa.gov/ra/ssi-grant-calculation-earned-income>

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نيولو کې مرستې ته اړتيا لرئ؟

د څو کلتوري کورنيو لپاره د پرانيزی دروازي سره اړيکه ونيسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتري: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

زه د گټو پلان جوړونې لپاره چيرته ملاتړ ترلاسه کولی شم؟

<https://www.dshs.wa.gov/ra/division-vocational-rehabilitation/benefits-planning>



"دا پروژې د متحده ايالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرگند شوي نظرونه د ليکوالانو دي او اړينه نده چې د پاليسۍ استازيتوب وکړي يا د متحده ايالاتو د پوهنې رياست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو لویانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

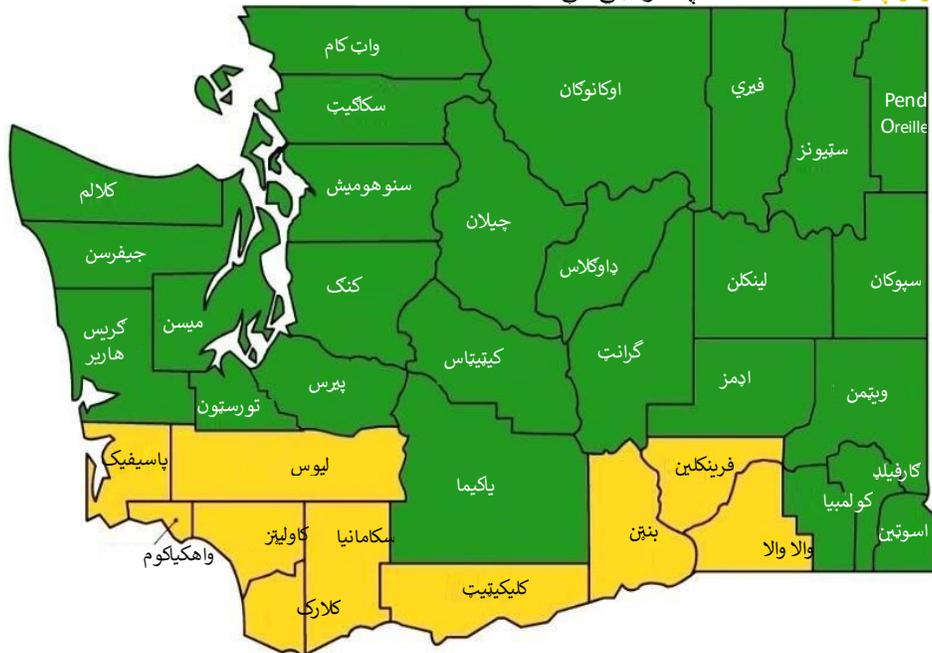
که تاسو د مسلکي بیارغونې څانګې (DVR) پیروونکي یاست، تاسو کولی شئ د ګټې پلان کولو خدماتو غوښتنه وکړئ.

د واشنگټن ایالت هم د ایالت په کچه دوه د ګټو مشورې ورکولو پروګرامونه لري: د کار کولو پلان او د کار لپاره پلان.

- دواړه پروګرامونه د وړ ګډون کوونکو لپاره وړیا دي
- دواړه پروګرامونه ورته خدمتونه وړاندې کوي او په ټول ایالت کې شتون لري.
- تاسو کولی شئ په شخصي ډول یا د تلیفون له لارې خدمتونو ته لاسرسی ومومئ.

دا نقشه ښایي:

- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په شین کې
- د کار کولو پلان د خدمت ساحه په نارنجی کې



(سرچینه: <http://community-minded.org/plan-to-work>)

د **Plan to Work** سره د نوم لیکنې لپاره، 866-497-9443 ته زنگ ووهئ، www.plantowork.org لار شئ.

د کار لپاره د پلان سره د ملاقات کولو لپاره، بریښنالیک pfw@DROregon.org یا 1-800-452-1694 x 227 (وړیا تلیفون کرښی) 503-243-2081 ته زنگ ووهئ یا.

*د خپل نوم، د اړیکو د معلوماتو او د ګټو په پلان کولو کې د علاقې سره یو غږیز میل پریردئ.



"دا پروژې د متحده ایالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمویل کیږي. دلته څرګند شوي نظرونه د لیکوالانو دي او اړینه نده چې د پالیسی استازیتوب وکړي یا د متحده ایالاتو د پوهنې ریاست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلومات لرونکو کارگرانو لپاره د وړتیا پر بنسټ خدمتونه

د معلومات لرونکو کارگرانو لپاره د ایپل روغتیا (HWD) پروگرام څه شی دی؟³

د معلومات لرونکو کارگرانو لپاره د روغتیا پاملرنې (HWD) پروگرام له لارې معلومات لرونکي کارگران کولی شي طبي پوښښ د هغه میاشتنی فیس سره واخلې چې د دوي د عاید له مخې تنظیم شوی وي.

