



**“TÔI CÓ LỰA CHỌN,
TÔI CÓ TIẾNG NÓI!”**

Thông Tin Dành Cho Thiếu Niên và Thanh Niên
Khuyết Tật

disABILITY LAW CENTER **dlcv**
OF VIRGINIA

Bảo Vệ & Vận Động Quyền Lợi Cho Người Khuyết Tật Virginia

Mục Lục

Thư của Giám Đốc Điều Hành dLCV

Bạn Có Biết?

Cuộc Sống Sau Khi Tốt Nghiệp THPT—Tôi Có Lựa Chọn!

Dịch Vụ Chuyển Tiếp Là Gì?	3
Dịch Vụ Chuyển Tiếp Trước Tuyển Dụng.....	4-5
Quyền Lợi Khi Đến Cơ Sở Điều Trị Tâm Thần Nội Trú	6
Nhóm Đánh Giá và Kế Hoạch Hóa Gia Đình (FAPT)	7-8
Hỗ Trợ Giáo Dục sau THPT	9-10
Học Cao Đẳng/Đại Học hay Đi Làm, Chưa Đầu!	11-12
Tôi Đang Cân Nhắc Việc Học Lên Cao Đẳng/Đại Học!	13
Thông Tin Về Các Chương Trình Cụ Thể Dành Cho Người Khuyết Tật	14
Giới Thiệu Về Công Nghệ Hỗ Trợ Cho Người Trưởng Thành	15-16

Thẻ Hiện Lựa Chọn Của Tôi—Tôi Có Lựa Chọn!

Quyết Định, Quyết Định, Quyết Định... Tôi Nên Làm Gì Nếu Cần Giúp Đỡ?	17-18
---	-------

Tôi Sẽ Cần Tiền!

Nộp đơn xin hưởng Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) Trợ Cấp Con của Người Trưởng Thành Mắc Khuyết Tật (DAC) Với Tư Cách Người Trưởng Thành	19
Sơ Lược Về SSI: Điều Gì Xảy Ra Khi Tôi 18 Tuổi?	20-21
Duy Trì Medicaid và Các Dịch Vụ Thuộc Chương Trình Miễn Trừ	22
Khi bị từ chối trong Kỳ Đánh Giá Lại SSI Ở Tuổi 18 – Áp dụng Quy Định tại "Mục 301" Để Tiếp Tục Hưởng Trợ Cấp SSI	23
Cách Tránh Bị “Giảm Một Phần Ba” Khoản Trợ Cấp Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI)..	24-25
Giới Hạn Tài Sản của SSI & Cách Bảo Vệ Khoản Tiết Kiệm của Bạn.....	26
“Tiền Ở Đâu”	27

“Các Vấn Đề” Pháp Lý

Tổng Quan Về Luật Người Khuyết Tật	28-29
Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA)	30
Quyền Của Bạn Về Việc Làm theo Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA)	31-32
Suyt... Quyền Riêng Tư của Bạn	33-34
Ban Dịch Vụ Cộng Đồng.....	35
Quyền Bầu Cử Của Bạn	36-38

Các Nguồn Thông Tin Hữu Ích

“Trung tâm dLCV xin nghe; Chúng tôi có thể giúp gì cho bạn hôm nay?”	39
--	----

Các Nguồn Thông Tin Công Cộng Hữu Ích Hỗ Trợ Quá Trình Chuyển Tiếp Sang Tuổi Trưởng Thành.....	40
Các Trang Web Hữu Ích Hỗ Trợ Quá Trình Chuyển Tiếp Sang Tuổi Trưởng Thành và Xa Hơn Nữa.....	41

disABILITY LAW CENTER

OF VIRGINIA



Bảo Vệ & Vận Động Quyền Lợi Cho Người Khuyết Tật Virginia

1512 Willow Lawn, Suite 100, Richmond, VA 23230

www.dLCV.org

SĐT: 800-552-3962

Fax: 804-662-7431

Ngày 10 tháng 03 năm 2025

Chào mừng các bạn!

Tôi hy vọng các bạn sẽ khám phá được nhiều tài nguyên hữu ích trong cuốn cẩm nang này của Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV - disAbility Law Center of Virginia), với tựa đề **Tôi Có Lựa Chọn, Tôi Có Tiếng Nói! (I Have a Choice, I Have a Voice!)** Các bạn trẻ cần hiểu rõ quyền và trách nhiệm của mình khi bước vào chương mới này của cuộc đời. Cha mẹ và các chuyên gia có thể trợ giúp rất nhiều trong quá trình này.

Đây là một giai đoạn thú vị nhưng cũng đầy thử thách! Nhờ có công nghệ, nền giáo dục tiên bộ và nhận thức xã hội ngày càng tốt hơn, các bạn trẻ khuyết tật đang có nhiều cơ hội hơn bao giờ hết để vươn tới một tương lai tươi sáng. Tuy nhiên, để nắm bắt được những cơ hội đó, các bạn cần sự chuẩn bị kỹ lưỡng!

Tại dLCV, chúng tôi ủng hộ sự hòa nhập toàn diện của người khuyết tật vào mọi khía cạnh của đời sống cộng đồng – từ công việc, học tập, giải trí cho đến sinh hoạt. Hãy để chúng tôi giúp bạn tìm thấy lựa chọn và tự tin nói lên ý kiến của mình!

Một tương lai tươi sáng đang chờ đón bạn!

Trân trọng,

A handwritten signature in blue ink, reading 'V. Colleen Miller'.

Colleen Miller

Giám Đốc Điều Hành



Bạn Có Biết...?

...khi tròn 18 tuổi, bạn chính thức được công nhận là người trưởng thành về mặt pháp lý, đồng thời có thêm nhiều quyền và trách nhiệm hơn? Cuốn cẩm nang về kỹ năng tự bảo vệ quyền lợi này sẽ giải thích một số quyền và trách nhiệm đó.



- Bạn có thể đăng ký để bỏ phiếu tại các cuộc bầu cử cấp địa phương, tiểu bang và liên bang. Bạn có thể nhận các mẫu đơn đăng ký tại thư viện địa phương, bưu điện, chi nhánh DMV, thông qua cơ quan đăng ký cử tri tại địa phương hoặc đăng ký [trực tuyến với Sở Bầu Cử \(Department of Elections\)](#).
- Bạn có thể ký kết hợp đồng và ký tên trên các giấy tờ pháp lý, bao gồm đơn đăng ký thẻ tín dụng, hợp đồng thuê mướn, hợp đồng vay mướn và nhiều thỏa thuận pháp lý khác. Hãy cẩn trọng! Bạn cũng có thể bị **kiện** nếu không thực hiện các nghĩa vụ của mình như đã nêu trong hợp đồng.
- Bạn phải đăng ký nghĩa vụ quân sự (**chỉ áp dụng đối với nam giới**) trong vòng 30 ngày kể từ ngày tròn 18 tuổi, bất kể tình trạng khuyết tật. Có một vài trường hợp ngoại lệ hiếm hoi, nhưng tốt nhất là bạn nên cho rằng mình bắt buộc phải đăng ký. Bạn có thể [đăng ký Nghĩa Vụ Quân Sự \(Selective Service\) trực tuyến](#), hãy nhận đơn đăng ký tại bưu điện địa phương hoặc nhờ cố vấn học đường tại trường THPT cung cấp thông tin cũng như hỗ trợ.
- Bạn có thể tự mình đưa ra các quyết định về chăm sóc y tế, giáo dục, tài chính và mọi lựa chọn khác trong cuộc sống. Cha mẹ bạn có thể sẽ không còn được phép thay mặt bạn làm những việc như đặt hoặc hủy lịch hẹn khám bệnh, xem thông tin đơn thuốc, hoặc trao đổi với công ty bảo hiểm về vấn đề của bạn nếu không có sự chấp thuận của bạn.
- Bạn có thể lập văn bản chỉ dẫn trước về chăm sóc y tế để chuẩn bị cho việc đưa ra các quyết định chăm sóc sức khỏe của bản thân trong tương lai. Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin, bao gồm cả mẫu đơn tự thực hiện kèm hướng dẫn, trên trang web [Hỗ Trợ Ra Quyết Định \(Supported Decision-Making\)](#) của chúng tôi.
- Nếu bạn đã nhận Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) trước tuổi 18, hồ sơ của bạn sẽ được xem xét lại vào khoảng thời điểm bạn sắp 18 tuổi để xác định xem bạn có đáp ứng tiêu chuẩn xác định tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành hay không. Nếu bạn không được hưởng Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) trước tuổi 18 vì thu nhập hoặc tài sản của gia đình bạn cao hơn mức quy định, thì khi đủ 18 tuổi, bạn có thể nộp đơn dựa trên thu nhập và tài sản **của chính mình**. Điều này có thể giúp bạn đáp ứng các quy định về tài chính dễ dàng hơn. Bạn cũng phải đáp ứng tiêu chuẩn xác định tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành.
- Nếu bị buộc tội, bạn sẽ bị xét xử như người trưởng thành và án tích của bạn sẽ không thể xóa bỏ. Nếu cảnh sát thẩm vấn bạn về một vụ án, bạn có thể **mời luật sư**, khi đó cảnh sát phải ngừng việc thẩm vấn bạn.

- Bạn có thể gặp phải rắc rối pháp lý nghiêm trọng nếu phát sinh quan hệ tình dục với người dưới 18 tuổi, vì bạn đã là người trưởng thành còn người kia thì vẫn được xem là trẻ em.
- Bạn có thể được triệu tập để thực hiện nghĩa vụ bồi thẩm viên. Điều này không có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ phục vụ trong bồi thẩm đoàn, nhưng bạn có thể nhận được giấy triệu tập đến tòa án để thực hiện nghĩa vụ này.
- Bạn có trách nhiệm nộp thuế và khai báo thuế.

VÀ bạn có biết rằng bạn vẫn KHÔNG ĐƯỢC PHÉP làm những việc sau đây nếu chưa đủ 21 tuổi...

- Mua bán, tàng trữ hoặc sử dụng rượu bia. Nếu bị phát hiện có sử dụng rượu bia, bạn có thể bị buộc tội Tiểu Hình Loại 1 (Class 1 Misdemeanor) và đối mặt với nguy cơ bị phạt tiền, lao động công ích và đình chỉ giấy phép lái xe.
- Xin giấy phép hoặc mang theo vũ khí giấu kín.

Hãy khoan! Một điều cuối cùng, bạn có biết chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp không?

Hãy liên hệ với DLCV tại www.dlcvt.org/get-help



Dịch Vụ Chuyển Tiếp: Thu Hẹp Khoảng Cách Giữa Trung Học và Tuổi Trưởng Thành

Dịch Vụ Chuyển Tiếp (Transition Services) là các hình thức hỗ trợ để giúp học sinh khuyết tật chuẩn bị cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp THPT. Các dịch vụ này nên tập trung vào những gì bạn muốn và cần để thành công sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông. Ví dụ về các dịch vụ này bao gồm:

- Tìm hiểu những việc làm phù hợp với sở thích của bạn và khám phá các cơ hội nghề nghiệp;
- Đánh giá để xác định hình thức hỗ trợ bạn cần để kiếm việc làm hoặc học lên cao đẳng/đại học;
- Cơ hội để phát triển kỹ năng nghề nghiệp thông qua trải nghiệm làm việc thực tế;
- Tìm hiểu các chương trình cao đẳng/đại học hoặc trường dạy nghề; và
- Thảo luận về các hình thức hỗ trợ bạn cần để tự lập trong kỹ năng sinh hoạt hàng ngày (ví dụ: sử dụng điện thoại, thi lấy bằng lái xe hoặc sử dụng phương tiện công cộng, và kỹ năng tự bảo vệ quyền lợi).

Dịch Vụ Chuyển Tiếp cần được đưa vào **Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP - Individualized Education Program)** của bạn. Nội dung này được gọi là Kế Hoạch Chuyển Tiếp (Transition Plan). Kế Hoạch Chuyển Tiếp phải nêu rõ mục tiêu của bạn cũng như những yêu cầu cần đáp ứng để bạn đạt được các mục tiêu đó. Kế hoạch cũng phải nêu rõ những cơ quan sẽ cung cấp dịch vụ để hỗ trợ bạn đạt được mục tiêu của mình. Khi xây dựng Kế Hoạch Chuyển Tiếp, Nhóm IEP phải xem xét các nhu cầu về học vấn, việc làm và đời sống của bạn.

Các cơ quan có thể được chỉ định trong Kế Hoạch Chuyển Tiếp để giúp bạn sau khi tốt nghiệp THPT bao gồm:

- **Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng** (DARS - Department of Aging and Rehabilitative Services);
- **Sở Dịch Vụ Cho Người mù và Người Khiếm Thị** (DBVI - Department for the Blind and Vision Impaired);
- **Ban Dịch Vụ Cộng Đồng** (CSB - Community Services Board); và
- **Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Độc Lập** (CIL - Center for Independent Living).

Dịch Vụ Chuyển Tiếp không nhất thiết phải được cung cấp ngay tại trường học. Đối với những học sinh dự định học lên cao đẳng/đại học, Dịch Vụ Chuyển Tiếp có thể được cung cấp tại một trường cao đẳng cộng đồng. Đối với những học sinh khác, việc thực hiện Dịch Vụ Chuyển Tiếp tại một địa điểm làm việc có thể là phù hợp nhất.

Nếu bạn không đồng thuận với nhà trường về Dịch Vụ Chuyển Tiếp của mình, bạn có thể yêu cầu hòa giải, đề nghị một phiên điều trần theo đúng thủ tục pháp lý, hoặc nộp đơn khiếu nại lên Sở Giáo Dục Virginia (Virginia Department of Education).



Dịch Vụ Chuyển Tiếp Trước Tuyển Dụng (Pre-ETS - Pre-Employment Transition Services)

Dịch Vụ Chuyển Tiếp Trước Tuyển Dụng (Pre-ETS) là gì?

Pre-ETS là những dịch vụ được các cơ quan hướng nghiệp và phục hồi chức năng (VR - vocational rehabilitation) cung cấp để giúp học sinh THPT trang bị những kỹ năng nghề nghiệp cần thiết để tham gia lực lượng lao động.

Kỹ năng



Tiêu chí đủ điều kiện để nhận Pre-ETS là gì?

- Học sinh từ đủ 14 tuổi nhưng không quá 21 tuổi.
- Học sinh phải đang theo học tại trường THPT; và
- Học sinh phải là người khuyết tật. Học sinh KHÔNG bắt buộc phải có Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP) hoặc kế hoạch 504.



Chi phí cho những dịch vụ này là bao nhiêu?

Những dịch vụ này được cung cấp miễn phí cho học sinh. Theo Đạo Luật Đổi Mới và Cơ Hội Việc Làm (WIOA - Workforce Innovation and Opportunities Act) năm 2014, chính quyền tiểu bang cung cấp ngân sách cho những dịch vụ này. Theo Đạo Luật Phục Hồi Chức Năng (Rehabilitation Act) năm 1973, 15% ngân sách của các cơ quan hướng nghiệp và phục hồi chức năng (VR) phải được chi cho Pre-ETS.

