

TAREHE:

JINA:

TAREHE YA KUZALIWA:

Kuandaa mpango
wa bima ya ulemavu
wa kitaifa
(NDIS)

Kitabu Changu Cha Kupanga NDIS Swahili



YALIYOMO

MRATIBU WA ENEO HILO (MEH)	3
KITABU CHANGU	4
KUHUSU MIMI	6
MAISHA YANGU	8
USTAWI WANGU	10
MSAADA WANGU	11
KUISHI KILA SIKU	12
VIFAA & TIBA	14
HUDUMA YANGU YA MSAADA	17
GINSI NATAKA MAISHA YANGU YAWE	18
JINSI NINATAKA KUBADILISHA FEDHA ZANGU	22

JE NANI MRATIBU WAKO WA ENEO HILO (MEH)?

Mratibu wako wa eneo hilo (MEH) ni mtu atakaye kusaidia kukuunganisha kwenye NDIS na kwenye tawala zingine na msaada wa jamii katika eneo la ndani.



likiwa Kama ombi lako la NDIS limekubaliwa, watakusaidia kutengeneza mpango wako wa kwanza wa NDIS.

- > Watakuuliza maswali mengi na kupitia kitabu hiki pamoja na wewe.
- > Habari hii itawasaidia kuunda mpango wako wa NDIS.

Jinsi Ya Kuwasiliana Na MEH Wako :

Jina	
Number ya simu	
Barua pepe	
Anuani ya ofisini ao eneo	

JE HAUNA UHAKIKA NANI MRATIBU WA ENEO LAKO?

Kuangalia MEH gani ana saidiya walemazu na jamii zao katika eneo unalo ishi, fuata kiungo hiki na uandike anuani yako ya nyumbani:

<https://www.ndis.gov.au/contact/locations>



'kitabu changu cha kupanga NDIS' ni kwaajili ya watu wenye ulemavu ambao ni washiriki waliofanyikiwa NDIS. ikiwa utapata barua ya kuakikisha kwamba umefanyikisha kuwa mshiriki wa NDIS, mratibu wa eneo hilo (MEH) atawasiliana nawe ili ku panga mkutano wa maandalizi. Kijitabu hiki kitakusaidia kuandaa mkutano huu. Ni muhimu kuandaa habari nyingi iwezekanavyo kwakuwa (MEH) itakuuliza maswali mengi kuusu maisha na ulemavu wako.

← **JE, kitabu changu cha kupanga NDIS ni cha nini?**

Kijitabu hiki kimeandaliwa ili kukusaidia kufikiri Ni ginsi gani unataka kuishi maisha yako Kwa sasa Na baadaye.

Hii ikiwemo habari kuusu maisha yako, je nini muhimu kwako, msaada ambao upo na nini unataka kufanya katika jumuia.

Je kwanini kutumia 'Kijitabu Changu Cha Kupanga NDIS'?

Watu wafuatayo wanaweza kuku saidia kujaza 'My NDIS Booklet':

- > Familia / Msaidizi / Marafiki
- > Mratibu Wa Eneo Hilo

Au Wafanyakazi ambao wanajuwa kuhusu NDIS wanatokea:

- > Shirika la jamii
- > Watoa huduma

Sio lazima kujaza 'kijitabu changu cha kupanga' Kwa pamoja. Unaweza kubadili jibu zako ikiwa itaitajika. Sio lazima ujibu maswali yote Kama hayausiki Na maitaji hali yako Kwa sasa.

'kijitabu changu chakupanga NDIS' in sehemu nzuri ya kuanzia kwa kukusaidia wewe na kuwajulisha watu wengine kuhusu msaada ambao unahitaji sasa na baadaye.

Nivizuri tayari mapema kwa mkutano wa kupanga mpango wako mpya ya NDIS ili kupate misaada yako yote.

← **Nitumiaje 'Kijitabu Changu Cha Kupanga NDIS'?**



STIKA ZINAZO WEZA KUTUMIKA TENA

una stika za picha Na maneno nyuma ya kijitabu ichi ambazo unaweza kutumia badala ya kuandika majibu. mapicha za mastika zinaweza kuwa muhimu kutumiya ikiwa huwezi kusoma au kuandika katika lugha yako au unaweza tu kuitumiya kama jia ya mawasiliano.