HWD د پراختیایي معلوماتو ادارې (DDA) او د کور او ټولني خدماتو (HCS) لخوا د میډیکاد شخصي پاملرنې خدماتو او د کور او ټولني پر بنسټ معافیت برنامو ته لاسرسی چمتو کوي.

د HWD په اړه مهم معلومات⁴

1. د وړتیا شرایط کی شامل دي:
 - a. د 16 څخه تر 64 پورې عمر ولری
 - b. د فدرالي معلومات اړتیاوې پوره کړی (د SSA په څیر)
 - c. بشپړ یا نیم وخت (د ځان گمارني په شمول) په دنده بوخت او
 - d. میاشتنی عاید ولری چې د فدرالي فقر کچه له 220% څخه ډیره نه وي.
2. HWD د توان وړ دی. نرخ ستاسو د عاید له مخې تنظیم کيږي (د ټول میاشتنی عاید له 7.5% څخه ډیر نه وي).
3. د نوم لیکنی لپاره، لار شئ: www.washingtonconnections.org.
4. یو څوک چې د میډیکاد بل پروگرام تر لاسه کوي ممکن که وغواړی د HWD پروگرام کې برخه وانخلي.
5. یو شخص د یوې میاشتنی لپاره د HWD پوښښ لپاره وړ نه دی هغه څوک چې د طبي اړتیاو پروگرام لاندې د میډیکاد گټې تر لاسه کړي.

په یاد ولری:

که تاسو د معلومات گټې تر لاسه کوئ او غواړئ کار وکړئ، د کار کولو پلان یا د کار لپاره پلان سره اړیکه ونیسئ. دا پروگرامونه کولی شي تاسو سره د عاید تر لاسه کولو او ستاسو گټو ساتلو کې مرسته وکړي.

په خپله ژبه کې د خدمتونو په نیولو کې مرستې ته اړتیا لری؟

د څو کلتوري کورنیو لپاره د پرائیزې دروازی سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کورنی ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

د دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

³ د واشنگټن ایالت د ټولنیزو او روغتیايي خدماتو څانگه. د معلوماتو کارکوونکو لپاره د ایپل روغتیا (HWD).

<https://www.dshs.wa.gov/esg/community-services-offices/apple-health-workers-disabilities-hwd-program>

⁴ HWD 182-511-1000 WAC پروگرام تفصیل، جون 25، 2015



"دا پروژې د متحده ایالاتو د پوهنې وزارت لخوا تمويل کيږي. دلته څرگند شوي نظرونه د لیکوالانو دي او اړینه نده چې د پالیسی استازیتوب وکړي یا د متحده ایالاتو د پوهنې ریاست نظر منعکس کړي."



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند د معلومات لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

د ټولنيز امنيت گټې څه دي؟⁵

فدرالي د ټولنيز امنيت اداره (SSA) د دوو پروگرامونو له لارې معلومات لرونکو خلکو ته **نغدي مرستې** وړاندې کوي:

- I. د ټولنيز خونديتوب معلومات بيمه (SSDI) او؛
- II. اضافي امنيتي عايد (SSI).

د SSDI او SSI په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ 1 جدول يو نظر وگورئ: د SSDI او SSI پرته کول او 2 جدول: د ټولنيز امنيت کاري هڅونې.

د ټولنيز امنيت گټو په اړه د پوهيدو لپاره مهم معلومات

1. مخکې له دې چې تاسو 18 کلن شئ د ټولنيز امنيت گټو لپاره غوښتنه وکړئ. دا پروسه د دريو څخه تر پنځو مياشتو پورې، يا ډير وخت نيسي.
 - a. آنلاین درخواست وکړئ: www.socialsecurity.gov يا؛
 - b. په خپل سيمه ايز ټولنيز امنيت دفتر کې د ليدنې وخت نيولو يا د تليفون ملاقات تنظيم کولو لپاره 1-800-772-1213 ته زنگ ووهئ.
2. SSA د معلومات شرايطو له مخې د وړتيا سخت معيارونه لري.
3. که تاسو د متحده ايالاتو غير اتباع ياست، نو تاسو بايد د SSA له لارې د گټو ترلاسه کولو لپاره د کيوالی يو مشخص حالت ولرئ يا يو تبعه شئ.
4. که تاسو غواړئ کار وکړئ، د **گټو پلان کولو** له لارې د کار کولو پر مهال د ټولنيز امنيت گټې ساتلو لارې شتون لري (پاڼه وگورئ. 9).
5. SSA وړيا ژباړونکی چمتو کوي. نور معلومات دلته ولولئ: www.ssa.gov/multilanguage/langlist1.htm
6. که تاسو کون ياست يا په اوريدلو کې ستونزه لرئ، SSA د وړيا TTY شميره هم چمتو کوي: 1-800-325-0078 په سوداگريزو ورځو کې د سهار له 7 بجو څخه تر ماښام 7 بجو پورې.