Những dịch vụ này có ảnh hưởng đến giờ học chính khóa tại trường của tôi không?

Các cơ quan cung cấp Pre-ETS thường sẽ sắp xếp lịch hẹn với học sinh vào các tiết trống hoặc giờ rảnh ở trường. Học sinh cũng có thể lựa chọn đăng ký một lớp học chuyên biệt, nơi có chuyên gia hướng dẫn về năm dịch vụ cốt lõi của Pre-ETS. Pre-ETS cũng có thể được thực hiện vào các ngày lễ hoặc kỳ nghỉ của trường. Pre-ETS có thể kéo dài một học kỳ hoặc cả năm học. Học sinh cũng có thể nhận các dịch vụ Pre-ETS trong nhiều năm học liền.



NĂM Dịch Vụ Cốt Lõi của Pre-ETS

1

Tư Vấn Tìm Hiểu Việc Làm: Bạn làm việc với tư vấn viên để xác định những ngành nghề bạn yêu thích và những ngành nghề phù hợp với khả năng của bạn.

2

Trải Nghiệm Học Tập Tại Môi Trường Làm Việc: Bạn sẽ có cơ hội quan sát các công việc hoặc môi trường làm việc khác nhau để xác định những kỹ năng cần thiết cho từng công việc cụ thể.

3

Tư Vấn về Các Lựa Chọn Đào Tạo và Học Vấn: Bạn sẽ gặp gỡ tư vấn viên hoặc người hướng dẫn để thảo luận về con đường học vấn hoặc đào tạo nghề sau khi tốt nghiệp THPT. Các lựa chọn này có thể bao gồm học đại học/cao đẳng, đào tạo trong quá trình làm việc, hoặc học trường nghề.

4

Đào Tạo Kỹ Năng Sẵn Sàng Làm Việc: Bạn sẽ làm việc với tư vấn viên hoặc người hướng dẫn để xác định những kỹ năng cần thiết giúp đạt được thành công ở nơi làm việc, bao gồm kỹ năng xã hội, kỹ năng viết hồ sơ ứng tuyển, kỹ năng tin học và kỹ năng tự bảo vệ quyền lợi.

5

Kỹ Năng Tự Bảo Vệ Quyền Lợi: Bạn sẽ học cách lên tiếng bảo vệ quyền lợi của mình, bao gồm việc đề nghị sự hỗ trợ phù hợp tại nơi làm việc hoặc trường học và học các kỹ năng sống độc lập.

Nếu tôi không nhận được những dịch vụ này thì sao?

Nếu bạn có IEP và muốn nhận những dịch vụ này, hãy trao đổi với nhóm phụ trách IEP của bạn và đề đạt nguyện vọng được bổ sung các dịch vụ đó. Bạn cũng có thể trực tiếp liên hệ với văn phòng của Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng (DARS) hoặc Sở Dịch Vụ Cho Người Mù và Người Khiếm Thị (DBVI) tại địa phương. Nếu bạn gặp bất kỳ vấn đề nào trong việc tiếp cận những dịch vụ này, xin hãy gọi tới Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV) theo số 804-225-2042 hoặc 1-800-552-3962 vào Thứ Hai, Thứ Tư hoặc Thứ Sáu để yêu cầu trợ giúp. Bạn cũng có thể yêu cầu trợ giúp từ dLCV bất cứ lúc nào thông qua cổng thông tin trực tuyến của chúng tôi trên trang web: dLCV.org/get-help.



Quyền Lợi Khi Đến Cơ Sở Điều Trị Tâm Thần Nội Trú

Cơ Sở Điều Trị Tâm Thần Nội Trú (PRTF - Psychiatric Residential Treatment Facility) là một cơ sở cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần và thường bao gồm cả các dịch vụ cho người khuyết tật phát triển, dành cho thanh thiếu niên dưới 18-21 tuổi.

Nếu bạn đang điều trị tại PRTF và muốn biết thông tin về các quyền của mình, bạn có thể:

1. Hỏi nhân viên hoặc nhóm phụ trách điều trị của bạn;
2. Yêu cầu được cung cấp bản sao của Quy Định về Quyền Con Người; hoặc
3. Gọi đến dLCV!

Nếu bạn đang điều trị tại PRTF và muốn biết thông tin về việc xuất viện, bạn có thể:

1. Hỏi nhân viên hoặc nhóm phụ trách điều trị của bạn; hoặc
2. Gọi đến dLCV!

Nếu bạn đang điều trị tại PRTF và có khiếu nại, bạn có thể:

1. Tìm gặp người đại diện quyền lợi bệnh nhân;
2. Tìm gặp Chuyên Viên Bảo Vệ Quyền Con Người được phân công phụ trách cơ sở của bạn; hoặc
3. Gọi đến dLCV!



Nhóm Đánh Giá và Kế Hoạch Hóa Gia Đình (FAPT)

Đôi khi, Nhóm Đánh Giá và Kế Hoạch Hóa Gia Đình (FAPT - Family Planning and Assessment Team) cũng tham gia vào quá trình điều trị và các dịch vụ bạn nhận được. FAPT là nhóm liên ngành có nhiệm vụ xây dựng các kế hoạch dịch vụ cho trẻ em và gia đình ở Virginia. FAPT là một phần của Đạo Luật về Dịch Vụ Dành Cho Trẻ Em (CSA - Children's Services Act), một chương trình phối hợp giữa tiểu bang và địa phương cung cấp dịch vụ cho các trẻ em và gia đình. FAPT là quy trình lấy gia đình làm trung tâm; ý kiến và nguyện vọng của bạn, cả khi còn là trẻ vị thành niên và khi đủ 18 tuổi, đều cần được lắng nghe.

Nhiệm vụ của FAPT là gì?

- Xác định tư cách đủ điều kiện để hưởng các dịch vụ CSA.
- Đánh giá điểm mạnh và nhu cầu của trẻ em cũng như gia đình.
- Đề xuất các dịch vụ để đáp ứng nhu cầu của trẻ em và gia đình.
- Xây dựng kế hoạch dịch vụ gia đình cá nhân (IFSP - individual family service plan)
- Điều chỉnh IFSP nếu cần dựa trên các cuộc họp tiếp theo

Ai tham gia vào FAPT?

- Đại diện từ các cơ quan địa phương liên quan
- Một đại diện từ phía phụ huynh
- Các nhà cung cấp dịch vụ tư
- Các đại diện khác

FAPT hoạt động như thế nào?

- Các thành viên FAPT gặp gỡ cha mẹ, người giám hộ và những người tham gia khác để thảo luận về nhu cầu cũng như điểm mạnh của trẻ em và gia đình.
- Các thành viên FAPT sử dụng thông tin từ nhân viên quản lý hồ sơ, các báo cáo tâm lý học và hồ sơ học bạ
- Các thành viên FAPT xây dựng kế hoạch hành động nhằm đáp ứng nhu cầu của trẻ em và gia đình

Nếu có câu hỏi về FAPT, bạn có thể:

1. Tham khảo ý kiến của bất kỳ thành viên nào trong nhóm của bạn;
2. Yêu cầu chuyên gia tư vấn giúp đỡ bạn và đội ngũ của bạn. Đội ngũ có thể cung cấp cho bạn thông tin liên hệ của chuyên gia tư vấn chương trình phù hợp để bạn liên hệ;
3. Bạn có thể khiếu nại bất kỳ quyết định nào mà FAPT đưa ra. Nhóm Quản Lý Và Chính Sách Cộng Đồng (CPMT - Community Policy and Management Team) phải ban hành các chính sách và thủ tục để thiếu niên và gia đình thực hiện việc khiếu nại các quyết định của FAPT liên quan đến các dịch vụ được cung cấp theo kế hoạch dịch vụ gia đình cá nhân (IFSP) do FAPT xây dựng.
4. Bạn có thể nộp đơn khiếu nại với OCS thông qua Giám Đốc của văn phòng này; và
5. Bạn có thể gọi cho dLCV!



Điều Chỉnh Trong Giáo Dục Sau Trung Học



Điều Chỉnh Trong Giáo Dục Sau Trung Học là gì: Bất kỳ thay đổi hoặc điều chỉnh nào đối với các nhiệm vụ được yêu cầu hoặc môi trường lớp học, nhằm cho phép học sinh khuyết tật có cơ hội bình đẳng để học tập và trải nghiệm môi trường giáo dục như mọi học sinh khác.



Quy trình yêu cầu điều chỉnh trong giáo dục sẽ khác hơn so với ở trường trung học phổ thông vì kế hoạch Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP) của bạn không còn áp dụng nữa. Tuy nhiên, bạn vẫn hoàn toàn có thể nhận được các điều chỉnh cần thiết để thành công!

Trước khi bắt đầu chương trình học tiếp theo, hãy bảo đảm rằng bạn có giấy xác nhận của bác sĩ. trong đó nêu rõ tình trạng khuyết tật của bạn và nêu rõ các điều chỉnh bạn có thể cần. Các điều chỉnh bạn yêu cầu cần phải hợp lý và phải xuất phát từ nhu cầu do tình trạng khuyết tật của bạn.

Vài tháng trước khi nhập học hoặc ngay khi có thể, bạn hãy gặp nhân viên tại văn phòng hỗ trợ sinh viên khuyết tật (thường được gọi là Dịch Vụ Hỗ Trợ Sinh Viên Khuyết Tật (DSS - Disability Support Services)). Cung cấp cho họ giấy xác nhận của bác sĩ và trao đổi về các điều chỉnh bạn nghĩ mình sẽ cần. Họ sẽ giúp bạn xây dựng kế hoạch hỗ trợ và cấp cho bạn thư xác nhận trong đó nêu rõ rằng yêu cầu điều chỉnh của bạn đã được phê duyệt. Sau khi đăng ký các lớp học, hãy trao đổi với giảng viên/giáo sư về các điều chỉnh bạn được hưởng và xuất trình giấy tờ xác nhận từ DSS. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tiếp nhận các điều chỉnh, bạn có thể liên hệ với dLCV.

Ví dụ về các điều chỉnh khả thi:

- Sách giáo khoa/giáo trình in chữ cỡ lớn
- Người đọc hỗ trợ (hoặc giám thị) trong các bài kiểm tra
- Người hỗ trợ ghi chép
- Bố trí chỗ ngồi ưu tiên
- Sắp xếp lịch học ưu tiên
- Có thêm thời gian làm bài kiểm tra
- Phòng thi riêng



Tôi Chưa Muốn Học Lên Cao Đẳng/ Đại Học Hoặc Tìm Việc Làm Ngay Lúc Bây Giờ...

Nếu bạn cảm thấy mình chưa sẵn sàng để nộp hồ sơ học cao đẳng/đại học hoặc tìm việc làm ngay lúc này, vẫn còn những lựa chọn khác.

Các Chương Trình Sau Trung Học Phổ Thông

Một số trường THPT có chương trình dành cho những học sinh từ 18-21 tuổi đã tốt nghiệp THPT nhưng cần được hướng dẫn thêm trước khi quyết định hướng đi tiếp theo trong cộng đồng.

Những chương trình này thường đào tạo chuyên sâu về kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng sống độc lập. Các chương trình này cũng sẽ hỗ trợ bạn phát triển những kỹ năng học thuật cần thiết cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Bạn có thể tìm được việc làm với sự hỗ trợ của người hướng dẫn công việc hoặc tham gia hoạt động tình nguyện để tích lũy kỹ năng mới. Bạn cũng sẽ có cơ hội phát triển các kỹ năng xã hội bằng cách tham gia các hoạt động cộng đồng. Hãy hỏi trường của bạn xem họ có những chương trình như vậy hay không.

Các Chương Trình Hỗ Trợ Ban Ngày

Chương Trình Hỗ Trợ Ban Ngày (Day Support) là nơi bạn có thể đến vào ban ngày để tham gia các hoạt động theo lịch trình, học tập và hoạt động cộng đồng. Mục tiêu của bạn có thể là tham gia một trong những chương trình này để trang bị kỹ năng cần thiết giúp tìm việc làm, học lên cao đẳng/đại học hoặc trường nghề, hoặc mục tiêu của bạn cũng có thể là tham gia chương trình hỗ trợ ban ngày một cách lâu dài. Các chương trình này mang đến cho bạn cơ hội tham gia vào những hoạt động giúp bạn học hỏi những kỹ năng tự chăm sóc bản thân, kỹ năng xã hội, kỹ năng hòa nhập cộng đồng và kỹ năng ra quyết định. Những chương trình này đôi khi được Chương Trình Miễn Trừ Medicaid (Medicaid Waiver) chi trả. Hãy liên hệ với Ban Dịch Vụ Cộng Đồng (CSB) tại địa phương để biết thêm thông tin.



Tham Gia Tình nguyện Trong Cộng Đồng

Bạn thích làm gì? Biết đâu bạn có thể tìm thấy một hoạt động tình nguyện trong cộng đồng vừa phù hợp với sở thích của mình, vừa tích lũy được kinh nghiệm làm việc quý báu.

Bạn có thích động vật không? Biết đâu bạn có thể trở thành một tình nguyện tại một trung tâm chăm sóc động vật. Bạn thích trò chuyện? Bạn nghĩ sao về việc làm tình nguyện viên tại một viện dưỡng lão địa phương để thăm nom và tâm sự với những người cao tuổi ít có người thăm hỏi? Bạn có thể tìm kiếm các cơ hội tình nguyện trên báo địa phương, trên mạng và bằng cách trò chuyện với cư dân nơi bạn sinh sống.



Thư Giãn và Giải Trí

Cuộc sống trưởng thành đâu phải chỉ có học hành và làm việc! Hãy tìm ra điều bạn thực sự yêu thích và tìm một nơi để cùng thực hiện điều đó với những người khác. Bạn thích thể thao? Bạn có thể đi tập gym, tham gia YMCA tại địa phương hoặc một câu lạc bộ hay đội thể thao. Bạn thích đọc sách? Câu lạc bộ sách thì sao? Nếu chưa có câu lạc bộ nào bạn thấy phù hợp để tham gia, hãy tự thành lập một câu lạc bộ và mời bạn bè cùng tham gia! Nếu bạn thích đi nhà thờ, hãy tìm hiểu những hoạt động ở đó và tham gia nếu bạn cảm thấy thú vị! Các hoạt động khác có thể bao gồm tham gia một chiến dịch chính trị, tham gia câu lạc bộ theo sở thích của bạn, theo học lớp thủ công mỹ nghệ hoặc nấu ăn, học đàn ghi-ta, bắt đầu một thú vui mới và tìm kiếm những người khác trong khu vực cũng có sở thích với bạn... Nói cách khác, hãy hòa nhập với cộng đồng!

