

Strive for Your Child's Development

A book for parents of children with disabilities and the first steps to help

Плекайте розвиток вашої дитини

Книжечка для батьків дітей з інвалідністю та інформація як отримати підтримку



Dear Parents: Welcome to our community. Welcome to this booklet that will help you understand how to help your child if they have a difference in their development.

While mapping the positive of your child's strengths, we often notice our children's differences. We may wonder about how those differences impact our children's ability to move through their day, whether that at preschool or school, in the family circle or in the community. The differences mean your child has a condition in their body or mind that makes it difficult for them to do regular activities and interact with the world around them. All parents wish the best for their children and all have similar hopes and concerns.

All our children in the community deserve to get the care and support they need to be successful and healthy. It is important to:

- understand the signs of a disability
- help make goals for our child
- become informed and find support in the community
- educate the community about your child and how to interact with people with disabilities respectfully.

There are many resources in our community for families to learn about their child's health and wellness. The information in this book is meant to help you understand some of the places you can go to get help, who can help you, and about how to talk about your child's difference.

We believe it is important that every child reaches their full potential and families are heard, seen and feel understood, while understanding their child's development. When you feel overwhelmed, remember that the love, guidance, and nurturing you give the child now will help them follow their dreams and reach their goals.

We hope this book helps make that journey easier to support your child. In this book we talk about how to get support from your doctor and your school and share some community resources that can also help you. We hope you enjoy it!

The All:Ready Network Disability Inclusion Project
Kari Lyons and Tatiana Terdal

TABLE OF CONTENTS

Introduction

- 2 What Does Disability Mean?
- 6 How Do We Talk About Disability?
- 10 To-Do Checklist

Insurance and Doctors

- 12 How Do I Get Health Insurance?
- 14 Preparing for Your Doctor's Visit
- 18 Preparing Your Child for the Doctor's Visit
- 20 The Doctor's Visit
- 22 Get the Help You Need For Your Child with a Disability
- 24 Your Care Team

School

- 26 The School Visit

Disability Resources

- 28 Developmental Disability Services
- 30 The American Disabilities Act
- 32 Community Resources

- 34 In Closing

We would like to thank the following individuals for their support: Kari Lyons (author); Hinda Farah (author); Hanna Osman (contributor); Saara Hirsi (author); Lilian Olero (author) Tamara Bakewell (contributor); Patty Cavanaugh (contributor); Tamyca Branam Phillips (author); Lydia Dennehy (contributor); Elena Cronin (digital design); Alicia Riddle (contributor); Joseline Raja-Vora (contributor); Anisa Haji-Mohammed (author, artist)

Шановні Батьки! Ласкаво просимо до нашої громади. Ми сподіваємося що ця книжечка допоможе вам зрозуміти, як допомогти вашій дитині, якщо вона розвивається нетипово.

Як батьки, коли ми розглядаємо сильні сторони наших дітей, ми часто помічаємо якщо наші діти відрізняються від інших. Ми також замислюємося чи ці відмінності впливають на повсякденне життя наших дітей у садочку чи школі, в колі сім'ї чи громадських місцях. Ці відмінності означають, що через ментальні розлади чи порушення тіла дитини, їй важко робити речі типові для дитини її віку та взаємодіяти з навколишніми світом. Батьки бажають найкращого для своєї дитини і такі думки притаманні усім нам.

Усі діти заслуговують на турботу та підтримку, щоб рости здоровими та успішними. Тому батькам необхідно

- Ознайомитися з ознаками дитини з інвалідністю
- Допомогати ставити цілі для своєї дитини
- Стати проінформованими та знайти підтримку в громаді
- Проводити освітню роботу в громаді про свою дитину та як гідно поводитися з людьми з інвалідністю

У нашій громаді існує багато ресурсів для сімей стосовно здоров'я та благополуччя дітей. Інформація в цій книжечці допоможе вам дізнатися про те, де ви можете отримати допомогу, хто може допомогти вам, та як розмовляти з іншими про відмінності вашої дитини.

Ми віримо це дуже важливо, щоб кожна дитина повністю реалізувала свій потенціал, а сім'ї відчували, що їх чують, бачать, та розуміють, що вони у свою чергу розуміють як проходить розвиток їхньої дитини. Коли ви відчуваєте себе перевантаженими, пам'ятайте, що любов, провід та турбота, якими ви плекаєте вашу дитину, допоможуть їй слідувати її мріям та досягти її мети.

Ми сподіваємося, що ця книжечка полегшить вашу працю та зусилля підтримати вашу дитину. В цій книжечці ми розповімо, як отримати підтримку від лікаря та школи, та поділимося місцевими ресурсами які можуть стати вам у пригоді.

Успіхів вам та вашим дітям!