Tazama ukiona ishara ya stika mahali popote kwenye kijitabu ichi. Stika itakuwa na namba ya ukurasa na iyo namba ndipo sehemu ambapo kuna zowezi.

Unaweza kutumia aya mastika mara nyingi unaweku ku ya bandika, banduwa tena bandina na banguwa mara nyingi utakavyo.

MSAADA WA SHUGHULI ZANGU

Kwenye ukurasa wa 11 wa kijitabu ichi kuna ka zoezi Fulani ambako ukifanya katakusaidia ku elewa msaada muhimu katika Maisha yako. Unaweza kuandika misaada kwenye kamduara ambako kame zungukwa na kimduwara, au chukuwa picha au neno au mastika kutoka kwenye karatasi ya nyuma ya kijitabu ichi.

ikiwa unatambuwa msaada ambao unao kwa sasa, ndopo unaweza kupiga mstari ambao utakuonyesha kila msaada ambao utakusaidia utambuwe umuhimu wa mausiano.

Sio kila kwamba kila msaada uko bora, kuna misaada ambayo:

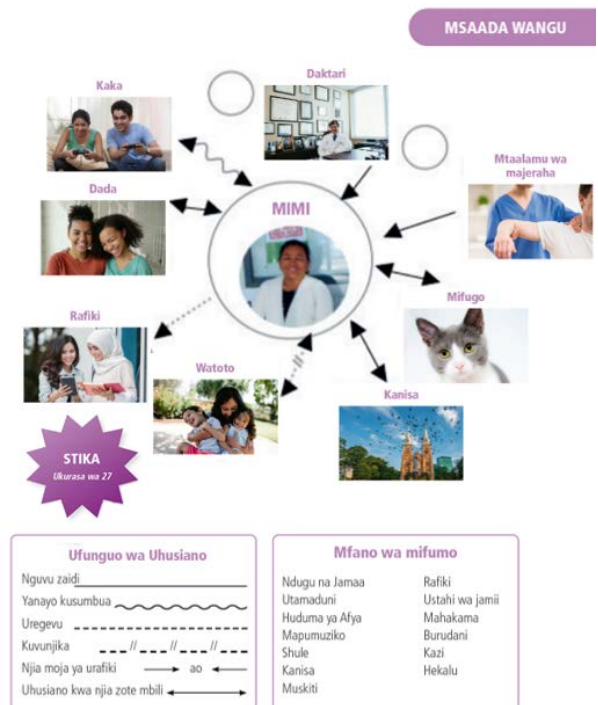
- > isiyo ya kawaida
- > yenye dhiki/ usumbufu
- > isiyo bora (labdo kuna mtu katika Maisha yako ambaye mnakuwaga mnakorafishana au kupigana mara nyingi).

Ili zowezi litakusaidia kukuonyesha stori nzima ya mahitaji katika Maisha yako. Kunakidindi fulani ili zowezi linakuonyesha kwamba una watu ambao wanakusaidia, watu maka marafiki, familia and jamii katika Maisha yako au ili zowezi linaweza kukuonesha kwamba hauna msaama mwingi na unaweza kuhitaji msaada Fulani kakita kupanga NDIS.



MTU WA MSAADA

Msaidizi kama vile nguzu, mtu wa kwenye jamii yako and mtu wa kwenye jumuiya yako hau mratibu kutoka kwnye jamii yako au wa eleo ambalo unaish anaweza kukusaidia kujaza izi zowezi.





Lugha ninazo ongea:.....

Naweza kuongea Na kuelewa kiingereza vizuri?

Ndiyo Hapana

Naitaji mtafsiri

Ndiyo Hapana



Je kuna mtu anaekusaidia kufanya uamuzi kuhusu maisha yako, Mfano unapo ishi, Maitaji ya afya yako?

Ndiyo Hapana

Mtu huyu anaitwa:.....



Je unataka Uwe Na mtu mwengine kipindi unaandaa mkutano wa kupanga? Mtu ninae muamini?