Tôi Phải Làm Gì Nếu Cần Giúp Đỡ?

Nếu bạn cần giúp đỡ hoặc hỗ trợ để thực hiện bất kỳ điều nào nói trên, xin đừng ngần ngại!! Tất cả chúng ta ai cũng có lúc cần được giúp đỡ. Hãy học cách tìm kiếm sự trợ giúp khi cần. Đây cũng là một phần trong quá trình trưởng thành. Bạn có thể cần ai đó đi cùng đến các hoạt động, hoặc cần được hỗ trợ để học cách tự mình làm mọi việc. Bạn có thể nhờ người thân đi cùng để hỗ trợ, hoặc có thể bạn có trợ lý cá nhân. Bạn cũng có thể tìm một người hướng dẫn trong cộng đồng để có thể giúp bạn khám phá các lựa chọn của mình. Hãy tận dụng mọi sự trợ giúp cần thiết để mạnh dạn bước ra ngoài và tham gia vào hoạt động mà mình thích. Hãy xác định xem bạn thích và muốn làm gì, sau đó tìm hiểu xem bạn cần những hình thức hỗ trợ nào để thực hiện điều đó!





Tôi Đang Cân Nhắc Việc Học Lên Cao Đẳng/Đại Học!

Thật tuyệt vời! Có rất nhiều lựa chọn để bạn tiếp tục con đường học vấn sau khi tốt nghiệp THPT. Một số chương trình tập trung vào kiến thức học thuật, và một số chương trình khác lại chú trọng hơn vào kỹ năng nghề nghiệp. Dưới đây là một số nguồn thông tin tham khảo để giúp bạn bắt đầu.

Thông Tin Chung Về Giáo Dục Sau THPT

- **Sở Giáo Dục Virginia (Virginia Department of Education)** cung cấp nhiều [nguồn tài liệu tham khảo để lập kế hoạch học tập sau THPT và chuẩn bị vào cao đẳng/đại học](#).
- Mỗi trường cao đẳng/đại học đều có nhân viên hoặc văn phòng chuyên trách hỗ trợ nhu cầu của sinh viên khuyết tật (thường được gọi là **Dịch Vụ Hỗ Trợ Sinh Viên Khuyết Tật** (DSS - Disability Support Services)). Đây là nơi bạn có thể nhận thông tin và sự hỗ trợ trong quá trình chuẩn bị vào trường cũng như trong suốt thời gian theo học.
- **Think College** cung cấp thông tin về các trường cao đẳng/đại học có [những chương trình dành riêng cho người khuyết tật](#).
- **Chương Trình Khát Vọng Đại Học Vùng Richmond Mở Rộng** (GRASP - Greater Richmond Aspirations College Program), một tổ chức phi lợi nhuận [hỗ trợ sinh viên và gia đình tiếp cận nguồn tài trợ cho giáo dục sau trung học phổ thông](#). Dịch vụ này không chỉ dành riêng cho sinh viên khuyết tật. Dịch vụ này được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho gia đình.
- **Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ (U.S. Department of Education)** cung cấp tài liệu hướng dẫn với tựa đề [Học Sinh Khuyết Tật Chuẩn Bị Cho Giáo Dục Sau THPT: Hiểu Rõ Quyền và Trách Nhiệm Của Bạn](#). Cơ quan này cũng cung cấp các nguồn tài liệu tham khảo về [Giáo Dục cho Người Trưởng Thành](#).
- **Trung Tâm Đổi Mới về Chuyển Tiếp thuộc Đại Học Virginia Commonwealth (VCU Center on Transition Innovations)** cung cấp thông tin phong phú về nhiều chủ đề liên quan đến [quá trình các cá nhân bước vào tuổi trưởng thành](#).
- **Dịch Vụ Hướng Nghiệp và Phục Hồi Chức Năng (Vocational Rehabilitation)**: Đôi khi, các Cơ Quan Hướng Nghiệp và Phục Hồi Chức Năng như [Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng](#) (DARS) và [Sở Dịch Vụ Cho Người Mù và Người Khiếm Thị](#) (DBVI) có thể giúp các sinh viên có được các hình thức hỗ trợ và điều chỉnh cần thiết. Để biết thêm thông tin, xin hãy liên hệ trực tiếp với các cơ quan này.

Thông Tin Về Các Chương Trình Cụ Thể Dành Cho Người Khuyết Tật

- **Trung Tâm Hướng Nghiệp và Phục Hồi Chức Năng Wilson (Wilson Workforce and Rehabilitation Center)** cung cấp chương trình đào tạo dành cho người khuyết tật để giúp họ tìm việc làm và sống độc lập hơn. Trung tâm có hai chương trình: [Chương Trình Sẵn Sàng Làm Việc](#) (Workplace Readiness Program) và [Chương Trình Chuyển Tiếp Phục Hồi Chức Năng Sau Trung Học](#) (PERT - Postsecondary Education Rehabilitation Transition), dành riêng cho những học sinh chuyển tiếp từ trường THPT.
- **Trung Tâm Phục Hồi Chức Năng Cho Người Mù và Người Khiếm Thị Virginia (Virginia Rehabilitation Center for the Blind & Vision Impaired)** hợp tác với Đại học Richmond (University of Richmond) để cung cấp khóa học kéo dài hai tuần tên là [STEPS to Success](#) (Chiến Lược & Kỹ Thuật Để Nâng Cao Hiệu Suất & Kỹ Năng). Chương trình này giới thiệu những kỹ năng, kỹ thuật và chiến lược hữu ích, giúp người học đạt được thành công tối đa khi chuẩn bị vào cao đẳng/đại học hoặc phát triển sự nghiệp.
- **Đại học George Mason (George Mason University)** có chương trình [Học Tập Hướng Đến Môi Trường Tương Lai](#) (LIFE - Learning into Future Environments) mang đến trải nghiệm giáo dục cao đẳng/đại học mang tính hỗ trợ cho những người khuyết tật trí tuệ (ID) và khuyết tật phát triển (DD) mong muốn theo học chương trình cao đẳng/đại học bốn năm.
- **Đại học Virginia Commonwealth (VCU - Virginia Commonwealth University)** cung cấp chương trình [CHINH PHỤC Đại Học \(ACE-IT in College\)](#), một trải nghiệm học đại học hòa nhập ngay tại trường cho những thanh niên mắc khuyết tật trí tuệ, bị chấn thương sọ não hoặc tự kỷ.
- **Cao Đẳng Cộng Đồng Northern Virginia (NVCC - Northern Virginia Community College) và Cao Đẳng Cộng Đồng Brightpoint (Brightpoint Community College)** đã hợp tác với tổ chức quốc gia [College Steps](#) để cung cấp chương trình hỗ trợ cá nhân hóa tại môi trường cao đẳng/đại học cho sinh viên gặp khó khăn về kỹ năng xã hội, giao tiếp hay học tập.
- **Cao Đẳng Cộng Đồng Reynolds (Reynolds Community College)** cung cấp chương trình đào tạo nghề hai năm tên là [Chương Trình Giáo Dục Hướng Nghiệp Cho Người Trưởng Thành](#) (PAVE - Program for Adults in Vocational Education).
- **Dịch vụ Gia đình Giám Lý Liên Hiệp (United Methodist Family Services)** cung cấp chương trình [Can Đảm Để Thành Công \(Courage to Succeed\)](#). Chương trình này dành riêng cho những người mắc chứng tự kỷ và các khác biệt về thần kinh khác, bao gồm khó khăn trong học tập, ADHD và chấn thương sọ não.



Giới Thiệu Về Công Nghệ Hỗ Trợ Cho Người Trưởng Thành

Công Nghệ Hỗ Trợ Là Gì?

Công Nghệ Hỗ Trợ (Assistive Technology) hay AT là thiết bị hỗ trợ người khuyết tật thực hiện những công việc hàng ngày. Đó có thể là bất kỳ vật dụng hay thiết bị nào mà bạn mua hoặc tạo ra để duy trì hoặc cải thiện khả năng thực hiện những công việc mà bạn cần hay muốn làm. AT cũng có thể là dịch vụ giúp bạn lựa chọn, sở hữu và sử dụng thiết bị AT.

AT có thể rất đơn giản, hoặc có thể là thiết bị công nghệ cao. AT có thể chỉ đơn giản như là dụng cụ hỗ trợ cầm bút, gậy chống hoặc kính lúp. Các thiết bị công nghệ cao có thể bao gồm những vật dụng như máy tính được điều chỉnh đặc biệt, xe lăn có động cơ, thiết bị hỗ trợ giao tiếp hoặc thiết bị trợ thính. Các dịch vụ AT bao gồm việc đánh giá nhu cầu của bạn để quyết định loại AT nào phù hợp, điều chỉnh thiết bị cho phù hợp cụ thể với nhu cầu của bạn, hướng dẫn bạn cách sử dụng thiết bị, cũng như sửa chữa và bảo trì thiết bị AT đó.



Đối tượng nào cần đến Công Nghệ Hỗ Trợ?

Rất nhiều người có thể được hưởng lợi từ AT. Nếu bạn gặp khó khăn trong giao tiếp, vận động hay bất kỳ hoạt động sinh hoạt hàng ngày nào khác – cho dù là ở nơi làm việc, tại nhà hay ngoài cộng đồng – bạn nên cân nhắc việc được đánh giá để biết liệu Công nghệ Hỗ trợ (AT) có thể giúp ích cho mình không. Bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên trị liệu hoạt động, chuyên viên trị liệu ngôn ngữ, chuyên viên thính học hoặc chuyên gia y tế có giấy phép hành nghề khác đều có thể đánh giá nhu cầu về AT của bạn. Các nguồn tài trợ đòi hỏi phải có sự đánh giá và đề xuất chuyên môn này mới tiến hành chi trả cho Công nghệ Hỗ trợ (AT).



Chi phí cho Công Nghệ Hỗ Trợ có thể được tài trợ theo nhiều cách khác nhau.

- Nếu bạn tham gia chương trình Medicare, bạn có thể liên hệ Đường Dây Hỗ Trợ Của Medicare theo số 1-800-633- 4227.
- Medicaid: Nếu bạn tham gia chương trình Medicaid, bạn có thể liên hệ với Đường Dây Hỗ Trợ Người Thụ Hưởng của Sở Dịch Vụ Hỗ Trợ Y Tế theo số 804-786-6145. Nếu bạn đang nhận các dịch vụ thuộc Chương trình Miễn trừ Medicaid (Medicaid Waiver), AT có thể là một dịch vụ được đài thọ.
- Một số hợp đồng bảo hiểm tư nhân có thể đài thọ cho AT. Các chương trình bảo hiểm này thường yêu cầu cả giấy ủy quyền trước và Thư Xác Nhận Sự Cần Thiết Về Y Tế (Letter of Medical Necessity). Phạm vi bảo hiểm khác nhau tùy theo từng hợp đồng. Hãy đọc kỹ hợp đồng bảo hiểm của bạn và trao đổi với công ty bảo hiểm trước khi tiến hành mua.
- Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng (DARS) cũng có thể hỗ trợ bạn nếu bạn cần AT tìm hoặc duy trì việc làm. www.vadars.org/
- Sở Dịch Vụ Cho Người Mù và Người Khiếm Thị (DBVI - Department for the Blind and Vision Impaired) www.vdbvi.org
- Sở Dịch Vụ Cho Người Điếc và Khiếm Thính Virginia (VDDHH - Virginia Department for the Deaf and Hard of Hearing) www.vddhh.org

- **Hệ Thống Công Nghệ Hỗ Trợ Virginia (VATS - Virginia Assistive Technology System)** cung cấp thông tin về các sản phẩm AT, nguồn tài trợ và các nguồn lực liên quan. Ngoài ra, VATS còn thực hiện việc thu gom, sửa chữa và tái chế thiết bị y tế lâu bền, và có thể cung cấp dịch vụ cho mượn thiết bị trong thời gian ngắn. www.vats.org
- **Cơ Quan Quản Lý Quỹ Cho Vay Công Nghệ Hỗ Trợ (ATLFA - Assistive Technology Loan Fund Authority)** cung cấp các khoản vay lãi suất thấp và bảo lãnh khoản vay cho người khuyết tật để họ mua sắm trang thiết bị và công nghệ hỗ trợ, từ đó giúp họ sống độc lập hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống và tăng cơ hội tìm kiếm việc làm. <http://atlfa.org>

Các nguồn lực khác có thể bao gồm các cơ quan địa phương như Ban Dịch Vụ Cộng Đồng (CSB), Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Độc Lập (CIL) và Sở Dịch Vụ Xã Hội (Department of Social Services); các nhà cung cấp thiết bị AT tư nhân; và các tổ chức từ thiện tại địa phương và trên toàn quốc.

Nếu bạn bị từ chối các dịch vụ AT, nhà cung cấp sẽ phải phải nêu rõ lý do từ chối và thông báo về quyền khiếu nại của bạn.



Quyết Định, Quyết Định, Quyết Định... Tôi Nên Làm Gì Nếu Cần Giúp Đỡ?



Khi bạn đủ 18 tuổi, bạn được coi là người trưởng thành. Điều đó có nghĩa là về mặt pháp lý, bạn có thể tự đưa ra các quyết định về các vấn đề như sức khỏe, học tập và tài chính. Tất cả chúng ta đôi khi đều cần sự trợ giúp trong việc đưa ra quyết định và ai cũng cần suy nghĩ về tương lai của mình. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thể đưa ra một quyết định quan trọng vì bị ốm quá nặng hoặc vì quyết định đó quá phức tạp?

Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế có thể sẽ hữu ích

Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế giúp bạn chuẩn bị cho trường hợp trong tương lai khi bạn không thể tự đưa ra quyết định hoặc không thể cho người khác biết nguyện vọng chăm sóc sức khỏe của mình. Trong Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế, bạn có thể:

- Chọn một người thay mặt bạn đưa ra quyết định nếu bác sĩ xác nhận bạn không còn khả năng tự quyết định. Người này được gọi là “Người Đại Diện” của bạn.
- Nêu rõ cho người thân và bác sĩ biết loại điều trị nào phù hợp với bạn.
- Thể hiện quan điểm của bạn về các quyết định khó khăn, bao gồm cả hiến tạng, và mong muốn của bạn về việc điều trị nếu chẳng may bạn bị bệnh nặng đến mức khó qua khỏi.

Nhiều người nhận thấy rằng việc chỉ định một người đưa ra quyết định thay mặt họ (Người Đại Diện) là đủ. Khi cân nhắc chọn Người Đại Diện, đây là một số điều bạn nên lưu ý:

- Hãy chọn người mà bạn thực sự tin tưởng, vì họ có thể sẽ phải đưa ra những quyết định quan trọng thay bạn trong tương lai.
- Hãy trao đổi với người này để chắc chắn rằng họ sẵn lòng và có khả năng đảm nhận vai trò đó.
- Đảm bảo họ biết rõ bạn mong muốn những loại hình điều trị nào và không mong muốn những loại hình nào.
- Bạn có thể chọn thêm một người thứ hai để phòng trường hợp người đầu tiên không thể đảm nhận vai trò hoặc không thể liên lạc được khi cần.