Команда проекту інклюзії людей з інвалідністю
All:Ready Network
Карі та Тетяна

ЗМІСТ

Загальна інформація

- 2 Що означає мати інвалідність?
- 6 Як розмовляти про людей з інвалідністю?
- 10 Перші кроки—що потрібно зробити

Медичне страхування та лікар

- 12 Як отримати медичне страхування
- 14 Як підготуватися до візиту до лікаря
- 18 Як підготувати вашу дитину до візиту до лікаря
- 20 Візит до лікаря
- 22 Як отримати необхідну допомогу для дитини з інвалідністю
- 24 Ваша команда підтримки

Школа

- 26 Візит до школи

Ресурси для людей з інвалідністю

- 28 Відділ послуг для людей з розладами розвитку
- 30 Закон про американців з інвалідністю
- 32 Громадські ресурси
- 34 Заключне слово

Дякуємо усім хто доєднався до створення цієї книжечки, а саме: Карі Ліонз (авторка) ; Хінда Фарах (авторка) ; Ханна Осман (вкладниця); Саара Хірсі (авторка); Ліліен Олеро (авторка); Тамара Бейквелл (вкладниця); Петті Кавано (вкладниця); Тамика Бранам Філліпс (авторка); Лідія Деннехі (вкладниця); Елена Кронін (дизайнерка); Алісія Ріддл (вкладниця); Джозелайн Раха-Вора (вкладниця); Аніса Хаджі-Мохаммед (авторка, мисткиня)

“Hi, our names are Taras and Zoryana. We both have disabilities. We are excited to take you through our journey of getting help from different people in our community, as we get support for our health and wellness.

We thought we would help you understand different disabilities!

Here are some disabilities we learned about.”



Hi! I'm Zoryana. I have big feelings and pay a lot of attention to details. Lots of noises and loud sounds can be hard for me, so sometimes I wear noise-cancelling headphones. If someone starts talking to me with all the loud noises, it can be hard for me to concentrate. Turning down noises so I can focus is very helpful for me. I also have different ways of learning and moving. At school I have a paraprofessional and teachers, who takes care of me and get special education services and supports.

Our friend Ostap has attention deficit hyperactive disorder (ADHD) in English. It is hard for him to pay attention, sometimes he does stuff without thinking what the result might mean. He can be very active and it can sometimes be hard to calm him down. He has lots of big feelings too! He has people in the health world to help him learn to calm down and focus, especially in settings like school and in the community!

WHAT IS DISABILITY?

A disability is any **condition of the body or mind** that makes it more difficult for the person to do regular activities interact with the world around them.

Disability can affect:

- Vision
- Movement
- Thinking
- Remembering
- Learning
- Communicating
- Hearing
- Mental health
- Social relationships

Although “people with disabilities” sometimes refers to a specific disability, this is actually a diverse group of people with a wide range of needs and strengths. Two people with the same type of disability can be affected in very different ways. Some disabilities may be hidden or not easy to see, sometimes called an “invisible disability.”

“Привіт! Нас звати Тарас та Зоряна. Ми обоє маємо порушення розвитку. Ми раді розповісти вам як ми отримуємо допомогу від різних людей в нашій громаді, щоб підтримати наше здоров'я та благополуччя”.

“Ми бажаємо допомогти вам побачити різноманіття нашої громади, нашу силу та наші труднощі”!



Привіт! Мене звати Зоряна. Я дуже емоційна та приділяю багато уваги дрібним деталям. Мені важко переносити багато шуму та гучних звуків, тому я іноді одягаю шумопоглинаючі навушники. Коли хтось починає балакати до мене в дуже шумному середовищі, мені важко зосередитися. Приглушення шуму допоможе мені зосередитися. Я також маю відмінності в тому, як я рухаюся та засвоюю нові знання. У школі я отримую послуги для дітей з особливими освітніми потребами, зі мною працюють вчителі та асистент, який мені допомагає.

Наш друг Остап має синдром дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ), англійською мовою цей синдром називають ADHD. Йому важко бути уважним, іноді він починає діяти не замислюючись, чим ці дії можуть скінчитися. Він може бути дуже активним, іноді його важко заспокоїти. Він також дуже емоційний! Медичні працівники допомагають йому навчитися заспокоюватися та зосереджувати увагу, особливо в школі та в громадських місцях!

ЩО ОЗНАЧАЄ МАТИ ПОРУШЕННЯ ЧИ ІНВАЛІДНІСТЬ?

Порушення це будь-який стан тіла чи інтелекту, що ускладнює людині повсякденну діяльність та взаємодію з навколишнім середовищем.

Інвалідність може впливати на:

- Зір
- Пам'ять
- Слух
- Рух
- Засвоєння нових знань
- Ментальне/психічне здоров'я
- Мислення
- Спілкування
- Відносини з іншими людьми

Коли ми говоримо про «людей з інвалідністю», це іноді стосується конкретного типу порушення, але насправді це різноманітна група людей з широким діапазоном потреб та сильних сторін. Дві людини з однаковим типом інвалідності можуть мати зовсім різні прояви та симптоми. Деякі порушення можуть бути прохованими, їх не видно відразу. Такі порушення іноді називають «невидимою інвалідністю».



Hi! I'm Taras. My disability is something we call cerebral palsy which means my brain has a hard time helping my muscles move. It is hard for me to move and keep balance and posture, so I use a wheelchair to get around.