Ndugu wa karibu/Rafiki

Watoa huduma wa sasa

Mtu mwengine ninae mwamini

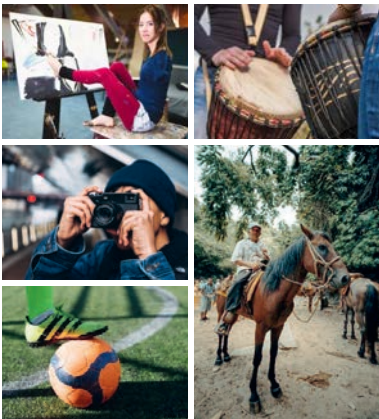
Jina la mtu:.....

Je Nini ukufurahisha? Je Nini anaukufanya utabasamu?



Je unapenda kufanya nini? Je unaujuzi gani? Je una nia gani?

Mfano: Kuendesha farasi, Mpira, kupiga picha, Uchoraji, Kucheza muziki.



Je nini kinakuhuzunisha, je nini kinachokukasirisha ao hukuletea hasira?

Je ni nini ngumu kwako? Je unapata shida gani?



Maisha yangu kwa sasa:

Je unaishi wapi?



Je Unaishi Na nani?

Mwenyewe? Na wazazi? Na watoto wako?



Je Nini uwa vigumu kufanya kwenye nyumba yako?



Je Nini ukujia vigumu kufanya kwenye jamiina wakati unaondoka nyumbani?



MAISHA YANGU NDANI YA MIAKA MI TANO:**Je Wapi unapendelea kuishi?**

Je unafurahia unako ishi kwa sasa? Je unapenda kuishi sehemu nyingine?

**Je wapenda kuishi na nani?**

Mwenyewe? Na wazazi? Kuchangia nyumba Na watu wengine? Na watoto wako?



Je unaitaji msaada katika shughuli zako za kila siku? Ndiyo Hapana

Mfano wa shughuli za kila siku:

- > Kupika
- > Kuemea
- > Usafi
- > Bustani
- > Kuondoka nyumbani
- > Kuosha mwili wako wote
- > Kuvaa
- > Kwenda kwenye miadi (appointment) ya muhimu
- > Kwenda kwenye hafla ya kijamii
- > Kukabiliana na mafadhaiko
- > Afya/ msaada wa afya ya akili
- > Kujifunza
- > Kufanya kazi
- > Kuwasiliana na watu wengine
- > Ginsi ya kulipa bili na kusimamia fedha
- > Kusoma na kuandika katika lugha yako na katika kiingereza
- > Kutumia teknolojia

Naitaji msaada na shughuli za kila siku:

Tumia 'stika ya ustawi wangu' ao andika shughuli za kila siku ambazo unaitaji msaada kwenye sanduku hapa chini:



MIMI

Bandika picha yako hapa

STIKA

Ukurasa wa 27

Ufunguo wa Uhusiano


Nguvu zaidi _____

Yanayo kusumbua 

Uregevu - - - - -

Kuvunjika _ _ _ // _ _ _ // _ _ _ //

Njia moja ya urafiki → ao ←

Uhusiano kwa njia zote mbili 

Mfano wa mifumo

Ndugu na Jamaa

Utamaduni

Huduma ya Afya

Mapumuziko

Shule

Kanisa

Muskiti

Rafiki

Ustahi wa jamii

Mahakama

Burudani

Kazi




Hekalu

STIKA

Ukurasa wa 35




Wiki yangu inafanana hivi Kwa sasa.....

Fikiria nini wataka kufanya kila siku:

Siku	 ASUBUH	 MCHANA	 USIKU
JUMATATU			
JUMANNE			
JUMATANO			
ALHAMISI			
IJUMAA			
JUMAMOSI			
JUMAPILI			

Wiki yangu kamili itafanana Kama ifuatayo...