Tôi Phải Làm Như Thế Nào?

Đây là một số cách bạn có thể lập Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế:

- Bạn có thể tự soạn thảo dựa trên các biểu mẫu có sẵn. Trung tâm dLCV cung cấp các biểu mẫu và hướng dẫn chi tiết tại [Trang Tài Nguyên về Hỗ Trợ Ra Quyết Định \(Supported Decision-Making\)](#) của họ.
- Bạn có thể trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu của mình.
- Bạn có thể thuê luật sư soạn thảo văn bản này cho bạn.
- Bạn có thể gọi cho chúng tôi tại Trung Tâm Luật về Quyền của Người Khuyết Tật (disAbility Law Center).

Sau khi Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế của bạn được soạn thảo xong, bạn cần ký vào văn bản đó trước sự chứng kiến của hai người làm chứng. Bang Virginia không yêu cầu công chứng văn bản này, nhưng bạn nên làm vậy nếu có thể. Sau khi có đủ các chữ ký cần thiết, bạn nên gửi các bản sao cho Người Đại Diện, bác sĩ và những người thân đáng tin cậy khác trong gia đình. Hãy nhớ lưu lại danh sách những người giữ bản sao Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế của bạn. Nếu sau này bạn có thay đổi nội dung, hãy đảm bảo mọi người đều nhận được phiên bản cập nhật mới nhất.

Bạn cũng có thể đăng ký lưu trữ [trực tuyến Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế](#). Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về việc đăng ký lưu trữ trực tuyến Văn bản Chỉ Dẫn Trước về Chăm Sóc Y Tế của bạn, hãy gọi đến Đường Dây Hỗ Trợ của cơ quan đăng ký theo số 800-224-0791.

Tôi Nên Làm Gì Nếu Cần Giúp Đỡ Để Đưa Ra Những Quyết Định Khó Khăn Khác?

Nếu bạn cần trợ giúp đưa ra quyết định về việc học tập, bạn có thể chỉ định người hỗ trợ bạn trong các quyết định đó. Trung tâm dLCV có [thông tin và biểu mẫu](#) mà bạn có thể sử dụng trong trường hợp này.

Nếu bạn nhận trợ cấp từ Sở An Sinh Xã Hội, bạn có thể yêu cầu Sở An Sinh Xã Hội chỉ định một [Người Đại Diện Nhân Thanh Toán \(Representative Payee\)](#) để thay mặt bạn nhận các khoản trợ cấp, giúp bạn chi trả hóa đơn và quản lý ngân sách.



Từ 18 tuổi trở lên: Nộp đơn xin hưởng Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) và/hoặc Trợ Cấp Con của Người Trưởng Thành Mắc Khuyết Tật (DAC)

Nộp đơn xin hưởng SSI lần đầu tiên với tư cách người trưởng thành:

Nếu bạn không được hưởng Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI - Supplemental Security Income) khi còn là trẻ em vì thu nhập hoặc tài sản của gia đình vượt mức quy định, bạn có thể nộp đơn xin hưởng SSI sau khi 18 tuổi, miễn là bạn có chưa đến \$2000 và bạn không có khả năng kiếm được thu nhập vượt quá mức thu nhập đáng kể của Sở An Sinh Xã Hội. Theo Sở An Sinh Xã Hội, những người có thu nhập vượt mức giới hạn này sẽ không được xem là người khuyết tật. Để biết thêm thông tin về giới hạn thu nhập, từ đó chứng minh về tình trạng khuyết tật, vui lòng xem mức giới hạn Hoạt Động Tạo Thu Nhập Đáng Kể (SGA - Substantial Gainful Activity) hiện hành tại:

<https://www.ssa.gov/oact/cola/sqa.html>

Cách tốt nhất để nộp đơn là truy cập trang web: <https://www.ssa.gov/ssi>

Liên kết này không phải là đơn đăng ký chính thức. Liên kết này dùng để thông báo cho văn phòng An Sinh Xã Hội địa phương rằng bạn muốn nộp đơn. Bạn sẽ nhận được cuộc gọi từ Sở An Sinh Xã Hội để sắp xếp một cuộc phỏng vấn qua điện thoại. Trong cuộc phỏng vấn qua điện thoại, bạn sẽ được hỏi một số câu hỏi để xác minh rằng tài sản của bạn không vượt quá \$2000. Sau đó, nhân viên của Sở An Sinh Xã Hội sẽ thu thập thông tin về tất cả tình trạng bệnh lý và/hoặc tâm thần của bạn, thông tin liên hệ của tất cả bác sĩ và chuyên gia đã/đang điều trị, trị liệu, đánh giá cho bạn, các loại thuốc bạn đang dùng, v.v. Lưu ý: Trước khi nộp đơn, bạn phải có kết quả đánh giá GẦN ĐÂY NHẤT về tình trạng khuyết tật của của mình, ví dụ: kết quả đánh giá tâm lý thần kinh.

Các hồ sơ hoặc chẩn đoán từ thời thơ ấu sẽ không được chấp nhận.

Quyền lợi trợ cấp bạn nhận được khi còn nhỏ dựa trên hồ sơ của cha mẹ sẽ chấm dứt khi bạn đủ 18 tuổi

Khoản trợ cấp an sinh xã hội mà bạn nhận được khi còn nhỏ theo hồ sơ của bố mẹ không phải vì bạn có khuyết tật. Để được hưởng trợ cấp an sinh xã hội sau 18 tuổi (hoặc 19 nếu vẫn đang đi học), bạn sẽ phải được Sở An Sinh Xã Hội xác nhận là người trưởng thành mắc khuyết tật và đáp ứng các giới hạn về tài sản (dưới \$2000). Để làm điều này, bạn có thể nộp đơn xin hưởng SSI (như đã giải thích ở trên).

Nộp đơn xin hưởng trợ cấp Con của Người Trưởng Thành Mắc Khuyết Tật (DAC) dựa trên hồ sơ của cha mẹ:

Bạn cũng có thể nộp đơn xin hưởng trợ cấp Con của Người Trưởng Thành Mắc Khuyết Tật (DAC - Disabled Adult Child) bất kỳ lúc nào sau khi đủ 18 tuổi, khi cha hoặc mẹ của bạn bắt đầu hưởng trợ cấp khuyết tật, nghỉ hưu hoặc qua đời. Bạn sẽ phải chứng minh tình trạng khuyết tật của mình đã bắt đầu từ trước tuổi 22 và đáp ứng tất cả những quy định khác. Sở An Sinh Xã Hội có thể tự động khởi tạo quy trình xét duyệt trợ cấp này vì bạn phải chấp nhận những nguồn trợ cấp khác khi đủ điều kiện nhận. Trợ cấp DAC có thể thay thế một phần hoặc toàn bộ trợ cấp SSI. Nhưng bạn có thể vẫn giữ được quyền lợi Medicaid (và các chương trình miễn trừ) theo một quy định đặc biệt (tham khảo POMS SI 01715.015).

LƯU Ý QUAN TRỌNG: Lưu giữ cẩn thận tất cả hồ sơ chứng minh tình trạng khuyết tật của bạn trước 22 tuổi dưới dạng bản cứng hoặc định dạng điện tử.





Sơ Lược Về SSI: Điều Gì Xảy Ra Khi Tôi 18 Tuổi?

Khi tròn 18 tuổi, nếu bạn đã nhận Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) khi còn nhỏ, bạn sẽ trải qua một đợt xem xét lại gọi là **Xác Định Lại Điều Kiện Hưởng ở Tuổi 18 (Age-18 Redetermination)** để xem tình trạng khuyết tật của bạn có đáp ứng các quy định dành cho người trưởng thành hay không. Bạn sẽ tự động nhận được một mẫu đơn yêu cầu cung cấp thông tin.

Định nghĩa về tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành

Sở An Sinh Xã Hội đưa ra quyết định mới dựa trên việc liệu tình trạng khuyết tật của bạn có đáp ứng định nghĩa về tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành hay không. Cơ quan này không xem xét đến hoạt động lao động hiện tại của bạn. Nếu các báo cáo y tế và đánh giá khả năng lao động cho thấy bạn hoàn toàn đáp ứng quy định này, thì bạn sẽ tiếp tục được hưởng SSI.

Tôi nên làm gì nếu quyền lợi của mình bị từ chối?

Nếu Sở An Sinh Xã Hội quyết định rằng bạn không đáp ứng định nghĩa về tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành, quyền lợi trợ cấp của bạn sẽ chấm dứt sau 2 tháng. Tuy nhiên, quyền lợi trợ cấp có thể tiếp tục nếu bạn khiếu nại quyết định này hoặc đủ điều kiện theo Mục 301 (Section 301) (xem trang 24 để biết thông tin về Mục 301).

Các hành động mà bạn có thể thực hiện ngay lập tức để phản đối quyết định này và duy trì quyền lợi trợ cấp:

Sau khi từ chối, nếu bạn tin rằng tình trạng khuyết tật của mình thực sự hạn chế khả năng làm việc, bạn phải hành động nhanh chóng nếu muốn duy trì quyền lợi trợ cấp.

- Để phản đối, bạn phải **NỘP ĐƠN KHIẾU NẠI trong vòng 60 ngày**. Hãy làm theo các hướng dẫn trong thư từ chối để khiếu nại hoặc gọi đến số điện thoại miễn cước của văn phòng An Sinh Xã Hội, 800-772-1213, để yêu cầu mẫu đơn khiếu nại;

và

- Bạn cũng có thể tiếp tục nhận trợ cấp SSI dành cho trẻ em trong quá trình khiếu nại nếu bạn đến trực tiếp văn phòng An Sinh Xã Hội **trong vòng 10 ngày** (tính theo dương lịch) kể từ ngày được ghi trên thư từ chối hoặc gửi fax Mẫu Tờ Khai của Người Khiếu Nại (Statement by Claimant) tới văn phòng địa phương.
<https://www.ssa.gov/forms/ssa-795.pdf>
- Lưu ý, bạn có thể khiếu nại nhiều lần, nhưng nếu tất cả đều bị từ chối, quyền lợi SSI của bạn sẽ chấm dứt sau khi nhận thêm 2 tháng trợ cấp. Nếu Sở An Sinh Xã Hội quyết định rằng bạn phải hoàn trả các khoản trợ cấp đã nhận trong thời gian khiếu nại, họ thường sẽ xem xét miễn khoản thu hồi này nếu bạn yêu cầu.
- Lưu ý: nếu tất cả các khiếu nại đều bị từ chối và bạn không đủ điều kiện theo Mục 301, bạn có thể nộp đơn xin hưởng SSI lại sau này khi có thêm bằng chứng cho thấy mình không thể làm việc.



Tôi Có Thể Làm Gì Để Tránh Bị Từ Chối Trong Kỳ Đánh Giá Lại Ở Tuổi 18?

- **HÃY BẢO ĐẢM CÁC KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ ĐƯỢC CẬP NHẬT:** Trước khi tròn 18 tuổi, hãy đảm bảo có được các kết quả đánh giá cập nhật về y tế, học tập và/hoặc tâm lý, trong đó nêu rõ tình trạng khuyết tật ảnh hưởng đến bạn ra sao và hạn chế khả năng làm việc của bạn như thế nào. Hãy bảo đảm Sở An Sinh Xã Hội biết cách thu thập thông tin này bằng cách cung cấp thông tin liên hệ của người thực hiện đánh giá vào biểu mẫu bạn nhận được từ họ.
- **THÔNG BÁO CHO SỞ AN SINH XÃ HỘI VỀ KẾ HOẠCH HỌC TẬP HOẶC HƯỚNG NGHIỆP CỦA BẠN:** Trong Mục Ghi Chú của biểu mẫu nhận từ Sở An Sinh Xã Hội, hãy nêu rõ nếu bạn có kế hoạch tiếp tục học trung học phổ thông và/hoặc nếu bạn đang tham gia chương trình của DARS hay bất kỳ chương trình hỗ trợ việc làm hoặc đào tạo nào khác. Nếu bạn tiếp tục học hoặc đang nhận hỗ trợ về việc làm, Sở An Sinh Xã Hội có thể chi trả trợ cấp SSI cho bạn trong thời gian bạn hoàn thành những chương trình này, ngay cả khi họ quyết định rằng bạn không đáp ứng định nghĩa về tình trạng khuyết tật đối với người trưởng thành. Xem trang tiếp theo với tiêu đề: Khi bị từ chối trong Kỳ Đánh Giá Lại SSI Ở Tuổi 18 – Áp dụng Quy Định tại Mục 301 Để Tiếp Tục Hưởng Trợ Cấp SSI.
- **GIẢI THÍCH CÁC NỖ LỰC LÀM VIỆC:** Trong Phần Ghi Chú của mẫu đơn, hãy liệt kê từng công việc bạn đã làm cùng ngày bắt đầu và kết thúc, kể cả những công việc chỉ kéo dài vài ngày, vài tuần hoặc vài tháng. Hãy liệt kê: chức danh công việc, số giờ làm việc mỗi tuần, mức lương giờ, những khó khăn gặp phải trong công việc, và lý do nghỉ việc, đặc biệt là những lý do liên quan đến tình trạng khuyết tật của bạn. Nêu rõ mọi sự hỗ trợ bạn cần để có được và duy trì công việc, ví dụ: tham gia chương trình làm việc đặc biệt, kể cả trường hợp người thân tuyển dụng bạn hoặc sắp xếp phỏng vấn cho bạn.

Duy Trì Medicaid và Các Dịch Vụ Thuộc Chương Trình Miễn Trừ

Khi bạn đủ 18 tuổi, việc duy trì các dịch vụ theo chương trình miễn trừ thuộc Medicaid phụ thuộc vào kết quả Đánh Giá Tình Trạng Khuyết Tật theo tiêu chuẩn Medicaid (Medicaid Disability Determination). Việc đánh giá này sẽ xác định liệu bạn có đáp ứng định nghĩa khuyết tật dành cho người trưởng thành hay không. Nhân viên phụ trách xét duyệt Medicaid sẽ liên hệ với cha mẹ hoặc người giám hộ của bạn trong vòng 90 ngày trước khi bạn đủ 18 tuổi, nhằm đảm bảo quyền lợi Medicaid và các dịch vụ miễn trừ của bạn không bị gián đoạn. Sau đó, vào khoảng thời điểm bạn đủ 18 tuổi, Sở An Sinh Xã Hội cũng sẽ tiến hành Kỳ Đánh Giá Lại SSI Ở Tuổi 18 để xác định xem bạn có đáp ứng tiêu chuẩn dành cho người trưởng thành về tình trạng khuyết tật hay không. Nếu bị từ chối, bạn có thể khiếu nại và áp dụng Mục 301 (Section 301) nếu đủ điều kiện để tiếp tục nhận trợ cấp SSI.