د خپل سيمه ايز ټولنيز امنيت دفتر موندلو لپاره، دلته ليدنه وکړئ:

<https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>



په خپله ژبه کې د خدمتونو په نيولو کې مرستې ته اړتيا لرئ؟
د څو کلتوري کورنيو لپاره د پرانيزی دروازي سره اړيکه ونيسئ ترڅو د کورنۍ ملاتړ متخصص سره خبرې وکړئ.

دفتر: 253-216-4479 | info@multiculturalfamilies.org

⁵ مطابق له **زما د کار کولو لاره پلان کول**. په اجازې سره د پرمختيايي معلومات په اړه د اورينگون شورا



له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

1 جدول. د SSDI او SSI معلوليت پروگرامونو پرتله کول⁶

SSI	SSDI	
بايد د SSA معلوليت معيارونه پوره کړي بايد محدود عايد او سرچينې ولري	بايد د SSA معلوليت معيارونه پوره کړي تاسو يا مور او پلار مو د ټولنيز امنيت مالياتو تاديه کولو لپاره کافي کار کړی	لېترلېره اړتياوې
ميډيکيډ WA ايالت: د معلولينو کارکونکو لپاره د اپيل روغتيا (HWD).	ميډيکير	د روغتيا بيمې پوښښ
ستاسو د SSI مياشتنۍ تاديه د فدرالي گټو نرخ (FBR) پر اساس ده چې هر کال بدلېږي ستاسو تاديه د FBR سره مساوي منفي ستاسو عايد ده، جمع د دولت ضميمه (که کوم وي) د دولت ضميمه يو کوچنی تاديه ده چې ستاسو د گټې اندازه ډېروي	ستاسو د SSDI مياشتنۍ تاديه د کارگر د ژوند اوسط عايد پر اساس ده چې د ټولنيز امنيت لخوا پوښل شوي دا اندازه په کال کې د ژوند لگښت بدلونونو حساب لپاره بدلېږي	د مياشتنۍ تاديې اندازه
د واشنگټن د ضميمې اندازه توپير لري	هېڅ يو	دولتي ضميمه

⁶ مطابق له زما د کار کولو لاره پلان کول. په اجازې سره د پرمختيايي معلوليت په اړه د اورنگون شورا