Je wataka kufanya nini kila siku:

Siku	 ASUBUHI	 MCHANA	 USIKU
JUMATATU			
JUMANNE			
JUMATANO			
ALHAMISI			
IJUMAA			
JUMAMOSI			
JUMAPILI			

STIKA*Ukurasa wa 47*

**Hichi ndicho kifaa ninacho tumia Kwa
sasa Na mara ngapi nakitumia:**

	Haina ya kifaa ambacho ninacho	Je mara ngapi ukitumia? Je mara ngapi ukitumia?	Je kinaitaji kubadilishwa ao kutengenezwa? Ndio au hapana
Uhamaji <i>Mfano: Kiti cha walemavu</i>			
Mawasiliano <i>Mfano: Misaada ya kusikia</i>			
Kujitunza <i>Mfano: Mswaki mahalumu</i>			
Upatikanaji <i>Mfano: njia</i>			
Nyumbani <i>Mfano: Kiti cha punguza msukumo wa shinikizo.</i>			
Nakadhalika			

Je kuna kifaa, Misaada ao marekebisho ambayo huitumii sasa hivi ila unahitaji? Vifaa kama:

- > Marekebisho ya gari
- > Mtelemko
- > Pikipiki
- > Kiti cha walemavu
- > Vifaa vya usalama
- > Vifaa vya kutumia ukiwa unajisahidiya
- > kiti mahalumu ambacho unaweza kukaa kwa mdaa
- > Bidhaa za kusaidia Kula
- > Msaada ya kusikia

Vifaa, na marekebisho ambayo situmii Kwa sasa ila maitaji ni kama yafuatayo:




STIKA

Ukurasa wa 47

Je Kwa sasa Napata tiba Fulani ambayo inasaidia na maitaji zangu?

Ndiyo Hapana

Hii ndio tiba ninayo pata Kwa sasa Na mara ngapi naonana Na mtaalam:

Aina ya tiba ninayo pata	Je mara ngapi uwa namuona mtaalam? Mara moja kwa wiki, mara moja kwa mwezi na kadhalika.
<p>Mfano: Tiba ya mwili</p> 	<p>Mfano: Kila baada ya wiki mbili</p>

Hii ndiyo tiba nataka kupata Ili ku timiza maitaji yangu
Na kuishi maisha mazuri:

STIKA

Ukurasa wa 51

MSAADA WANGU KWA SASA:

Je, msaada gani unapata Kwa sasa Na unaupata mara ngapi?

Aina ya msaada	Unapata msaada ngapi na unaipata mara ngapi?	Ni huduma gani inayotoa msaada wako kwa sasa?
<p>Mfano: Msaada wa majukumu ya kila siku</p>	<p>Mfano: Masaa3 kwa wiki</p>	<p>Mfano: Ufikiaji wa jamii na huduma SA</p>

Je nini muhimu kwako? Je nini wataka kuboresha maishani mwako? Je nini wataka kubadili maishani mwako?

Chora mstari kwenye picha 3 ambazo ni muhimu sana kwako



Kutafuta Na kutunza kazi



Usafiri



Kujitunza



Afya na ustawi



Unapo ishi



Shughuli za kijamii Na burudani



Vifaa & tiba



Kujifunza Na elimu

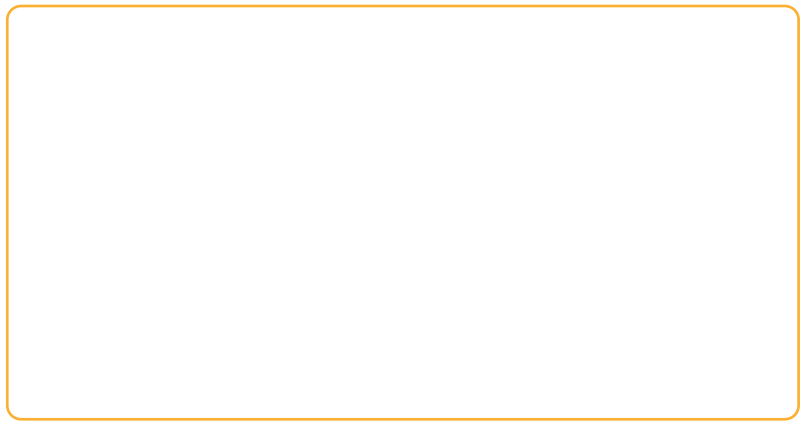


Mahusiano

Je, kwanini waitaji msaada WA NDIS?

Mfano:

- > Kujenga uhuru na ustadi wangu ili niweze kufanya vitu mwenyewe
- > Kusaidiwa kufanya shughuli zangu za kila siku kama ununuzi (kuemea)
- > Kununua vitu ninavyo itaji Kwa ulemavu wangu Ili nipate ginsi ya ku zunguka, kuwasiliana, ao kumaliza shughuli.