Nếu bạn không nhận trợ cấp SSI khi còn nhỏ, bạn có thể nộp đơn xin hưởng SSI khi đủ 18 tuổi. Tuy nhiên, quyết định của Sở An Sinh Xã Hội về SSI là quyết định cuối cùng và có thể thay thế đánh giá của Medicaid. Khi đó, Medicaid phải xác định xem bạn có thuộc nhóm đối tượng thụ hưởng nào khác của Medicaid hay không để có thể duy trì các dịch vụ miễn trừ cho bạn.





Khi bị từ chối trong Kỳ Đánh Giá Lại SSI Ở Tuổi 18 – Áp dụng Quy Định tại "Mục 301" Để Tiếp Tục Hưởng Trợ Cấp SSI

Nếu trong Kỳ Đánh Giá Lại Ở Tuổi 18, Sở An Sinh Xã Hội quyết định rằng bạn không còn đủ điều kiện hưởng trợ cấp Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI), bạn vẫn có thể đủ điều kiện tiếp tục hưởng trợ cấp SSI theo **Mục 301** nếu:

- Bạn tiếp tục học trung học phổ thông sau 18 tuổi; hoặc
- Bạn đang tham gia chương trình hướng nghiệp và phục hồi chức năng, đào tạo hoặc giáo dục.

Các khoản trợ cấp theo Mục 301 hỗ trợ bạn trong quá trình nỗ lực làm việc và nâng cao khả năng tự lập, miễn là bạn đang tham gia một chương trình được phê duyệt. Những chương trình này có thể giúp bạn đủ điều kiện hưởng trợ cấp theo Mục 301 vì giúp chuẩn bị hành trang làm việc cho bạn, nhờ đó bạn sẽ ít có khả năng cần đến trợ cấp SSI trong tương lai. Ngay khi bạn hoàn thành hoặc ngừng tham gia chương trình, quyền lợi trợ cấp SSI cũng sẽ chấm dứt.

QUAN TRỌNG: Khi nhận được biểu mẫu đánh giá lại SSI từ Sở An Sinh Xã Hội, hãy nhớ ghi rõ trong Mục Ghi Chú việc bạn cho rằng mình đủ điều kiện tiếp tục nhận trợ cấp theo Mục 301. Đảm bảo cung cấp thông tin liên hệ của trường học hoặc chương trình hướng nghiệp để Sở An Sinh Xã Hội có thể thu thập bằng chứng về việc bạn đang tham gia chương trình. Dĩ nhiên, nếu Sở An Sinh Xã Hội xác định rằng bạn không còn đáp ứng các tiêu chuẩn của họ dành cho người trưởng thành, bạn có thể phản đối bằng cách nộp đơn khiếu nại.

Hãy gọi đến văn phòng Sở An Sinh Xã Hội địa phương hoặc số điện thoại miễn cước của họ (800-772-1213) để yêu cầu gửi biểu mẫu khiếu nại. Trong Phần Ghi Chú của mẫu đơn khiếu nại, hãy trình bày một lần nữa, với Sở An Sinh Xã Hội việc bạn cho rằng mình đủ điều kiện tiếp tục nhận trợ cấp theo Mục 301. Đảm bảo cung cấp thông tin liên hệ của trường học hoặc chương trình hướng nghiệp để Sở An Sinh Xã Hội có thể thu thập bằng chứng về việc bạn đang tham gia một chương trình.

Ví dụ về các chương trình giáo dục hoặc hướng nghiệp có thể được chấp nhận:

- Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP) tại trường công lập hoặc tư thục, trong độ tuổi từ 18 đến 21
- Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng (DARS) hoặc Mạng Lưới Việc Làm (Employment Network) khác đang hỗ trợ cho bạn tham gia chương trình học nghề, cao đẳng/đại học hoặc Chương trình Cơ Hội Việc Làm (Ticket to Work).
- Chương trình Huấn Luyện Kỹ Năng Làm Việc (Job Coaching) do DARS hoặc chương trình việc làm khác bảo trợ
- Chương trình "Tìm Kiếm Dự Án" (Project Search) của Đại học Virginia Commonwealth và các chương trình tương tự
- PAVE – Chương Trình Giáo Dục Hướng Nghiệp Cho Người Trưởng Thành (Program for Adults in Vocational Education)
- Chương trình PERT (Chuyển Tiếp Phục Hồi Chức Năng Sau Trung Học) của Trung Tâm Hướng Nghiệp và Phục Hồi Chức Năng Wilson



Cách Tránh Bị “Giảm Một Phần Ba” Khoản Trợ Cấp SSI Của Bạn

Sở An Sinh Xã Hội xác định mức trợ cấp SSI của bạn như thế nào?

Khi bạn đủ 18 tuổi, nếu bạn sống cùng cha mẹ hoặc người trưởng thành khác, Sở An Sinh Xã Hội có thể giảm mức trợ cấp SSI của bạn nếu bạn không đóng góp vào chi phí sinh hoạt chung của gia đình. Việc đóng góp này được gọi là "chi trả phần tương xứng". Khoản giảm này sẽ bằng một phần ba mức trợ cấp SSI toàn phần. Để biết mức trợ cấp SSI hiện hành, vui lòng xem tại:

www.ssa.gov/oact/cola/SSI.html

Tuy nhiên, theo thay đổi của Sở An Sinh Xã Hội đưa ra vào năm 2024, nếu có ít nhất một người khác trong gia đình đang nhận hỗ trợ công cộng như TANF, SNAP hay General Relief (Hỗ Trợ Chung), Sở An Sinh Xã Hội sẽ không yêu cầu thông tin về chi phí sinh hoạt gia đình và sẽ không giảm mức trợ cấp SSI của bạn đi một phần ba.

Chi phí sinh hoạt trong gia đình bao gồm tiền thuê nhà, tiền trả góp mua nhà, thuế nhà đất, nhiên liệu sưởi, gas, điện, nước, phí vệ sinh hệ thống thoát nước và phí thu gom rác thải. Kể từ ngày 30 tháng 09 năm 2024, Sở An Sinh Xã Hội sẽ không tính thực phẩm vào chi phí sinh hoạt trong gia đình nữa. Quy định này sẽ giúp bạn dễ dàng tránh được việc bị giảm một phần ba mức trợ cấp hơn.

Khi nào Sở An Sinh Xã Hội đưa ra quyết định này?

Khi bạn nộp đơn xin hưởng SSI hoặc trong Kỳ Đánh Giá Lại SSI Ở Tuổi 18, Sở An Sinh Xã Hội sẽ thực hiện thẩm định tài chính. Trước tiên, họ sẽ hỏi bạn có đang chi trả hay dự định chi trả tiền thuê nhà cho bất kỳ ai hay không, và nếu có, họ sẽ xác định xem số tiền bạn trả có bằng hoặc lớn hơn một phần ba mức trợ cấp SSI toàn phần hay không. Ví dụ: vào năm 2025, mức trợ cấp SSI toàn phần là \$967. Do đó, bạn phải có kế hoạch trả tiền thuê nhà (kể cả tiền thuê trả sau trong thời gian chờ có thu nhập) ít nhất là \$323/tháng. Sở An Sinh Xã Hội sẽ yêu cầu văn bản thỏa thuận, vậy nên bạn nên chuẩn bị sẵn giấy tờ này. “Hợp đồng thuê nhà” hoặc một bản cam kết đơn giản có chữ ký cần nêu rõ thỏa thuận này, bao gồm: địa chỉ của bạn, tên chủ nhà (ví dụ: cha mẹ), số tiền thuê và kỳ hạn thanh toán, ngày bắt đầu và ngày kết thúc hợp đồng. Ngày bắt đầu hợp đồng nên là tháng bạn nộp đơn xin hưởng SSI hoặc tháng bạn đủ 18 tuổi (nếu bạn thuộc diện Đánh giá lại ở tuổi 18). Ngày kết thúc có thể ghi là "cho đến khi có thông báo khác".

Nếu bạn không có hợp đồng thuê nhà bằng văn bản, Sở An Sinh Xã Hội sẽ hỏi về tổng chi phí sinh hoạt trong gia đình để xác định xem bạn có kế hoạch chi trả "phần tương xứng" của mình hay không. Họ có thể yêu cầu cung cấp hóa đơn của các khoản chi phí sinh hoạt gia đình đã liệt kê ở trên.

Sở An Sinh Xã Hội sẽ cộng tổng các chi phí này và chia cho số người sống trong gia đình. Số tiền tính ra chính là "phần tương xứng" của bạn. Nếu bạn không có kế hoạch chi trả "phần tương xứng" của mình, Sở An Sinh Xã Hội sẽ giảm mức trợ cấp của bạn đi một phần ba.

Ví dụ về “phần tương xứng”

Nếu tổng chi phí sinh hoạt hàng tháng của gia đình (lưu ý: không tính chi phí thực phẩm) là \$2000 và gia đình có 4 thành viên, thì "phần tương xứng" của bạn sẽ là \$2000 chia cho 4, tức là \$500. Nếu bạn không đóng góp gì vào các chi phí này hoặc đóng góp ít hơn \$500, thì bạn được xem là không chi trả phần tương xứng của mình, và Sở An Sinh Xã Hội sẽ tiến hành giảm mức trợ cấp của bạn đi một phần ba.

Trường hợp trả tiền thuê nhà khi không đủ khả năng chi trả "phần tương xứng"

Trong một số gia đình, "phần tương xứng" của một người có thể cao hơn mức trợ cấp SSI toàn phần. Khi đó, Sở An Sinh Xã Hội sẽ cho rằng bạn không đủ khả năng chi trả mức này và sẽ áp dụng Mức Giảm Một Phần Ba đối với khoản trợ cấp của bạn. Nếu rơi vào trường hợp này, bạn có thể chuẩn bị trước bằng cách thỏa thuận trả tiền thuê nhà theo các bước đã giải thích ở phần trên.

Tôi nên làm gì sau này tôi mới bắt đầu phải trả phần tương xứng hoặc tiền thuê nhà?

Hãy thông báo cho Sở An Sinh Xã Hội và đệ trình bất cứ bằng chứng nào cho thấy bạn có đóng góp, chẳng hạn như hóa đơn thanh toán chi phí sinh hoạt hàng tháng hoặc tiền thuê nhà, hoặc sao kê ngân hàng thể hiện việc chuyển khoản hàng tháng cho chi phí sinh hoạt hoặc tiền thuê nhà, v.v.

Tôi nên làm gì nếu Sở An Sinh Xã Hội không chấp các giấy tờ tôi nộp để tránh bị giảm một phần ba mức trợ cấp?

Nếu Sở An Sinh Xã Hội từ chối hồ sơ của bạn nhằm tránh việc giảm một phần ba mức trợ cấp, bạn có thể nộp đơn khiếu nại trực tuyến tại <https://secure.ssa.gov/iApp/INMD/start> hoặc sửa lại hồ sơ để chứng minh rằng bạn đáp ứng các yêu cầu về "phần tương xứng" hay "tiền thuê nhà".

Thông điệp chính của tài liệu hướng dẫn này

Hãy chuẩn bị cho buổi thẩm định tài chính!

Lưu ý: Các cách tính toán khác có thể được áp dụng cho mức trợ cấp SSI của bạn, bao gồm trường hợp bạn có lương hoặc thu nhập khác.



Giới Hạn Tài Sản của SSI và Cách Bảo Vệ Khoản Tiết Kiệm của Bạn

Giới Hạn Tài Sản của SSI và Cách Bảo Vệ Khoản Tiết Kiệm của Bạn

Để đủ điều kiện hưởng SSI, tài sản của vượt bạn không thể quá \$2000. Đây được coi là giới hạn về tài sản. Tài sản bao gồm tiền mặt, hợp đồng bảo hiểm nhân thọ hoặc hợp đồng bảo hiểm mai táng, tài sản thừa kế, các khoản tiết kiệm cho việc học đại học bao gồm cả tài khoản 529, v.v. Một cách để bảo vệ một phần các tài sản này là lập Quỹ Tín Thác Nhu Cầu Đặc Biệt (Special Needs Trust) hoặc mở tài khoản ABLEnow.

Quỹ Tín Thác Nhu Cầu Đặc Biệt

Quỹ tín thác nhu cầu đặc biệt có thể được thiết lập cho người khuyết tật. Mục đích của quỹ này là bảo vệ tài sản của người đó, đáp ứng các nhu cầu đặc biệt của họ, và đảm bảo họ có thể tiếp cận các chương trình trợ cấp của chính phủ như SSI, Medicaid, và SNAP.

Tài Khoản ABLEnow

Tài khoản ABLEnow cho phép bạn tiết kiệm và đầu tư tiền nhàn rỗi vượt mức giới hạn tài sản mà vẫn đủ điều kiện hưởng các chương trình như SSI, Medicaid, hoặc trợ cấp SNAP. Tài khoản sẽ không ảnh hưởng đến điều kiện hưởng các chương trình trợ cấp nói trên của bạn. Thực tế, bạn có thể gửi tới \$100.000 vào tài khoản này mà không bị tính là tài sản khi xét duyệt SSI. Medicaid không áp dụng giới hạn nào đối với tài khoản này. Để đủ điều kiện mở tài khoản ABLEnow, tình trạng khuyết tật của bạn phải khởi phát trước năm 26 tuổi. Tài khoản ABLEnow có thể được mở trực tuyến tại:

<https://www.ablenow.com/>.





“Tiền Ở Đâu”

Người Đại Diện Nhận Thanh Toán (Representative Payee) là gì?

Người Đại Diện Nhận Thanh Toán thường do Sở An Sinh Xã Hội (SSA) chỉ định. Người Đại Diện Nhận Thanh Toán giúp bạn quản lý tiền khi bạn không thể tự mình làm việc đó.



Người Đại Diện Nhận Thanh Toán có nhiệm vụ gì?

- Người Đại Diện Nhận Thanh Toán nhận khoản trợ cấp An Sinh Xã Hội hàng tháng của bạn.
- Họ sử dụng số tiền đó để chi trả cho các nhu cầu thiết yếu của bạn như tiền thuê nhà, thực phẩm, chi phí y tế và nha khoa, và các vật dụng chăm sóc cá nhân.
- Sau khi họ thanh toán các hóa đơn của bạn, bạn sẽ nhận được một khoản tiền tiêu vặt hàng tháng.

Làm thế nào để tôi chọn Người Đại Diện Nhận Thanh Toán cho mình?

- Sở An Sinh Xã Hội có tùy chọn Chỉ Định Trước Người Đại Diện Nhận Thanh Toán (Advance Designation of Payee). Tùy chọn này cho phép bạn chọn trước tối đa ba người có thể làm Người Đại Diện Nhận Thanh Toán cho bạn.
- Bạn có thể sử dụng tùy chọn này bằng cách gọi đến SSA theo số (800) 772-1213. Bạn cũng có thể sử dụng trang "Tài Khoản Của Tôi" (My Account) trên trang web của SSA.