My name is Bogdan, and I am visually impaired and have vision loss. It can be caused by damage to the eye itself, by the eye being shaped incorrectly, or even by a problem in the brain. I use a cane and a guide dog to get around. The school helped me to learn Braille, a language that helps me read with my hands by feeling things on paper. I have something called a screen reader that helps me understand things on my phone or computer. I have someone who organized our house to make it easy for me to get around and find things.



We have another friend Mykola who has trouble hearing. Hearing loss can happen when any part of the ear is not working in the usual way. It can affect a child's ability to develop speech, language, and social skills. But he gets to learn a special language called American Sign Language and can read and move just like you and me!

We have more friends with disabilities that are a part of our community, and some are even our parents! As children with disabilities, we know we are the flower of our mother and the pride of our father and they love us.





Привіт. Я—Тарас. Я маю ДЦП—дитячий церебральний параліч. Це означає, що моєму мозку важко допомагати моїм м'язам рухатися. Мені важко рухати моє тіло, тримати рівновагу та поставу, тому я користуюся кріслом колісним.

Мене звати Богдан, я маю порушення зору. Порушення зору може бути викликане пошкодженням самого ока, або неправильною формою ока, або навіть проблемою з мозком. Я використовую тростину та собаку супроводу. В школі я вивчив шрифт Брайля -мову, яка допомагає мені читати руками, відчуваючи надруковані слова. Я також маю засіб зчитування з екрана, який допомагає мені зчитувати текст з телефона чи комп'ютера. Також маю поміч з організацією речей у моєму домі, щоб мені було легко пересуватися та знаходити речі.



«У нас є ще один друг, Микола, він має порушення слуху. Втрата слуху може статися, коли будь-яка частина вуха не працює як потрібно. Це може вплинути на здатність дитини розвивати мовлення, опанувати мову, соціальні навички. В Україні люди з порушеннями слуху вивчають Українську Жестову Мову (УЖМ). У США люди з порушеннями слуху вивчають Американську Жестову Мову (American Sign Language або ASL). Микола може читати по губах і вважає за краще, щоб люди дивилися на нього, коли він розмовляє з ними».

В нашій спільноті ще багато інших людей з різними порушеннями, деякі з них навіть наші батьки!



BEING RESPECTFUL

It's so important that we all talk about each other in a way that is kind and makes us feel included!

We want everyone to feel respect so when we talk about people who have disabilities, we don't want to call them "sick" or "broken" because they are not. Some children may have behaviors that may seem disrespectful in a culture such as not making eye contact or focus on a family member or moving their hands and bodies quite a bit. These are part of who they are and not meant to show a lack of care or understanding. It takes time to learn about each child's unique abilities and how to talk with and about your friends' and family with disabilities. Here's some helpful tips:

- ✓ **Emphasize everyone's abilities, not their limitations.** For example, when I see my friend Hamdi, I don't talk about her wheelchair all the time. I do not say she is confined or restricted. I just say she is a person who uses a wheelchair.
- ✓ **Do not use language that can be offensive.** For example, do not call someone broken, or invalid, or deformed or lame. Consider someone's strengths.

Here are some words to help!

Recommended

- ✓ Person who uses a wheelchair
- ✓ Person who uses a device to speak
- ✓ Person with cerebral palsy
- ✓ Person with diabetes
- ✓ Accessible parking or bathroom
- ✓ Person with a physical difference
- ✓ Person with a learning difference or processing challenges; some systems call these intellectual or cognitive disabilities
- ✓ Person with social, emotional or behavioral discomfort; some systems call these a behavioral or mental health diagnosis
- ✓ Person without a difference

Not recommended

- ✗ Confined or restricted to a wheelchair, wheelchair bound
- ✗ Can't talk, mute
- ✗ Cerebral palsy victim
- ✗ Diabetic
- ✗ Handicapped parking or bathroom
- ✗ Crippled, lame, deformed, invalid, spastic
- ✗ Slow, simple, moronic, defective, afflicted, special person
- ✗ Insane, crazy, psycho, maniac
- ✗ A person



Повага до людей з інвалідністю

Дуже важливо говорити один про одного з повагою, щоб всі люди почувалися часткою громади!

Ми хочемо, щоб кожна людина почувала, що її шанують та поважають, коли ми говоримо про людей з інвалідністю ми не хочемо називати їх «хворими» або «зламаними», тому що це не так. Ми хочемо відобразити позитивні та гарні якості наших дітей. Поведінка деяких дітей може здаватися неввічливою, наприклад, коли діти не дивляться співрозмовникам в очі, або не зосереджують увагу на членах сім'ї, або занадто багато махають руками або постійно крутяться. Їхня поведінка це частка їхньої особистості, вони не намагаються бути неввічливими чи демонструвати брак турботи чи розуміння. Потрібен час, щоб пізнати унікальні здібності кожної дитини та навчитися гідно розмовляти про та разом з людьми з інвалідністю, які є друзями та членами сім'ї. Ось кілька корисних порад:

- ✓ Наголошуйте на сильних сторонах людини, а не на проблемах та порушеннях. Наприклад, коли я бачу свою подругу Світлану, я не займаю весь час балачками про крісло колісне, яким вона користується. Я не кажу, що вона «прив'язана до візка» чи «обмежена візком». Я просто кажу, що це людина, яка пересувається за допомогою крісла колісного.
- ✓ Не використовуйте образливі слова та вирази. Наприклад, не називайте людину зламаною, недугою, деформованою або кульгавою. Дотримуйтеся принципу "спочатку людина та її сильні сторони".