له عالي ليسي څخه وروسته ژوند

د معلوليت لرونکو لويانو لپاره د وړتيا پر بنسټ خدمتونه

2 جدول. د ټولنيز امنيت کار هڅونې پروگرامونه⁷

سرليک XVI SSI	سرليک II SSDI	
د گټې چک په مياشت کې د لومړي \$85 وروسته د ترلاسه شوي عايد د هر \$2 لپاره \$1 کميري (که چيري په مياشت کې د لومړي \$65 وروسته نا گټل شوي عايد وي).	د گټو چک ټول يا هېڅ نه دي. دا د دي پر بنسټ ولاړ دی چې ايا د شميرني وړ عايد د پام وړ گټور فعاليت (SGA) څخه پورته يا بنسټه دي، په 2015 کې \$1,090 / مياشت (\$1,820 د هغه چا لپاره چې روند وي)	د کار عمومي اصول
د جيب څخه بهر، د کار کولو لپاره د اړتيا سره تړلي نيمگړتياوي د ترلاسه شوي عايد څخه کميري کله چې د SSI چک اندازه محاسبه کيږي.	د جيب څخه بهر، د کار کولو لپاره د اړتيا وړ معلوليت پوري اړوند لگښتونه د ناخالصو عايداتو څخه کميري ترڅو د SGA لپاره د حساب وړ عايد معلوم کړي.	خرابي - اړوند کاري لگښتونه (IRWE)
د يوه تصويب شوي پلان له مخې، يو شخص د کار هدف ته د رسيدو لپاره د ټاکل شوي وخت لپاره عايد ټاکي. عايد او سرچيني چې د PASS لاندې ټاکل شوي د SSI چک مقدار محاسبه کولو کې خارج شوي او بايد د کار پوري اړوند توکو/خدماتو پيږدولو لپاره وکارول شي.	د II سرليک گټه اخيستونکي کولی شي د SSI کاري هڅونې څخه کار واخلي که چيري دوي د SSI وړتيا معيارونه پوره کړي وروسته له دې چې PASS د II سرليک عايد نه لري.	د ځان ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پلان (پاس پلان)
د ځان ملاتړ لپاره اړين ملکيت (PESS): هغه سرچيني چې د ځان ملاتړ لپاره اړين دي د سرچينو په ازموينه کې نه شميرل کيږي. پدې سرچينو کې هغه ملکيت شامل دی چې په سوداگري کې کارول کيږي يا د يو کارمند په توگه د کار لپاره کارول کيږي. زده کونکي د عايد استثنائات ترلاسه کړه (SEIE): که چيري شخص د 22 کلونو څخه کم عمر ولري او په منظمه توگه بنوونځي ته ځي، د ترلاسه شوي عايد لومړی \$7,180/کال (2015) د SSI چک اندازه محاسبه کولو کې خارج کيږي. زيات نه زيات \$1,780/مياشت (2015).	سبسايډي/ځانگړي شرطونه: په دنده کې ترلاسه شوي ملاتړ چې پايله يې د ترسره شوي خدماتو ارزښت څخه ډير معاش ترلاسه کوي. د معاش يوازي هغه برخه چې د ترسره شوي کار ارزښت منعکس کوي د SGA ازمويني لپاره د حساب وړ عايد په محاسبه کې شامل دي.	اضافي کاري هڅونې

⁷ مطابق له زما د کار کولو لاره پلان کول. په اجازي سره د پرمختيايي معلوليت په اړه د اورنگون شورا





سرپرستی څه شی دی؟

سرپرستی یوه قانوني پروسه ده چېری چې محکمه پریکړه کوي چې یو بالغ کس چې معلولیت لري "ناتوانه" دی تر څو د دوي د ژوند د ځینو یا ټولو اړخونو په اړه پریکړه وکړي او یو څوک ټاکي سرپرست. سرپرست هغه څوک دی چې د بې کفایته کس په استازیتوب پریکړي کوي.

د سرپرستی په اړه مهم معلومات: 8

1. سرپرستی باید وروستی انتخاب وي چې په پام کې ونیول شي
 - a. ناتوانه پدې معنی چې هغه شخص د پام وړ خطر لري چې د دوي طبي اړتیاوي، تغذیه، فزیکي خونديتوب، د ژوند حالت، یا د شخصي مالي یا ملکیت اداره کول.
 - b. د یو بالغ کس د مرستې اړتیاو پورې اړه لري، د سرپرستی لپاره بدیل اختیارونه ممکن مناسب وي.
 - c. د بدیل انتخابونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د واشنگتن قانون مرستې ته مراجعه وکړئ او لټون وکړئ [د لویانو لپاره د سرپرستی بدیل](#).
2. یو سرپرست کیدای شي د کورنۍ غړی، یو ملگری، یا کوم فرد یا اداره وي چې د محکمې لخوا ټاکل کيږي.
3. هغه څوک چې غواړي سرپرست شي باید بشپړ کړي [د سرپرستی روزنه](#)⁹. د خپل کاونټي محکمې سره وگورئ!
4. ټول ساتونکي باید د محکمې لخوا تصویب شي، او د پریکړې کولو مسؤلیتونه به پدې پورې اړه ولري چې بالغ کس څومره ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو مناسبې پریکړې وکړي¹⁰.
5. د سرپرستی قوانین کیدای شي له یو ولایت څخه بل ولایت یا ایالت ته توپیر ولري. د خپل کاونټي محکمې سره وگورئ!¹¹
6. د پرو بونو یا ټیټ لگښت وکیل موندلو لپاره، لیدنه وکړئ <https://waweblawyer.org/> او په "مرسته" کلیک وکړئ.
 - a. په مختلفو ژبو کې د قانوني مرستې ترلاسه کولو لپاره: [د شمال لویدیز عدالت پروژه](https://nwjustice.org/get-legal-help): **1-888-201-1014** یا <https://nwjustice.org/get-legal-help>
7. د ځان نمایندګی گوند کولی شي [د محکمې تسهیل کونکي](#) د فیس سره ستاسو د سرپرستی بشپړ شوي کاغذونه وگوري. په هر صورت، د محکمې تسهیل کونکي قانوني مشوره نه ورکوي.
8. هرڅومره ژر چې تاسو د اوریدني نېټه ټاکلي وي په محکمه کې د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