Bạn Có Những Quyền Gì?

- Bạn có quyền biết Người Đại Diện Nhận Thanh Toán chi tiêu tiền của bạn hàng tháng như thế nào.
- Bạn có quyền biết số dư tài khoản hiện tại của mình. Số dư này bao gồm mọi khoản tiền đã được tiết kiệm cho bạn.
- Bạn có quyền thay đổi Người Đại Diện Nhận Thanh Toán của mình. Bạn có thể thực hiện việc này bằng cách liên hệ với SSA.

Khi Nào Nên Liên Hệ Với dLCV:

Nếu bạn có thắc mắc về Người Đại Diện Nhận Thanh Toán hoặc cách họ chi tiêu tiền của bạn, bạn có thể liên hệ với Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV). Bạn có thể liên hệ với chúng tôi qua số 804-225-2042 hoặc bằng cách sử dụng biểu mẫu Nhận Trợ Giúp (Get Help) trên trang web www.dlcva.org/get-help. Mọi cuộc gọi đều được bảo mật! Thông tin mà bạn cung cấp sẽ được sử dụng để xác định mức độ dịch vụ mà chúng tôi có thể hỗ trợ.



Tổng Quan Về Luật Người Khuyết Tật

Có một số đạo luật bảo vệ quyền của người khuyết tật. Bạn có quyền không bị phân biệt đối xử vì khuyết tật của mình... tại nơi làm việc, trường học, gia đình và nơi công cộng. Phân biệt đối xử có nghĩa là bị đối xử khác biệt hoặc không công bằng. Phân biệt đối xử cũng bao gồm việc từ chối thực hiện những điều chỉnh hợp lý có thể giúp bạn hòa nhập, ví dụ như xây dựng lối đi dốc cho xe lăn tại các tòa nhà có bậc thang. Hầu hết các luật về người khuyết tật đều định nghĩa tình trạng khuyết tật là việc có một khiếm khuyết về thể chất hoặc tâm thần gây ảnh hưởng đáng kể đến ít nhất một hoạt động sống cơ bản, chẳng hạn như làm việc, đi lại, nghe hoặc học tập.

Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA)



Đạo luật ADA quy định rằng không ai được phép phân biệt đối xử với bạn vì lý do khuyết tật tại nơi làm việc, trong các chương trình và tòa nhà của chính phủ, tại nơi công cộng và trên phương tiện giao thông, cũng như trong lĩnh vực viễn thông (điện thoại, truyền hình, máy tính).

Đạo Luật Nhà Ở Công Bằng (Fair Housing Act)

Đạo Luật Nhà Ở Công Bằng quy định rằng không ai được phép phân biệt đối xử với người khác dựa trên chủng tộc, màu da, tôn giáo, giới tính, tình trạng khuyết tật, tình trạng gia đình hoặc nguồn gốc quốc gia. Luật Nhà ở Công Bằng của tiểu bang Virginia còn có thêm các hạng mục được bảo vệ khác: tuổi tác (từ 55 tuổi trở lên), nguồn thu nhập, xu hướng tính dục, bản dạng giới, và tình trạng quân ngũ. Bạn được luật này bảo vệ khi ở tại nhà ở tư nhân và nhà ở xã hội, cũng như khi bạn mua hoặc thuê nhà. Theo luật này, bạn có thể thực hiện một số sửa đổi đối với nơi ở của mình để thuận tiện cho việc sinh hoạt (ví dụ: làm đường dốc, mở rộng cửa ra vào, lắp đặt thiết bị báo khói có tín hiệu nhìn thấy được). Nếu bạn sống trong tòa nhà chung cư, bạn cũng có thể yêu cầu thực hiện những sửa đổi này đối với các khu vực sử dụng chung. Việc ai chi trả cho những sửa đổi này tùy thuộc vào loại hình nhà ở của bạn.



Đạo Luật Tiếp Cận Bầu Cử Cho Người Cao Tuổi Và Người Khuyết Tật

Đạo Luật Tiếp Cận Bầu Cử Cho Người Cao Tuổi Và Người Khuyết Tật (Voting Accessibility for the Elderly and Handicapped Act) yêu cầu các địa điểm bầu cử (được gọi là khu vực bỏ phiếu) phải thuận tiện về mặt đi lại cho người khuyết tật, đồng thời yêu cầu các tiểu bang phải có dụng cụ hỗ trợ bỏ phiếu cho cử tri là người khuyết tật và người cao tuổi (ví dụ: kính lúp và máy bỏ phiếu có âm thanh hướng dẫn cho người khiếm thị, máy bỏ phiếu đặt thấp hơn cho người sử dụng xe lăn).

Mục 504 của Đạo Luật Phục Hồi Chức Năng (Rehabilitation Act)

Mục 504 bảo vệ bạn khỏi bị phân biệt đối xử trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào nhận kinh phí của Liên Bang (bao gồm trường học, nhà ở xã hội và phương tiện giao thông công cộng, thư viện công cộng, v.v.)

Đạo Luật Giáo Dục Cho Người Khuyết Tật

Đạo Luật Giáo Dục Cho Người Khuyết Tật (IDEA - Individuals with Disabilities Education Act) quy định rằng các trường công lập phải cung cấp giáo dục miễn phí và phù hợp cho tất cả học sinh khuyết tật. Việc giáo dục phải được thực hiện trong “môi trường ít hạn chế nhất”, nghĩa là học tại trường càng gần nhà nhất có thể và hòa nhập tối đa với các bạn học đồng trang lứa, cả có và không có khuyết tật. Nếu một học sinh mắc khuyết tật khiến học sinh đó gặp nhiều khó khăn hơn trong học tập, nhà trường phải phối hợp với phụ huynh và học sinh đó để xây dựng Chương Trình Giáo Dục Cá Nhân Hóa (IEP).



Để được giúp đỡ hoặc nhận thêm thông tin về quyền lợi của bạn theo bất kỳ đạo luật nào nêu trên, bạn có thể gọi đến Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV).



Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ

Giới Thiệu và Lịch Sử

Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA - Americans with Disabilities Act) được xem là đạo luật về "cơ hội bình đẳng" dành cho người khuyết tật. Đạo luật này được thông qua và ký ban hành thành luật bởi Tổng thống George H.W. Bush vào ngày 26 tháng 07 năm 1990. Trước đó, Đạo Luật Dân Quyền (Civil Rights Act) năm 1964 không bảo vệ người dân khỏi sự phân biệt đối xử dựa trên tình trạng khuyết tật. Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ được xây dựng dựa trên Đạo Luật Dân Quyền và Mục 504 của Đạo Luật Phục Hồi Chức Năng năm 1973.



Các Phần

Các Phần 1-3 liên quan mật thiết nhất đến cuộc sống hàng ngày. Các Phần 4 và 5 bao gồm các điều khoản khác, một số vấn đề về giao thông và truyền thông liên lạc.

- **Phần 1** - Các điều khoản bảo vệ trong môi trường làm việc
- **Phần 2** - Các điều khoản bảo vệ ở nơi công cộng do cơ quan chính phủ quản lý (các văn phòng và dịch vụ của chính quyền địa phương và tiểu bang)
- **Phần 3** - Các điều khoản bảo vệ tại những địa điểm công cộng thuộc sở hữu tư nhân

Đạo luật ADA giúp tôi như thế nào?

Đạo luật ADA có thể rất hữu ích trong việc giúp đỡ những người khuyết tật không bị phân biệt đối xử, dù là ở trường cao đẳng/đại học, nơi làm việc hay ở ngoài cộng đồng. Đạo luật ADA bảo đảm rằng các địa điểm công cộng và tư nhân đều có thể tiếp cận được và mọi người có thể tận hưởng các dịch vụ và hoạt động mà cộng đồng cung cấp. Khi bạn học cao đẳng/đại học, đi làm hoặc tham gia hoạt động cộng đồng, việc có IEP không đồng nghĩa với việc bạn được hưởng các hình thức hỗ trợ điều chỉnh, nhưng Đạo luật ADA sẽ giúp bảo đảm các quyền của bạn được bảo vệ!

Tôi nên làm gì nếu gặp vấn đề liên quan đến ADA?

- Hãy gọi đến Trung Tâm Hỗ Trợ Kỹ Thuật ADA (ADA Technical Assistance Center): 800-514-0301 (thoại) hoặc 800-514-0383 (TTY).
- Liên hệ Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV): 800-552-3962 hoặc info@dlcv.org.
- Bạn có thể gửi yêu cầu trợ giúp trực tuyến tại www.dlcva.org/get-help.



Quyền Của Bạn Về Việc Làm theo Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA)

Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA) bảo vệ người khuyết tật khỏi tình trạng phân biệt đối xử (bị đối xử khác biệt) trong lĩnh vực việc làm. Bạn cũng có quyền yêu cầu được cung cấp điều chỉnh hợp lý để hỗ trợ bạn thực hiện công việc (điều chỉnh hợp lý là sự thay đổi được thực hiện cho người khuyết tật để họ có thể đảm nhận công việc).

Làm thế nào để biết tôi có được ADA bảo vệ hay không?

Nếu bạn có khuyết tật và đủ tiêu chuẩn đảm nhận công việc và làm việc cho công ty có từ 15 nhân viên trở lên, thì bạn được ADA bảo vệ.

Thế nào được coi là tình trạng khuyết tật?

ADA định nghĩa tình trạng khuyết tật là “một khiếm khuyết về thể chất hoặc tâm thần gây ảnh hưởng đáng kể đến ít nhất một hoạt động sống cơ bản” (ví dụ như nhìn, nghe, đi lại và chăm sóc bản thân). Bạn cũng được bảo vệ nếu người sử dụng lao động đối xử khác biệt với bạn vì họ cho rằng bạn bị khuyết tật hoặc vì bạn đã từng bị khuyết tật trước đây. Nếu bạn có tình trạng khuyết tật có thể thuyên giảm rồi tái phát, bạn vẫn được bảo vệ với tư cách là người khuyết tật.

“Đủ điều kiện” để làm việc nghĩa là gì?

Bạn phải có các kỹ năng cơ bản, trình độ học vấn, được đào tạo và đáp ứng các yêu cầu của công việc; đồng thời phải có khả năng thực hiện các nhiệm vụ của công việc đó. Nếu bạn cần điều chỉnh hợp lý để hoàn thành công việc thì vẫn chấp nhận được, miễn là bạn có thể thực hiện phần việc được yêu cầu.



Tôi có phải thông báo cho chủ sử dụng lao động về tình trạng khuyết tật của tôi không?

Việc quyết định có tiết lộ thông tin về tình trạng khuyết tật của mình hay không là lựa chọn của bạn. Trường hợp duy nhất bạn bắt buộc phải tiết lộ tình trạng khuyết tật là khi bạn cần yêu cầu điều chỉnh hợp lý để thực hiện công việc. Ngay cả trong trường hợp đó, bạn cũng chỉ cần cung cấp cho người sử dụng lao động những thông tin cần thiết để họ xem xét yêu cầu điều chỉnh hợp lý của bạn. Cũng có những trường hợp khác bạn nên cân nhắc trao đổi với người sử dụng lao động về tình trạng khuyết tật của mình, ví dụ như khi có lo ngại về an toàn, hoặc khi tác dụng phụ của thuốc khiến bạn có biểu hiện hoặc hành động khác thường, hoặc ảnh hưởng đến khả năng làm việc của bạn. Bạn cũng có thể liên hệ luật sư để được tư vấn pháp lý.

Người quản lý có được phép hỏi tôi về tình trạng khuyết tật không?

Chỉ có một vài trường hợp người sử dụng lao động được phép hỏi hoặc đề cập đến tình trạng khuyết tật của bạn:

- Trước khi bạn nhận được lời mời làm việc, họ có thể hỏi liệu bạn có khả năng đáp ứng các yêu cầu công việc hay không, dù có hay không có điều chỉnh hợp lý.
- Sau khi bạn nhận được lời mời làm việc, họ có thể yêu cầu bạn thực hiện kiểm tra sức khỏe trước khi bắt đầu làm việc, nhưng **chỉ** khi yêu cầu này áp dụng cho tất cả nhân viên mới ở vị trí tương đương.
- Khi bạn đã bắt đầu làm việc, họ chỉ có thể đề cập hoặc đặt câu hỏi về tình trạng khuyết tật của bạn nếu có mối lo ngại nghiêm trọng về an toàn hoặc nếu có một lý do khác liên quan đến công việc.

Tôi phải làm gì nếu cần điều chỉnh hợp lý?

Để thực hiện công việc mà bạn được giao, bạn có thể cần một sự thay đổi về cơ sở vật chất tại nơi làm việc hoặc thay đổi quy trình làm việc thông thường cho phù hợp với tình trạng khuyết tật của bạn. Hãy yêu cầu điều chỉnh hợp lý ngay khi bạn biết mình cần. Người quản lý sẽ không cho rằng việc bạn không thể hoàn thành nhiệm vụ là vì bạn có khuyết tật, và bạn có thể phải đối mặt với các biện pháp xử lý kỷ luật hoặc thậm chí là sa thải. Hãy yêu cầu điều chỉnh hợp lý càng sớm càng tốt, vì người sử dụng lao động **KHÔNG** có nghĩa vụ thu hồi bất kỳ quyết định kỷ luật nào được đưa ra trước khi bạn đưa ra yêu cầu. Nếu cần điều chỉnh hợp lý, bạn nên:

- Yêu cầu điều chỉnh bằng văn bản.
- Cung cấp bằng chứng y tế chứng minh tình trạng khuyết tật của bạn và giải thích tại sao bạn cần điều chỉnh hợp lý.
- Thông báo cho người sử dụng lao động biết rằng yêu cầu của bạn liên quan đến thông tin y tế cần được bảo mật.
- Nêu rõ điều chỉnh hợp lý cụ thể mà bạn cần, nhưng cũng cho biết bạn sẵn sàng cân nhắc những phương án hiệu quả khác.

ADA cũng quy định về các quyền cho người chủ sử dụng lao động!

Người chủ sử dụng lao động không bắt buộc phải:

- Cung cấp chính xác điều chỉnh hợp lý mà bạn yêu cầu; họ có thể đề xuất một phương án hiệu quả khác.
- Đáp ứng điều chỉnh hợp lý gây ra "khó khăn không đáng có" cho doanh nghiệp; ví dụ, nếu điều đó quá tốn kém hoặc sẽ gây xáo trộn quá mức đến hoạt động kinh doanh.
- Cung cấp vật dụng cá nhân cần thiết cho sinh hoạt hàng ngày của bạn, ngay cả khi bạn cần các vật dụng này trong công việc (ví dụ: xe lăn hoặc máy trợ thính).
- Đáp ứng điều chỉnh hợp lý cho bất kỳ ai vốn không đủ điều kiện đảm nhiệm một vị trí công việc.
- Loại bỏ các chức năng công việc quan trọng, tạo ra công việc mới hay hạ thấp tiêu chuẩn năng suất như một hình thức điều chỉnh hợp lý.