Ось кілька виразів вам на допомогу!

Рекомендований вираз

- ✓ Людина (особа), яка використовує крісло колісне
- ✓ Людина яка спілкується за допомогою альтернативних засобів комунікації
- ✓ Людина з церебральним паралічем, людина яка має церебральний параліч
- ✓ Людина з діабетом
- ✓ Доступне місце для паркування, доступна вбиральня
- ✓ Людина з фізичними порушеннями
- ✓ Людина з інтелектуальними / когнітивними порушеннями
- ✓ Людина з поведінковими розладами; людина з інтелектуальними психічними (ментальними) порушеннями
- ✓ Людина без порушень

Нерекомендований вираз

- ✗ Колясочник, візочник, прив'язаний до візка
- ✗ Німа
- ✗ Паралітик, каліка, параліченько, паралізований
- ✗ Діабетик
- ✗ Інвалідна парковка, інвалідний туалет
- ✗ Каліка, кульгава, деформована
- ✗ Інвалід, дурна, маразматик, божевільна, хвора на голову, психічно хвора
- ✗ Ненормальний, псих, психічно неурівноважений, неадекватний, загальмований
- ✗ Людина



SELF-DETERMINATION

When I first learned that I had a disability, I worried and so did my parents. I wondered if I would be able to go to school, get a job and more. As I started to understand my disability, I realized that all people with a disability get to determine their own unique needs. I started to:

- ✓ Choose and set my own goals
- ✓ Get involved in my school decisions and think about what I wanted to do in life
- ✓ Speak up for myself and ask for what I need for help

I learned what it means to be “self-determined,” which means making things happen in my own life, instead of having others do things to, or for me. People who are self-determined know what they want and how to get it. They choose and set goals, then work to reach them. They advocate on their own behalf, and are involved in solving problems and making decisions about their lives. They don’t have to do everything for themselves, but instead, they make or cause things to happen in their lives that improve the quality of their lives.



Самовизначення

Коли я вперше дізналася, що я маю інвалідність, я була дуже стривожена, так само як і мої батьки. Я розмірковувала, чи зможу ходити до школи, влаштуватися на роботу, тощо. Коли я почала розуміти порушення, з якими я живу, я усвідомила свої сильні сторони і дуже вдячна за це знання. Я визначаю свої унікальні потреби разом зі своєю сім'єю. Я почала:

- ✓ Обирати та ставити власні цілі
- ✓ Брати участь у прийнятті рішень щодо школи та думати про те, чим я хочу займатися в майбутньому
- ✓ Відстоювати свою думку та просити про те, що мені може допомогти

Я дізналася, що означає бути “самовизначеною”—це можливість самій робити рішення та втілювати їх у життя, замість того, щоб інші люди робити щось зі мною або для мене. Самовизначені люди знають, чого вони хочуть і як цього досягти. Вони обирають та ставлять цілі, потім працюють, щоб досягти ці цілі, і часто роблять це разом зі своєю сім'єю та громадою. Вони виступають від свого імені та беруть участь у вирішенні проблем і прийнятті рішень щодо свого життя. Їм не обов'язково робити все своїми руками, натомість вони вирішують та спричиняють те, що відбувається в їхньому житті та покращує якість їхнього життя.





WHERE DO I GET STARTED?

There can be quite a few things to do, and places to go to get help, so here is a checklist! We will go into detail about these in the next few pages.

- If you do not have health insurance, **you want to sign up for a health plan** so you have help paying for all the services that a child with disabilities may need.
- After you get your insurance, they will help you **find a doctor**. Make sure to ask for interpretation services when you call your doctor.
- When you go to the doctor, **share your child's story with the doctor**. Think about what strengths and beauties are important to share and things that you or your child wonder about. Bring it plus your insurance information to the visit.
- At the doctor's office, they will **check your child's health and wellness** by asking you questions about how they act or what they say.
- When your child has what we call a "diagnosis", for example that they are visually impaired, you can call your child's school and **ask about special education**. They will help make a special plan for your child at school so they can get support while they learn.
- Call the Office of Developmental Disabilities in your county (Washington, Multnomah and Clackamas) and get a case worker** who will help you with other services you may need.
- Talk to your friends, organizations, and mosque leaders for help. Many community organizations** are here to help.