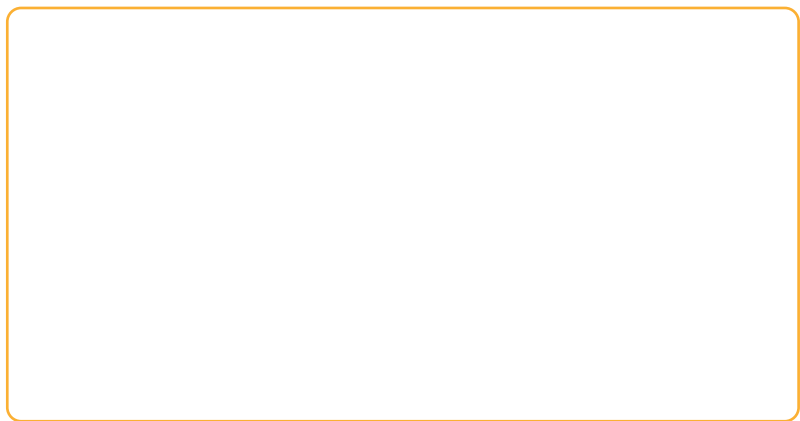


Je, watumai nini maishani mwako?

Mfano, Natumai kwamba siku moja nitaweza:

- > Kupata kazi
- > Kupata marafiki
- > Kujifunza ustadi ninao itaji ili kuishi pekeangu
- > Kujiunga na vikundi vya jamii na kujumuika mara nyingi

Ili kuku saidia, Fikiria kuhusu picha tatu ambazo Ni muhimu Sana kwako kwenye ukurasa 18. Je nini watumai maishani mwako?



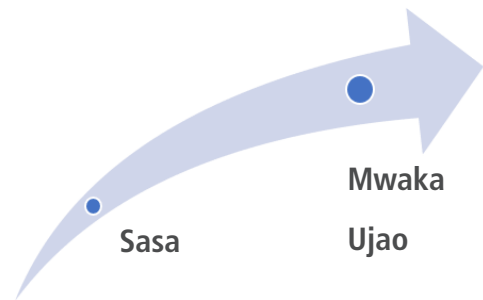
Wakati wa mkutano wako wa kupanga, mratibu wa eneo lako (MEH) atakuuliza nini unataka kuboresha Na kubadili maishani mwako. Tumia majibu yako kwenye ukurasa wa 18 na 19 ili uweze kukusaidia ku amua nini muhimu kwako na nini unataka kubadilisha.

Mfano: unaweza kupenda kuwa Na furaha Zaidi, hata hivyo nini ambacho utakuwa unafanya ama wapi unataka kuwa ili uwe na furaha?

Maisha yangu katika mwaka mmoja:

Katika mwaka 1, Je nini wataka kuboresha/ kubadili?

Mfano: Nataka niweze kujiosha mwenyewe, bila msaidizi.
Nataka nipate ustadi Na kujiamini mwenyewe bila mtu kunikumbusha.

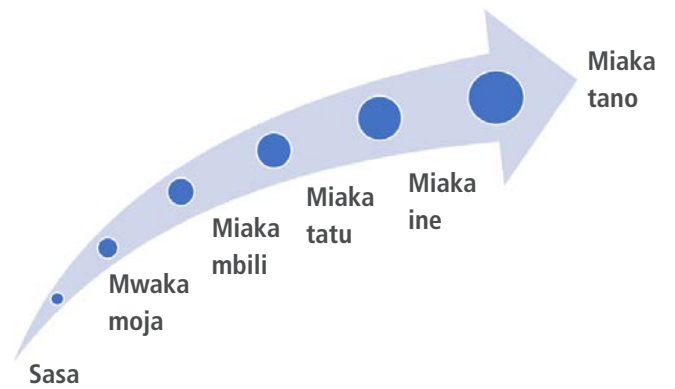


	Ninachotaka kubadilisha?	Jinsi ninataka kubadilisha hii?	Ni msaada gani utanisaidia?	Ni nini kinanizuia kufanikisha mabadiliko haya?
1				
2				
3				

Maisha yangu katika miaka tano:

Katika miaka mitano, nini nataka niendeleza au Kubadilisha?