Tôi nên làm gì nếu bị SA THẢI?

Nếu bạn tin rằng mình bị sa thải một cách sai quy định, bạn có thể liên lạc với:

- **Ban Nhân quyền Virginia (Virginia Division of Human Rights)** 804-786-2071
- **Ủy Ban Cơ Hội Làm Việc Bình Đẳng (EEOC - Equal Employment Opportunity Commission)** 800-771-2222



Suyt... Quyền Riêng Tư của Bạn



Trước 18 tuổi, cha mẹ hoặc người giám hộ của bạn có quyền xem tất cả hồ sơ của bạn, bao gồm y tế, giáo dục, tài chính... nói chung là mọi thứ! Họ cũng có quyền trao đổi với bất kỳ ai cung cấp dịch vụ cho bạn, bao gồm bác sĩ, giáo viên, chuyên gia trị liệu, ...nói chung là tất cả mọi người! Khi bạn tròn 18 tuổi, mọi thứ thay đổi bởi vì, với tư cách là người trưởng thành, bạn có quyền riêng tư. Chúng ta hãy cùng xem xét một số đạo luật bảo vệ quyền riêng tư và cách bạn có thể quyết định ai được phép tiếp cận thông tin riêng tư của mình.

Quyền Riêng Tư Đối Với Thông Tin Y Tế



HIPAA (viết tắt của **Health Insurance Portability and Accountability Act** - Đạo Luật Trách Nhiệm Giải Trình và Cung Cấp Thông Tin Bảo Hiểm Y Tế) là bộ luật liên bang bảo vệ thông tin y tế của bạn. Khi được thăm khám bởi một bác sĩ mới, bạn sẽ nhận được biểu mẫu HIPAA để đọc và ký tên. Bạn cũng sẽ nhận được một mẫu đơn tương tự từ công ty bảo hiểm và các tổ chức khác có chức năng cung cấp hoặc chi trả dịch vụ chăm sóc sức khỏe. HIPAA là một bộ luật dài và phức tạp, nhưng điều bạn cần biết đó là bộ luật này quy định rằng thông tin y tế của bạn phải được bảo mật và chỉ khi bạn cho phép, thông tin của bạn mới được chia sẻ với người khác. HIPAA cho phép bác sĩ của bạn chia sẻ thông tin với công ty bảo hiểm để họ chi trả cho việc điều trị, cũng như với các bác sĩ khác có thể cùng tham gia điều trị cho bạn. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào về việc ai có thể xem thông tin của mình, xin hãy hỏi bác sĩ hoặc nhân viên lễ tân.

Nếu bạn cho rằng quyền của mình theo Đạo luật HIPAA đã bị vi phạm, bạn có thể [nộp đơn khiếu nại](#) lên Văn Phòng Dân Quyền của Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services Office of Civil Rights).

Quyền Riêng Tư Đối Với Thông Tin Giáo Dục

FERPA (viết tắt của **Family Educational Rights and Privacy Act** - Đạo Luật Về Quyền Riêng Tư và Quyền Giáo Dục Của Gia Đình) là bộ luật liên bang bảo vệ các hồ sơ học tập của bạn. Trước 18 tuổi, FERPA trao cho cha mẹ hoặc người giám hộ quyền truy cập hồ sơ học tập của bạn, nhưng khi đủ 18 tuổi, quyền đó được chuyển giao cho bạn. Có những trường hợp ngoại lệ mà nhà trường kể cả trường cao đẳng/đại học, có thể tiết lộ hồ sơ học tập của bạn cho cha mẹ hoặc người giám hộ mà không cần sự chấp thuận của bạn:

1. Nếu bạn vẫn được coi là người phụ thuộc theo hồ sơ thuế của cha mẹ hoặc người giám hộ;
2. Nếu có tình huống khẩn cấp về sức khỏe hoặc an toàn;
3. Nếu bạn dưới 21 tuổi và vi phạm bất kỳ luật hoặc quy định nào liên quan đến việc sử dụng hoặc tàng trữ rượu bia hay chất bị kiểm soát;
4. Ban giám hiệu hoặc nhân viên nhà trường có thể trao đổi với cha mẹ bạn về bất kỳ điều gì họ trực tiếp quan sát được.



Nếu bạn cho rằng các quyền của mình theo FERPA đã bị vi phạm, bạn có thể khiếu nại lên nhà trường, Giám Đốc Học Khu (Superintendent) của quận/hạt hoặc hội đồng nhà trường. Bạn cũng có thể [nộp đơn khiếu nại](#) lên Văn Phòng Chính Sách Gia Đình của Bộ Giáo Dục Hoa Kỳ (U.S. Department of Education Family Policy Compliance Office).

Chia Sẻ Thông Tin Riêng Tư



Hầu hết chúng ta đều có lúc muốn cho phép người khác xem thông tin cá nhân của mình, đặc biệt là khi muốn người đó giúp đưa ra quyết định hoặc giúp sắp xếp thông tin một cách khoa học. Bạn có quyền cho phép bất kỳ ai xem và sử dụng thông tin của mình để hỗ trợ bạn. Bạn cấp quyền đó cho người khác bằng cách ký vào Giấy Cho Phép Tiết Lộ Thông tin (Release of Information) hoặc Đơn Ủy Quyền (Authorization Form). Bạn sẽ thường gặp những biểu mẫu này hơn khi bước vào giai đoạn tự đưa ra các quyết định của người trưởng thành. Các phòng khám/bác sĩ thường hỏi bạn có muốn ủy quyền cho ai đó được phép tiếp cận thông tin của bạn không. Các trường cao đẳng/đại học cũng sẽ cung cấp mẫu đơn để bạn ký nếu bạn muốn cho phép người khác nhận thông tin về quá trình học tập của bạn.

Bạn cũng có thể trao cho người khác quyền xem và sử dụng thông tin cá nhân của bạn thông qua Giấy Ủy Quyền (POA - Power of Attorney). Giấy Ủy Quyền (POA) cho phép một hoặc nhiều người khác có quyền truy cập thông tin và thay mặt bạn đưa ra quyết định. Bạn có thể lập Giấy Ủy Quyền (POA) cho các lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, tài chính và giáo dục.

Bạn có quyền xem hồ sơ của mình bất cứ lúc nào. Bạn có thể yêu cầu bác sĩ hoặc nhà trường cung cấp bản sao hồ sơ hoặc đề nghị được xem hồ sơ tại văn phòng của họ. Nếu bạn nhận được bản sao hồ sơ của mình, bạn có thể chia sẻ với bất kỳ ai bạn muốn. Khi cân nhắc việc có nên chia sẻ thông tin cá nhân hay không, hãy suy nghĩ kỹ về lý do chia sẻ, thông tin đó sẽ hoặc có thể được sử dụng như thế nào, và liệu có rủi ro nào về việc thông tin bị sử dụng sai mục đích bạn mong muốn hay không.

Quyền Riêng Tư và Internet

KHÔNG CÓ thông tin nào được bạn đăng tải trên internet là riêng tư cả! Bất kỳ ai cũng có thể chia sẻ thông tin mà bạn đăng tải trên internet và thực sự không có cách nào để xóa bỏ hoàn toàn thông tin đó một khi đã được đăng lên. Hãy cẩn trọng khi đăng tải nội dung lên mạng xã hội như Facebook hoặc Instagram. Nếu bạn không muốn tất cả những người bạn quen biết, và thậm chí cả những người không quen biết, xem được nội dung đó, thì đừng đăng lên! Bạn cũng có thể cài đặt hồ sơ cá nhân ở chế độ riêng tư, để chỉ những người được bạn cho phép theo dõi mới xem được bài đăng của bạn. Nhà tuyển dụng thường xem xét các trang mạng xã hội khi cân nhắc tuyển dụng nhân viên mới.



Ban Dịch Vụ Cộng Đồng

Mỗi hạt và thành phố ở Virginia đều có Ban Dịch Vụ Cộng Đồng (CSB) cung cấp nhiều loại hình dịch vụ cho những người khuyết tật phát triển, người có nhu cầu về sức khỏe tâm thần và người bị rối loạn sử dụng chất gây nghiện. Ở một số địa phương, cơ quan này có thể được gọi là Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Hành Vi (Behavioral Healthcare) hoặc Cơ Quan Quản Lý Sức Khỏe Hành Vi (Behavioral Health Authority), nhưng đều cung cấp các loại hình dịch vụ tương tự. Họ cung cấp những dịch vụ này ngay tại cộng đồng địa phương của bạn. Nhiều dịch vụ trong số này được Medicaid chi trả.

Dưới đây chúng tôi sẽ liệt kê một số dịch vụ, nhưng trước hết, hãy cùng tìm hiểu một trong những dịch vụ quan trọng nhất mà CSB cung cấp: Quản Lý Trường Hợp (hay còn được gọi là Điều Phối Dịch Vụ hoặc Điều Phối Chăm Sóc). Người Quản Lý Trường Hợp giúp bạn đăng ký và điều phối nhiều hoặc tất cả những dịch vụ cần thiết để bạn có thể sinh sống trong cộng đồng. Nếu bạn chưa có Người Quản Lý Trường Hợp, hãy liên hệ với CSB tại địa phương và yêu cầu thực hiện thủ tục tiếp nhận ban đầu để xem liệu bạn có đủ điều kiện hưởng các dịch vụ của họ hay không.

Dưới đây là một số dịch vụ khác mà CSB có thể cung cấp:

- Các chương trình cư trú như nhà ở tập thể, dịch vụ sống có hỗ trợ và sống có giám sát
- Dịch vụ sức khỏe tâm thần, bao gồm ứng phó khẩn cấp, điều trị ngoại trú, ổn định khủng hoảng, phục hồi chức năng tâm lý, quản lý việc dùng thuốc
- Các chương trình hỗ trợ ban ngày
- Việc làm có hỗ trợ
- Điều trị rối loạn sử dụng chất gây nghiện
- Tiếp cận các Chương trình Miễn Trừ Medicaid (Medicaid Waiver)

[Tìm CSB tại địa phương của bạn](#)



Quyền Bầu Cử Của Bạn

Bạn đã đủ 18 tuổi? Bạn muốn tiếng nói của mình được lắng nghe? Bạn muốn góp phần thay đổi thế giới?

Để bỏ phiếu tại Virginia, bạn phải:

- Là công dân Hoa Kỳ và là cư dân sinh sống tại Virginia
- Cung cấp số an sinh xã hội của bạn
- Đủ 18 tuổi vào hoặc trước ngày tổng tuyển cử tiếp theo
- Có một loại giấy tờ tùy thân hợp lệ (xem trang sau để biết danh sách các loại giấy tờ được chấp nhận)
- Không đăng ký bỏ phiếu ở bất kỳ tiểu bang nào khác
- Đã được phục hồi các quyền công dân nếu trước đó bị tòa án tuyên bố mất năng lực hành vi dân sự hoặc bị kết án trọng tội

Bạn phải đăng ký để được bỏ phiếu! Bạn có thể đăng ký tại:

- Các văn phòng đăng ký cử tri địa phương
- Sở Giao Thông Cơ Giới (DMV - Department of Motor Vehicles)
- Các Thư Viện Công
- Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng (DARS)
- Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Độc Lập (CIL)
- Đăng ký trực tuyến tại vote.elections.virginia.gov/VoterInformation

Khi nào tôi cần đăng ký?

- Tổng Tuyển Cử/Bầu Cử Sơ Bộ: 22 ngày trước ngày bầu cử
- Bầu Cử Đặc Biệt: 14 ngày trước ngày bầu cử
- Bầu Cử Đặc Biệt Do Thống Đốc Triệu Tập: 7 ngày trước ngày bầu cử

Làm thế nào để tôi biết địa điểm bỏ phiếu của mình?

- Hãy xem trên thẻ cử tri của bạn
- Hãy gọi cho Văn Phòng Đăng Ký Cử Tri địa phương
 - Để tìm văn phòng đăng ký cử tri, hãy truy cập trang: <https://vote.elections.virginia.gov/VoterInformation/PublicContactLookup>
- Kiểm tra trực tuyến tại vote.elections.virginia.gov/VoterInformation
- Nếu bạn muốn bỏ phiếu vắng mặt, bạn có thể yêu cầu gửi phiếu bầu vắng mặt đến địa chỉ của bạn qua trang vote.elections.virginia.gov/VoterInformation.
- Nếu bạn muốn bỏ phiếu trực tiếp trước Ngày Bầu Cử Chính Thức, bạn được Bỏ Phiếu Sớm tại Virginia
 - Để tìm hiểu thêm về Bỏ Phiếu Sớm, bạn hãy truy cập ở đây: <https://www.elections.virginia.gov/casting-a-ballot/early-voting-office-locations/>

Tôi nên làm gì nếu không đến được địa điểm bỏ phiếu của mình?

- Địa điểm bỏ phiếu phải thuận tiện cho việc đi lại và cung cấp các hình thức hỗ trợ cho người khuyết tật. Nếu bạn cần hỗ trợ bỏ phiếu, bạn có thể yêu cầu nhân viên phụ trách bầu cử gửi mẫu ELECT 649 và giải thích rằng bạn cần hỗ trợ.
- Tất cả các địa điểm bỏ phiếu đều bắt buộc phải có ít nhất một máy bỏ phiếu thuận tiện cho người khuyết tật tiếp cận. Nếu bạn cần sử dụng phiếu bầu có âm thanh hướng dẫn tại địa điểm bỏ phiếu, hãy đề nghị nhân viên phụ trách bầu cử hỗ trợ.
- Nếu bạn gặp khó khăn trong việc bỏ phiếu, vui lòng liên hệ dLCV theo số (800) 552-3962 hoặc thông qua cổng thông tin trực tuyến tại www.dlcw.org/get-help.





★ VIRGINIA ★

SỞ BẦU CỬ

Xác Minh Danh Tính Cử Tri

Tất cả cử tri bỏ phiếu trực tiếp đều sẽ được yêu cầu xuất trình một loại giấy tờ tùy thân. Bất kỳ cử tri nào không xuất trình được giấy tờ tùy thân hợp lệ có thể ký vào bản cam đoan, và chịu trách nhiệm hình sự về tội khai báo gian dối nếu sai sự thật, xác nhận mình chính là cử tri đã đăng ký có tên trong danh sách. Bất kỳ cử tri nào không xuất trình được giấy tờ tùy thân hợp lệ hoặc không ký vào bản cam đoan này **bắt buộc phải** bỏ phiếu bằng phiếu bầu tạm thời.