Перші кроки

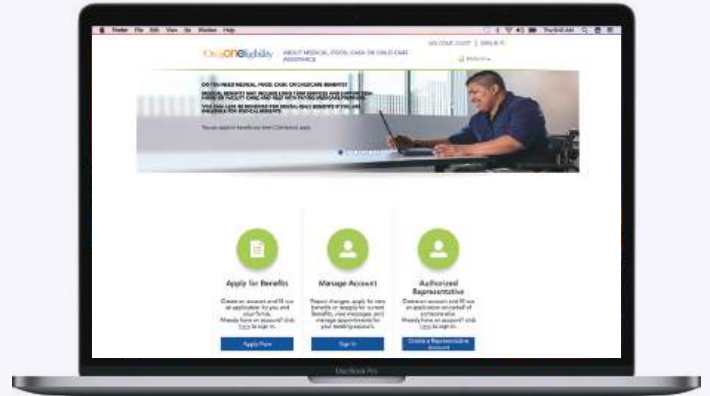
Ми підготували контрольний список справ, які потрібно зробити, та організацій та установ, куди звернутися по допомогу. Ви дізнаєтеся про кожен крок детальніше на наступних сторінках цієї книжечки.

- Якщо ви не маєте медичного страхування, вам необхідно підписатися на медичний план, щоб отримати допомогу з фінансування послуг для вашої дитини з інвалідністю.
- Після того, як ви отримаєте медичне страхування, вам допоможуть знайти лікаря для вашої дитини. Не забудьте зробити запит на послуги медичного перекладу коли ви телефонуєте лікарю.
- Коли ви йдете на зустріч з лікарем, принесіть інформацію про свою дитину. Подумайте наперед, що важливо знати лікарю про сильні сторони та хороші якості вашої дитини та що турбує вас та вашу дитину. Візьміть з собою данні про медичне страхування.
- Під час візиту лікар огляне вашу дитину, перевірить її здоров'я та запитає щодо її розвитку, як вона діє, рухається та що вона говорить.
- Коли ваша дитина отримає діагноз, наприклад, що вона має порушення зору, ви можете зв'язатися зі школою, де навчається ваша дитина, та зробити запит щодо послуг для дитини з особливими освітніми потребами. Школа допоможе підготувати план для вашої дитини, щоб підтримати її під час навчального процесу.
- Зателефонуйте в Офіс Розладів Розвитку (Office of Developmental Disabilities) в каунті де ви мешкаєте, наприклад Вашингтон (Washington), Мултнома (Multnomah) або Клакамас (Clackamas), та отримайте послуги координатора (case worker), який допоможе вам з іншими вашими потребами.
- Не стидайтеся просити підтримки та допомоги у ваших друзів, громади, релігійних організацій. Існує багато громадських організацій які знають як і чим допомогти.

How Do I Get Health Insurance?

There are several health care programs available for low-income Oregonians through the Oregon Health Plan (OHP).

A coordinated care organization (CCO) is a network of all types of health care providers (physical health care, addictions and mental health care and dental care providers) who work together in their local communities to serve people who receive health care coverage under the Oregon Health Plan.



How to Apply:

- To apply for OHP online, go to **ONE.Oregon.gov** and click “Apply Now.” You will need to create a new ONE account if you don’t already have one.
- You can also apply using the OHP application form found on this website: <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Apply.aspx>
- You can also apply by calling this number: **1 (541) 485-2155** (open 7 a.m. to 6 p.m. Pacific Time, Monday through Friday)
- If you do not have access to the internet, you can also do a paper application by calling OHP at **(800) 699-9075**. Lastly you can download the form in multiple language options and fax it to **(503) 378-5628** or mail to OHP Customer Service, P.O. Box 14015, Salem, OR 97309-5032.

When will I find out if I am accepted for Medicaid (OHP) insurance?

- If you applied by mail, you can call ONE Customer Service at **1 (800) 699-9075**.
- If you applied online, you can view the status of your application in your dashboard at **ONE.Oregon.gov**.

What are some places I can call for help in finding a doctor or care?

In Washington, Clackamas and Multnomah County, you can contact **Trillium Community Health Plan** and **HealthShare of Oregon**. They will help in connecting you, as their member, to resources and benefits. These plans have registered nurses that can offer education and care coordination. Care coordinators can assist in both physical and behavioral health needs, and connect you to primary providers and specialists that are covered by the plan, also referred to as “in-network providers”.

- Call **Health Share Customer Service (503) 416-8090**, or toll free at **1 (888) 519-3845 (TTY/TDD 711)**
- Call **Trillium Member Services at 1 (877) 600-5472 (TTY: 711)**.



Як отримати медичне страхування

Існують кілька програм медичного страхування для малозабезпечених мешканців штату Орегон через платформу Медичний план штату Орегон (Oregon Health Plan або OHP).

Організація скоординованої допомоги (coordinated care organization або CCO) це мережа усіх видів медичних працівників (фізичного здоров'я, допомоги людям з залежностями, ментального / психічного здоров'я, стоматологів), які разом працюють у їхній громаді надаючи послуги людям підписаним на Медичний план штату Орегон (OHP).