Mfano: nataka kuishi Kwa kujitegemea kwenye nyumba yangu. Nataka kuishi kwenye nyumba ambayo tatumia mwenyewe Kwa makini.



Je nini ninachotaka kufanikisha?	Nitafanikishaje hili?	Je Ni msaada gani utanisaidia?	Je nini kinanizuia kufanikisha hili?
1			
2			
3			

Nani unataka asimamie fedha Kwa msaada wako wa kupanga NDIS? Unataka watu Na huduma zilipweje?

Kuna chaguzi 4, tafadhali jibu chaguo upendalo:

(NDIA) (Shirika la bima la ulemavu la kitaifa)

The NDIA (Shirika la bima ya ulemavu la kitaifa) itasimamia fedha zako and kulipa bili zako. Sio lazima uongezee pesa zingine.

Waweza kuchagua watoa usajili wa NDIS pekee Ili kutoa msaada wako.

USIMAMIZI WA KIBINAFSI

Unajukumu la kuomba na kulipa bili za msaada unaopokea kupitia mpango wako wa NDIS.

Hii imefanywa kwenye uwanja wako wa bandia. Ni lazima uweze ku tumia Computa au simu smart kufanya hivi. Fedha zako zote za NDIS haziingii katika akaunti yako ya benki mara moja, wakati tu unahitaji kulipa huduma

*Unaweza kuchagua mtoaji wowote yule kutoa msaada,
Sio lazima awe mtoaji aliyesajiliwa wa NDIS*

MENEJA WA MPANGO ALIYESAJILIWA

Shirika lililosajiliwa linaweza kua linaweza kusimamia fedha zako za NDIS Kwa niaba yako. Ni Kama mwekaji hesabu ambaye hulipabili zako zote.

Unaitajika kumuuliza mpangaji wako kujumuisha hii kwenye mpango wako ikiwa una nia ya chaguo hili.

*Unaweza kuchagua mtoaji yeyote yule ili kutoa msaada wako.
Sio lazima awe mtoaji aliyesajiliwa wa NDIS*

MCHANGANYIKO

Waweza kuchagua mchanganyiko wowote kati ya hizo 3 hapo juu

Mfano: Waweza kujisimamia mwenyewe kati ya moja ya mipango yako lakini unataka meneja wa ilo eneo akusimamiye kwenye mipango mingine.