Giấy Tờ Tùy Thân	Được Chấp Nhận?
Bằng Lái Xe Virginia	Có, chấp nhận cả giấy tờ còn hạn và hết hạn
Thẻ Căn Cước do DMV Virginia cấp	Có, chấp nhận cả giấy tờ còn hạn và hết hạn
Thẻ nhân viên hợp lệ, có ảnh, do người sử dụng lao động của cử tri cấp trong hoạt động kinh doanh thông thường (cơ quan nhà nước hoặc tư nhân)	Có
Thẻ Căn Cước Quân Nhân Hoa Kỳ	Có
Thẻ học sinh/sinh viên hợp lệ do trường trung học phổ thông hoặc cơ sở giáo dục đại học/cao đẳng công lập hoặc tư thực tại Virginia cấp	Có. Chỉ chấp nhận bản điện tử nếu đó là phương thức cấp thẻ sinh viên được cơ sở đào tạo chính thức áp dụng.
Thẻ sinh viên hợp lệ, có ảnh, do cơ sở giáo dục đại học/cao đẳng công lập hoặc tư thực tại Hoa Kỳ cấp	Có. Chỉ chấp nhận bản điện tử nếu đó là phương thức cấp thẻ sinh viên được cơ sở đào tạo chính thức áp dụng.
Thẻ Hộ Chiếu hoặc Hộ Chiếu Hoa Kỳ hợp lệ	Có
Thẻ Căn Cước do chính phủ liên bang, tiểu bang Virginia, hoặc chính quyền địa phương cấp	Có
Thẻ Cử Tri do Sở Bầu Cử cấp	Có
Giấy tờ xác nhận thông tin cử tri	Có
Giấy đăng ký thành viên bộ lạc hoặc thẻ căn cước bộ lạc hợp lệ khác	Có, nếu do một trong số 11 bộ lạc được tiểu bang Virginia công nhận cấp.”
Thẻ Căn Cước của người đang lưu trú tại viện dưỡng lão	Có, nếu được một cơ sở của chính phủ cấp.
Hóa đơn tiện ích, sao kê ngân hàng, chi phiếu chính phủ hoặc phiếu lương gần đây có tên và địa chỉ của cử tri	Có. Ngày trên giấy tờ không được quá 12 tháng kể từ ngày phát hành Chấp nhận bản cứng hoặc bản điện tử.
Bất kỳ giấy tờ nào khác còn hiệu lực do chính phủ cấp có tên và địa chỉ của cử tri	Có. Chấp nhận bản cứng hoặc bản điện tử.
Bản Cam Đoan Xác Nhận Danh Tính có chữ ký	Có
Bằng lái xe ngoài tiểu bang	Không
Thẻ học sinh trường trung học phổ thông bên ngoài Virginia	Không
Thẻ thành viên của tổ chức tư nhân có ảnh	Không
Thẻ tín dụng có ảnh	Không
Thẻ Lái Xe Đặc Quyền Virginia và Thẻ Căn Cước Đặc Quyền	Không

***"Hợp lệ" có nghĩa là giấy tờ đó là thật và chưa hết hạn quá mười hai tháng, ngoại trừ bằng lái xe Virginia hoặc thẻ căn cước do DMV cấp – đối với các loại giấy tờ này, không cần xem xét ngày hết hạn khi xác định tính hợp lệ.

***11 bộ lạc được công nhận bao gồm: Cheroenhaka (Nottoway). Chickahominy, Chickahominy Eastern Division, Mattaponi, Monacan. Nansemond, Nottoway, Pamunkey, Patawomeck, Rappahannock, và Upper Mattaponi.
(<https://www.commonwealth.virginia.gov/virginia-indians/state-recognized-tribes/>)

Bộ Luật Virginia § 24.2-643(B)

Bản sửa đổi 09/2024

“Trung tâm dLCV xin nghe; Chúng tôi có thể giúp gì cho bạn hôm nay?”

Nếu bạn có vấn đề liên quan đến tình trạng khuyết tật, Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV) luôn sẵn sàng hỗ trợ chỉ qua một cuộc gọi hoặc một cú nhấp chuột! Bạn có thể gọi điện để trao đổi với nhân viên vào Thứ Hai, Thứ Tư hoặc Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 4:00 chiều, để yêu cầu trợ giúp.

Cách Liên Hệ Với dLCV:

- Gọi cho chúng tôi theo số 804-225-2042 hoặc số miễn cước 800-552-3962.
- Yêu cầu trợ giúp qua cổng thông tin trực tuyến trên [trang web](http://trangweb) của chúng tôi. (www.dlcva.org/get-help)
- Ghé qua văn phòng trong giờ trực (Thứ Hai, Thứ Tư hoặc Thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 4:00 chiều) và đề nghị gặp nhân viên.

Khi bạn gọi đến dLCV:

- Khi gọi đến, ban đầu bạn sẽ trao đổi với nhân viên lễ tân. Nếu cuộc gọi chuyển vào hộp thư thoại, vui lòng để lại lời nhắn gồm tên, số điện thoại của bạn, và nhân viên sẽ gọi lại cho bạn sớm nhất có thể.
- Khi trao đổi với nhân viên lễ tân, họ sẽ đề nghị bạn trình bày ngắn gọn về trường hợp của mình.
- Họ sẽ hướng dẫn cho bạn cách truy cập cổng thông tin trực tuyến để chia sẻ thông tin và yêu cầu hỗ trợ. Nếu bạn không thể sử dụng cổng thông tin trực tuyến, nhân viên lễ tân có thể chuyển thông tin của bạn tới nhân viên dLCV phù hợp để liên hệ lại, hoặc sẽ cung cấp thông tin và giới thiệu bạn đến các đơn vị hỗ trợ khác.
- Khi bạn trao đổi *trực tiếp* với nhân viên, bạn sẽ có cơ hội trình bày về trường hợp của mình, và nhân viên sẽ đặt câu hỏi để giúp xác định xem dLCV có thể hỗ trợ bạn như thế nào.
- Mọi cuộc gọi đều được bảo mật! Chúng tôi sẽ sử dụng thông tin thu thập được để quyết định mức độ hỗ trợ mà dLCV có thể cung cấp



Các Nguồn Thông Tin Công Cộng Hữu Ích Hỗ Trợ Quá Trình Chuyển Tiếp Sang Tuổi Trưởng Thành...

Bộ Giáo Dục (DOE - Department of Education)

- o www.bit.ly/dlcvcoca Nếu bạn có IEP, hãy tìm hiểu về quyền của mình nếu đi học sau 18 tuổi.

Sở Dịch Vụ Người Cao Tuổi và Phục Hồi Chức Năng (DARS)

- o Tư vấn viên của [DARS](#) có thể tham gia vào nhóm hỗ trợ chuyển tiếp tại trường học của bạn từ khi bạn 14 tuổi. Hãy liên hệ với họ càng sớm càng tốt để được hỗ trợ về các mục tiêu nghề nghiệp của bạn.

Sở Dịch Vụ Cho Người Mù và Người Khiếm Thị (DBVI)

- o Nếu bạn là người mù hoặc khiếm thị, [tư vấn viên của DBVI](#) có thể tham gia vào nhóm hỗ trợ chuyển tiếp tại trường học của bạn từ khi bạn 14 tuổi.

Các Chương trình của DBVI (tại khuôn viên trường Richmond nhằm hỗ trợ chuyển tiếp)

- o Truy cập: <http://www.vrcbvi.org/programs.htm>
 - o Chương trình LEAP (Learning Excellence and Academics Programs - Chương Trình Học Thuật và Học Tập Xuất Sắc)
 - o Chương trình LIFE (Learning Independence, Feeling Empowered - Học Cách Sống Độc Lập, Tự Tin và Tự Lực)

Ban Dịch Vụ Cộng Đồng (CSB)

- o [CSB](#) là điểm tiếp cận ban đầu của hệ thống dịch vụ công được tài trợ dành cho những người gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần, khuyết tật trí tuệ và lạm dụng chất gây nghiện. CSB cung cấp nhiều dịch vụ.

Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Độc Lập (CIL)

- o [Trung Tâm Hỗ Trợ Sống Độc Lập](#) cung cấp dịch vụ cho người có khuyết tật mức độ nặng. Các dịch vụ cốt lõi của CIL bao gồm vận động chính sách, cung cấp thông tin và giới thiệu, tư vấn đồng đẳng, đào tạo kỹ năng sống độc lập và dịch vụ chuyển tiếp cho thanh thiếu niên.

Danh Mục Kiểm Tra Kỹ Năng Sống Độc Lập

- o Bạn có thể tham khảo [danh mục kiểm tra hữu ích](#) này về các hoạt động cần thiết cho cuộc sống độc lập để đánh giá xem mình đã sẵn sàng tự lập hay chưa

Cộng Đồng Hòa Nhập

- o [Tổ Chức Cộng Đồng Hòa Nhập Our Stomping Grounds \(Our Stomping Grounds Inclusive Communities\)](#) cung cấp các lựa chọn nhà ở độc lập cho người khuyết tật phát triển, tọa lạc gần các địa điểm tiện ích quan trọng như cửa hàng tạp hóa, trung tâm cộng đồng và phòng khám bác sĩ.

Lập Kế Hoạch Và Hỗ Trợ Khích Lệ Việc Làm (WIPA - Work Incentive Planning and Assistance)

- o (Tại Bắc Virginia (NOVA): 571-339-1305 hoặc số điện thoại miễn cước (866) 968-7842)
- o [WIPA](#) cung cấp dịch vụ lập kế hoạch và hỗ trợ về quyền lợi trợ cấp cho tất cả những người đang hưởng trợ cấp khuyết tật của Sở An Sinh Xã Hội (bao gồm cả thanh thiếu niên trong độ tuổi chuyển tiếp sang môi trường làm việc). Mục tiêu của WIPA là giúp người hưởng trợ cấp khuyết tật đạt được các mục tiêu nghề nghiệp của mình.

Các Trang Web Hữu Ích Hỗ Trợ Quá Trình Chuyển Tiếp Sang Tuổi Trưởng Thành và Xa Hơn Nữa

Trung Tâm Đổi Mới về Chuyển Tiếp thuộc Đại Học Virginia Commonwealth (VCU Center on Transition Innovation)

- (804) 828-1851 (Thoại) (804) 828-2494 (TTY)
- [Trung Tâm Đổi Mới về Chuyển Tiếp](#) cung cấp thông tin, nguồn tài liệu tham khảo, và các dự án thí điểm nhằm hỗ trợ thanh thiếu niên khuyết tật tiếp cận việc làm cạnh tranh, hòa nhập ở mức độ tối đa có thể. Trang web của Trung tâm bao gồm các tờ thông tin về những chủ đề chuyển tiếp quan trọng, các buổi hội thảo trực tuyến với các chuyên gia cấp tiểu bang và quốc gia, các video cung cấp thông tin, và trang Facebook cập nhật tin tức mới nhất về quá trình chuyển tiếp.

Tài Nguyên và Câu Hỏi Thường Gặp Đối Với Sinh Viên Khuyết Tật

- [Cẩm nang hướng dẫn hữu ích này](#) của Hiệp Hội Tâm Lý Học Hoa Kỳ (American Psychological Association) cung cấp những lời khuyên và nguồn tài liệu tuyệt vời giúp sinh viên thích nghi với cuộc sống ở trường cao đẳng/đại học.

Cẩm Nang Chọn Trường Cao Đẳng/Đại Học Tốt Nhất Cho Sinh Viên Có Khó Khăn Về Học Tập Hoặc Khiếm Thính

- <https://www.bestcolleges.com/resources/students-with-disabilities/>

Mạng Lưới Điều Chỉnh Trong Công Việc (JAN - Job Accommodation Network)

- (800) 526-7234 (Thoại) (877) 781-9403 (TTY)
- [Mạng Lưới Điều Chỉnh Trong Công Việc \(JAN\)](#) là nguồn thông tin tốt nhất cung cấp những hướng dẫn miễn phí, chuyên sâu và bảo mật về các hình thức điều chỉnh hợp lý tại nơi làm việc và các vấn đề liên quan đến việc làm của người khuyết tật. Hoạt động hướng tới các giải pháp thiết thực, mang lại lợi ích cho cả người sử dụng lao động và người lao động, JAN giúp người khuyết tật nâng cao khả năng tìm kiếm và duy trì việc làm, đồng thời hướng dẫn cho người sử dụng lao động cách phát huy giá trị và tài năng mà người khuyết tật đóng góp cho môi trường làm việc.

Disability*Gov

- [Trang web chính phủ](#) này kết nối người khuyết tật, gia đình họ và những người chăm sóc của người khuyết tật với các nguồn thông tin hữu ích về những chủ đề như cách nộp đơn xin hưởng trợ cấp khuyết tật, tìm việc làm, tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chi trả cho nhà ở phù hợp với người khuyết tật.

Mạng Lưới ADA Toàn Quốc (ADA National Network): “Bạn có câu hỏi về ADA?”

- www.adainfo.org/individuals-disabilities 800-949-4232 V/TTY
- Thông Tin, Hướng Dẫn và Đào Tạo Về Đạo Luật Về Người Khuyết Tật Hoa Kỳ (ADA)

Sở An Sinh Xã Hội

- www.ssa.gov - Trang Chủ
 - www.ssa.gov/pubs/ - Trang ấn phẩm với các định dạng văn bản và âm thanh, bao gồm nhiều chủ đề đa dạng
 - www.ssa.gov/pubs/EN-05-11005.pdf - Những Điều Cần Biết về Trợ Cấp Thu Nhập An Sinh Bổ Sung (SSI) của Bạn Khi Đủ 18 Tuổi
 - Truy cập trang web của Sở An Sinh Xã Hội để tìm hiểu thông tin, ấn phẩm và các dịch vụ trực tuyến, bao gồm cả việc nộp đơn xin hưởng trợ cấp.



Bảo Vệ & Vận Động Quyền Lợi Cho Người Khuyết Tật Virginia

Trung Tâm Luật về Người Khuyết Tật Virginia (dLCV)

1512 Willow Lawn Drive, Suite 100

Richmond, Virginia 23230

800-552-3962 hoặc 804-225-2042

Fax: 804-662-7057; Email: info@dLCV.org; Web: www.dlcV.org

Các ấn phẩm của dLCV có thể được cung cấp dưới định dạng phù hợp thay thế theo yêu cầu.

Hệ Thống Bảo Vệ Và Vận Động Quyền Lợi Cho Người Khuyết Tật Virginia

Ấn phẩm này được biên soạn bằng chi phí của người nộp thuế Hoa Kỳ với 100% kinh phí từ ngân sách Liên bang.

Xin lưu ý: Ấn phẩm này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không được xem là tư vấn pháp lý hay tài chính.

**Bạn Hoàn Toàn Có Quyền Lựa Chọn, Vì Vậy
Hãy Để Tiếng Nói Của Bạn Được Lắng Nghe!**



XIN CẢM ƠN!