Як подати заяву:

- Щоб подати заяву на отримання медичного страхування через OHP онлайн, відкрийте Інтернет сторінку [ONE.Oregon.gov](https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Apply.aspx) на натисніть на "Apply Now" («Подайте Заяву»). Вам потрібно буде створити новий обліковий запис ONE, якщо ви ще його не маєте.
- Ви також можете подати заяву використовуючи форму заяви OHP на цій вебсторінці: <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Apply.aspx>
- Ви також можете подати заяву зателефонувавши за номером: 1-541-485-2155 (відчинено від 7:00 до 18:00 в Тихоокеанському часовому поясі, з понеділка по п'ятницю)
- Якщо у вас немає доступу до Інтернету, ви також можете заповнити паперову заяву зателефонувавши OHP за номером 1-800-699-9075. Ви також можете завантажити форму різними мовами та надіслати заповнену форму факсом на номер 503-378-5628 або надіслати поштою на адресу OHP Customer Service, P.O. Box 14015, Salem, OR 97309-5032.

Коли я дізнаюся, що я отримала медичне страхування Medicaid (OHP)?

- Якщо ви надіслали заяву поштою, ви можете зателефонувати Службі Обслуговування Клієнтів ONE (ONE Customer Service) за номером 1-800-699-9075.
- Якщо ви подали заяву онлайн, ви можете переглянути статус вашої заяви на інформаційній панелі на сторінці [ONE.Oregon.gov](https://www.oregon.gov).

Куди я можу звернутися за допомогою з пошуком лікаря та інших медичних працівників?

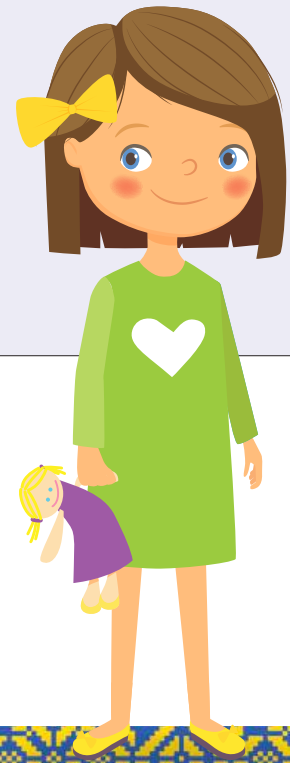
Якщо ви знаходитесь в таких каунті як Вашингтон (Washington), Мултнома (Multnomah) або Клакамас (Clackamas), ви можете зв'язатися з організаціями Trillium Community Health Plan та HealthShare of Oregon. Вони вам допоможуть, як членам їхнього страхового плану, зв'язатися з ресурсами та пільгами. Ці плани мають дипломованих медсестер та медбрів, які можуть запропонувати навчання та координацію догляду. Координатори догляду можуть допомогти з потребами як фізичного так і ментального здоров'я, а також зв'язати вас з медичними працівниками та спеціалістами, які охоплені планом—їх також називають «постачальниками в мережі послуг».

- Телефонуйте Службі Обслуговування Клієнтів Health Share (Health Share Customer Service) за номером 503-416-8090, або безкоштовно за номером 888-519-3845 (телетайп 711)
- Телефонуйте Службі Обслуговування Клієнтів Trillium (Trillium Member Services) за номером 1-877-600-5472 (телетайп 711).



Preparing for Your Doctor's Visit

It is important we share our child's age, grade level, and some of their favorite things that make them happy and foster connection. Sharing their story around what works and doesn't work for your child is also important. Here is an example:



Child's Name and Age:

For example, "My name is Ulyana, and I am three years old."

Your child's favorite things:

I love reading books with my grandma, jumping, listening to the music.

Your family's goals for me are: *For example,*

- To be able calm down and regulate my behavior.
- Sit and listen to a story
- Join group activity at preschool
- Name different colors and shapes of objects around

Your child's Strengths and Interests:

- I love to create little villages with blocks and other materials and things
- I love to turn pages and look at the pictures so I can tell stories from what I see
- I like play and feel good with other children
- I like to create art with clay, paint, beads and things that I can find in nature
- I love to know what I am doing right

What supports does your child need:

- Help in saying words so that others can understand them
- To be able to count to ten
- To be able to take time to settle and calm myself when I am upset and frustrated
- To be able to differentiate letters

My community supports, the family members and helpers that are very important to me:

- Parent(s) name, phone number and/or email

Children have so many "milestones," such as the first smile, the first laugh or the first time they hold their heads up. Parents can observe the ways their child grows. For example, can I crawl on my belly, can I stack blocks or can I say words or talk by a certain age.

Often, we work with a pediatrician, or a nurse who comes to our home or a Community Health Worker at a play space who supports us to understand around social and emotional development, communication, and fine motor skills. This "Ages and Stages Questionnaire" that we fill out together helps us map the positive of our children and understand where we may need supports.

<https://osp.uoregon.edu/home/whatIsTheASQ>



Як підготуватися до візиту до лікаря

Візит до лікаря пройде набагато краще, якщо ви зможете підготуватися заздалегіть. Важливо поділитися інформацією про вашу дитину—скільки їй років, в якому вона класі у школі, що їй подобається робити та сприяє спілкуванню з новими для неї людьми. Також важливо зазначити, що не подобається вашій дитині, що може її роздратувати чи неприємно вразити.

Наприклад:

Ім'я та вік дитини: наприклад

«Мене звать Уляна, мені три роки».

Що полюбляє ваша дитина:

Я люблю читати книжки з бабусею, стрибати, слухати музику.