Kupika



Kufanya kazi



Ununuzi



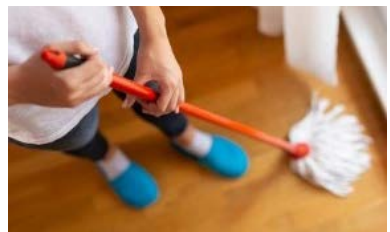
Kupika



Kufanya kazi



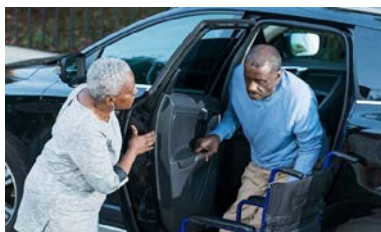
Usafi or Jutakasa



Bustani



Kuacha nyumba



Kuvaa mavazi



Kuosha mwili wako wote



Kwenda kwenye miadi muhimu



Kwenda tukio la kijamii



Msaada wa afya/akili



Kujifunza



Kujifunza/kutumia lugha ya saini



Kusoma na kuandika kwa lugha yako mwenewe na kwa kiingereza



Kuwasiliyana na watu



Kuwasiliyana na watu



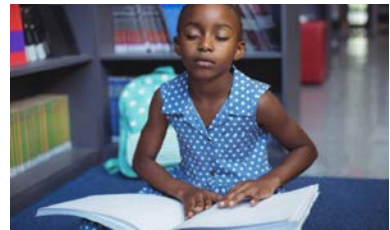
Jisi ya kulipa bili na kusimania fedha



Kutumia teknolojia



Kujifunza kusoma braille



Mama



Baba



Kaka



Mama



Baba



Kaka



Dada



Shangazi



Mjomba



Dada



Binamu



Binamu



Watoto



Babu na Bibi



Rafiki



Watoto



Jirani



Rafiki



Mkuu wa kazi



Mifugo



Marafiki kazini



Mwalimu



Mifugo



Fasi ya kazi



Shule



Mtowa huduma



Kundi la jamii



Shule



Mtowa huduma



Kanisa



Hekalu



Msikiti



**Daktari wa kaulina
mawasiliano ya Watoto
/ wakubwa**



Daktari



Mtaalamu wa afya



**Mtaalamu wa
saikolojia**



Mtaalamu wa majeraha



Mtaalamu wa majeraha



Msaidizi dukani



Msaidizi dukani



Jumuiya Ya Burundi



Jumuiya Ya Congo



Jamii ya Wasudani



Jumuiya Nyingine Ya Kitamaduni



Kutoka kitandani



Kuhonga



Kusuguwa meno



Kuvaa /valia



Ku chanuwa nywele



Kupika chakula



Mkutano wa familia



Kwenda matembezini



Kula chakula cha asubui



Kula chakula cha mchana



Kula chakula cha jioni



Kutazama TV



Kwenda ufukweni



Nenda ununuzi



Kwenda uvuvi



Nenda kwenye mazoezi



Cheza michezo



Kutazama michezo



Study/ kujifunza



Kwenda kazini



**Kwenda nje kula
au kunywa**



Kazi za nyumbani



Kukutana na marafiki



Kukutana na familia



Kilimo cha bustani



Kikao cha tiba



Uteuzi na mtaalamu wa Afya



Kwenda kulala



Kuchora



Kucheza au jifunze ku cheza muziki



Tazama sinema kwenye Sinema



Mazoezi / utendaji wa



Kutoka kitandani



Kuhonga



Kusuguwa meno



Kuvaa /valia



Ku chanuwa nywele



Kupika chakula



Mkutano wa familia



Kwenda matembezini



Kula chakula cha asubui



Kula chakula cha mchana



Kula chakula cha jioni



Kutazama TV



Kwenda ufukweni



Nenda ununuzi



Kwenda uvuvi



Nenda kwenye mazoezi



Cheza michezo



Kutazama michezo



Study/ kujifunza



Kwenda kazini



**Kwenda nje kula
au kunywa**



Kazi za nyumbani



Kukutana na marafiki



Kukutana na familia



Kilimo cha bustani



Kikao cha tiba



Uteuzi na mtaalamu wa Afya



Kwenda kulala



Kuchora



Kucheza au jifunze ku cheza muziki



Tazama sinema kwenye Sinema



Mazoezi / utendaji wa



Bidhaa zinazohusiana



Vifaa vya kula na kunywa



Bidhaa za kusaidia kwa kazi nyumbani



Vifaa vya kuamisha



Vitanda na godoro za utunzaji wa shinikizo



Vifaa au misaada ya mavazi



Fanicha maalum ya kaya



Vitanda na godoro za utunzaji wa shinikizo



Vifaa au misaada ya mavazi



Bafuni na vifaa vya choo



Bafuni na vifaa vya choo



Kengele za kibinafsi



Vifaa vya mawasiliano na habari



Bidhaa za kusaidia kusikia



Bidhaa za kusaidia kwa kuona



Kusaidia mnyama



Vifaa vinavyo husiana na kutembea



Vifaa vinavyo husiana na kutembea



Viti vya magurudumu na scooters



Viti vya magurudumu na scooters



Muundo wa gari



Prosthetiki na mifupa



Prosthetiki na mifupa



Vifaa vya kusaidia kwa burudani



Marebicho ya nyumbani



Marebicho ya nyumbani



Tiba ya kazi



Tiba ya mwili



Mwanasaikoloji



Ugonjwa wa hotuba



Ushauri nasaha



Msaada wa tabia chanya



Tiba ya maji



Tiba ya kikundi



Daktari wa vyakula





Kuunganisha, kuwezesha na kusaidia watu wenye ulemavu kutoka kwa jamii tofauti za kitamaduni na lugha nchini SA.



Community
Access & Services SA

62 Athol Street,
Athol Park SA 5012

P (08) 8447 8821

F (08) 8447 5527

admin@caassa.org.au

www.caassa.org.au



Funded by the National Disability Insurance Agency