⁸ وینینګ (2012). د لویانو لپاره د سرپرستی بدیل. www.washingtonlawhelp.org/resource/alternatives-to-guardianships-for-adults

[guardianships-for-adults](#)

⁹ RCW 11.88.020

¹⁰ د واشنگتن آرک (2007). سرپرستی څه شی دی؟ <http://arcwa.org/library/guardianship>

¹¹



د واشنگتن ایالت DD د انډول امانت فنډ څه شی دی؟¹²

د یو مدیریت شوي امانت په توګه، د واشنگتن ایالت DD انډول امانت فنډ کورنیو ته دا توان ورکوي چې په لږ لګښت کې یا د ځان بسیا یا دریم ګوند میشته ځانګړي اړتیاو امانتونه پرانيزي. افراد باید په پروګرام کې د نوم لیکني په وخت کې درې شرایط پوره کړي:

1. د واشنگتن په ایالت کې اوسیدل،
2. د پرمختیایي معلولینو ادارې (DDA) لخوا د "پرمختیایي معلولیت" د دولت تعریف پوره کړی، او
3. د 65 کلونو څخه کم عمر ولری.

د WA DD Endowment Trust Fund په اړه نور معلومات دلته زده کړئ: **1-888-754-8798**
یا <http://ddetf.wa.gov/>

د DD Endowment Trust Fund په اړه د پوهیدو لپاره مهم معلومات

1. افراد باید د نوم لیکني په وخت کې درې شرایط پوره کړي:
 - a. د واشنگتن په ایالت کې اوسیدل.
 - b. د پرمختیایي معلولینو ادارې (DDA) لخوا د پرمختیایي معلولیت دولتي تعریف پوره کړی.
 - c. د 65 کلونو څخه کم عمر ولری.
2. د DD Endowment Trust ګټه اخیستونکو ته اجازه ورکوي چې د اضافي امنیت عاید (SSI) او میډیکایډ له لاسه ورکولو پرته په راتلونکي کې د کارولو لپاره له \$2,000 څخه ډیر خوندي کړي.
3. د DD Endowment Trust کورنیو ته ورتیا ورکوي چې په لږ لګښت کې د ځانګړي اړتیاو باور خلاص کړي.
4. د خدماتو لپاره د پیسو ورکولو لپاره خونديتوب چمتو کوي که چیرې یو معلول کس د بودیجې کمولو او د پالیسي بدلونونو له امله خدمات له لاسه ورکړي.

WA DD Endowment Trust: **1-888-754-8798** یا www.ddlot.org

¹² WA DD د انډول امانت فنډ: <http://ddetf.wa.gov/>



د ABL حساب په اړه مهم معلومات¹³

1. افراد بايد د وړتيا لاندې معيارونه پوره کړي:
 - a. د 26 کلنۍ څخه د مخه د پيل کيدو سره د پام وړ معلوليت ولري.
 - i. هغه کسان چې د SSI او/يا SSDI گټې تر لاسه کوي تر هغه چې د عمر معيارونه پوره کوي د ABL حساب رامينځته کولو وړ دي.
 - ii. وړ اشخاص اړتيا نلري چې د ABL حساب خلاصولو لپاره د 26 کلونو څخه کم عمر ولري.
2. معلوليت لرونکي اشخاص او کورنۍ کولی شي په يو مالياتي کال کې تر 14,000 ډالرو پورې د ABL حساب کې مرسته وکړي.
3. کله چې يو ABL حساب له \$ 100,000 څخه ډير وي، د گټه اخيستونکي د SSI نغدي گټه به تر هغه پورې وځنډول شي تر څو چې حساب \$ 100,000 ته راښکته شي.
4. يو ABL حساب "د وړ معلوليت لگښت" لپاره کارول کيدی شي. نور معلومات دلته ولولئ: <http://www.ablenrc.org/about/what-are-able-accounts>
5. د واشنگټن ايالت د 2017 په څير فعال پروگرام نلري. په هر صورت، افراد او کورنۍ کولی شي د نورو ايالتونو پروگرامونو په کارولو سره حساب خلاص کړي.
 - a. د اوريگون ABL سپما پلان: <http://oregonablesavings.com>
 - b. د تازه معلوماتو لپاره، د معلوماتو ورکولو کورنيو ته مراجعه وکړئ: <http://informingfamilies.org/etf-able/>

¹³ د ABL ملي سرچينو مرکز: <http://www.ablenrc.org/about/what-are-able-accounts>