Які навички ви бажаєте, щоб ваша дитина опанувала: наприклад,

- Вміти заспокоюватися і регулювати свою поведінку
- Сісти та послухати казку
- Доеднатися до гурту дітей під час групового заняття в садочку
- Вивчити назви кольорів та форми навколишніх предметів

Що цікавить вашу дитину та її сильні сторони: наприклад,

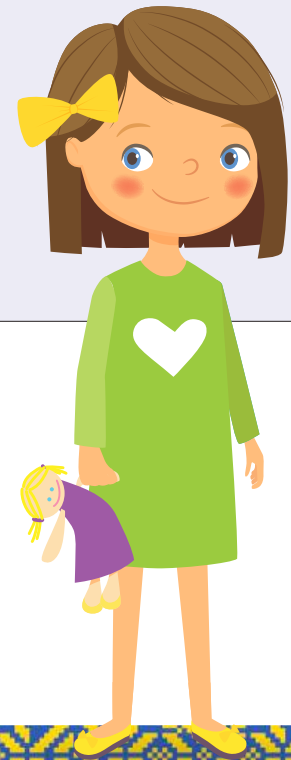
- я люблю будувати містечка з кубиків та інших іграшок та речей
- я люблю гортати сторінки та дивитися на малюнки, щоб розповісти казочку з того, що я бачу на сторінці
- я люблю гратися і мені подобається гратися з іншими дітьми
- я люблю бавитися з глиною, малювати фарбами, створювати щось за допомогою намистинок та речей, які я знаходжу під час прогулянок на природі
- я люблю коли мені кажуть, що я роблю щось добре

Яку підтримку потребує ваша дитина:

- Допомогу з вимовою слів, щоб інші люди могли її розуміти
- Навчитися рахувати до десяти
- Навчитися заспокоюватися, якщо сердита та роздратована
- Навчитися розрізняти літери

Моє коло підтримки, члени сім'ї та самі важливі помічники:

- Імена, номери телефонів та/чи адреси електронної пошти Батьків та Помічників



Перша усмішка немовлятки, перший раз дитина засміється, перший раз вона самостійно тримає голову—це все навички які дитина здобуває під час розвитку. Батьки спостерігають за розвитком дитини та набуттям різних навичок. Чи дитина навчилася повзати на животі, коли промовила перше слово чи перше речення?

Часто ми працюємо з педіатром або медсестрою, яка приходить до нас додому, або громадським медичним працівником, який надає підтримку в інших середовищах, щоб зрозуміти розвиток соціальних, емоційних, комунікативних, та моторних навичок. «Анкета за віком та етапами», яку ми заповнюємо разом, допомагає нам визначити сильні сторони наших дітей і зрозуміти, де нам може знадобитися підтримка.

<https://osp.uoregon.edu/home/whatIsTheASQ>

Schedule the appointment for a day and time when the doctor's office is less crowded. This means less rush and stress for you, your child, and your child's provider. The office staff should be able to tell you the best time for your visit.

Make a list of questions you have about your child. Any concern you have is important, no matter how small it may seem! Prioritize your questions, so you can be sure to get answers to the most important questions before the visit ends. If you have asked about something more than once, remind your provider, so that they realize that it is important.

Sample questions to ask:

- What medical emergency(s) is my child at risk of?
- What should I do and who should I call in case it happens?
- What other health care professionals should my child be seeing?
- What resources and support are available to me and my child?
- When should I schedule our next visit?
- How do I get in touch with the doctor or nurse if I have more questions?
- Is there anything important to know about my child's medications or diet?

Bring a favorite toy or book to keep your child busy and calm. Play a game or use an app with your child while you are waiting for the doctor.

Take another adult to the appointment with you. Someone who is familiar with your family can not only provide moral support but help you remember key points from the visit.

Record the visit with your cell phone or other device. As the parent or primary caregiver for your child with special needs, it may be difficult for you to remember details or instructions. You might not have time to write everything down. The recording will come in handy for not only you, but others who help care for your child.



Заплануйте візит до лікаря на день і час, коли в офісі лікаря буде менше людей. Це зменшить стрес вам та вашій дитині та медичним працівникам в офісі. Ви можете запитати працівників офісу найкращий час для візиту.

Складіть список запитань які ви маєте щодо вашої дитини. Будь-яке питання важливе, яким би незначним воно не здавалося! Подумайте які з цих питань самі важливі, щоб ви могли бути впевнені, що отримаєте відповіді на найважливіші запитання до завершення візиту. Якщо ви запитували про щось більше одного разу, нагадайте своєму лікареві, медсестрі, громадському медичному працівнику або будь-кому, з ким ви працюєте, щоб вони зрозуміли, що це важливо.

Приклади запитань для лікаря:

- До яких невідкладних медичних ситуацій мені слід бути готовою?
- Що мені робити і кому телефонувати, якщо це станеться?
- Ще яких медичних працівників, спеціалістів з раннього втручання та інших працівників моєї дитині слід відвідувати?
- Що б ви хотіли знати про сильні сторони моєї дитини та як їх можна використати, щоб допомогти моїй дитині подолати труднощі?
- Які ресурси та підтримка існують для мене та моєї дитини?
- Коли мені запланувати наш наступний візит?
- Як мені зв'язатися з лікарем чи медсестрою, якщо у мене виникнуть додаткові запитання?
- Що мені слід знати про ліки, які приймає моя дитина, чи її дієту?

Принесіть з собою улюблену іграшку чи книжку, щоб ваша дитина була спокійною і мала що робити. Пограйте в гру або разом з дитиною побавтеся додатком на вашому планшеті чи телефоні, поки ви чекаєте на лікаря.

Візьміть із собою на зустріч ще одну дорослу людину. Людина, яка добре знайома з вашою родиною, може не лише надати моральну підтримку, але й допоможе вам запам'ятати головні моменти вашого візиту.

Запишіть візит на свій мобільний телефон або інший пристрій. Вам, як батькам або помічникам дитини з інвалідністю, може бути важко запам'ятати всі деталі чи рекомендації. У вас може не вистарчити часу все занотувати. Запис стане в пригоді не тільки вам, але й іншим людям, які допомагають доглядати за вашою дитиною.





Preparing Your Child for the Doctor's Visit

Explain what will happen at the appointment *both* verbally AND visually to your child.

- Call the doctor's office to ask what the procedure is for the type of appointment that your child is having. Ask about any equipment that will be used, like a stethoscope, blood pressure cuff, or X-ray.
- Talk through everything you learn with your child. Include activities like measuring their height, weight, and blood pressure, along with any expectations to remove shoes or change clothes.
- There are videos and images for most common exams and visits.
- Ask your child if they feel ready, or if they want to review the steps again.
- Encourage communication and problem solving.

If you know the steps of the appointment, review them in order with your child. Write down "facts" about the situation – both ones that are positive to your child, and ones that may be perceived negatively.

- Ask your child what they think the easiest part of the visit will be. Praise them for their confidence in being able to participate in those parts of the appointment.
- Ask them what they think the hardest parts of the appointment will be. Work with your child to figure out what they can do to make the hard parts easier. This may include bringing a few comfort items from home, or sitting on your lap.
- Always encourage your child to ask questions and express their feelings or concerns! These are opportunities for them to figure out what will make things better.

Plan a fun activity or reward for after the visit.

- Give your child some choices of fun activities that they can do when the visit is done – for example, going to lunch, visiting the park, or playing with a special toy.
- Include this in the steps that you review and practice.
- During the appointment, remind them that something fun is coming when they are done.

Check in with your child during the visit.

- During the visit, praise your child as they move through the steps of the visit.
- Remind them what steps they have already completed, and what steps are still to come.
- Encourage them to ask questions, request a brief break, or a coping tool. For example, some kids like the provider to count to three before drawing blood or giving a shot. Encourage your child to request this, if it's what they want.
- Tell your child you're proud of them for following directions.





Як підготувати дитину до візиту до лікаря

Поясніть дитині що буде відбуватися під час візиту словами та також візуально за допомогою картинок.

- Зателефонуйте в офіс лікаря, щоб дізнатися, які процедури будуть часткою візиту до лікаря. Запитайте про будь-яке обладнання, яке буде використовуватися, як-от стетоскоп, манжета для артеріального тиску або рентген.
- Наперед розкажіть дитині про ці процедури та обладнання. Також розкажіть про такі очікувані дії, як вимірювання їхнього зросту, ваги та артеріального тиску, разом із будь-якими вимогами візиту, що потрібно бути зняти взуття чи змінити її одяг на інший одяг.
- Існують відео та ілюстрації найпоширеніших процедур та візитів до лікаря.
- Запитайте свою дитину, чи відчуває вона себе готовою чи хоче ще раз переглянути інформацію про візит до лікаря.
- Заохочуйте спілкування та вирішення проблем..

Якщо вам відомо як буде відбуватися зустріч крім за кроком, перегляньте їх послідовно разом з вашою дитиною. Запишіть «факти» про цей візит – як позитивні для вашої дитини, так і ті, які вона може сприйняти негативно.

- Запитайте дитину, що, на її думку, буде найлегшим під час візиту. Похваліть її за впевненість, що вона зможе прийняти участь у цих частинах візиту.
- Запитайте дитину, що, на її думку, буде найважчим під час зустрічі. Подумайте разом, що вона може зробити, щоб полегшити важкі частини візиту. Можливо вона бажає взяти з собою улюблені іграшки чи речі, які її заспокоюють, чи сидіти у вас на колінах під час візиту.
- Завжди заохочуйте свою дитину ставити запитання та висловлювати свої почуття чи занепокоєння! Це можливість для дитини зрозуміти, що допоможе покращити ситуацію.

Заплануйте цікаву діяльність або винагороду після візиту.

- Запропонуйте вашій дитині вибір улюблених занять, які вона зможе зробити після завершення візиту – наприклад, піти кудись поїсти, відвідати парк або погратися з улюбленою іграшкою.
- Включіть це в перелік кроків візиту до лікаря, який ви переглядаєте та практикуєте.
- Під час візиту нагадайте дитині, що по закінченню на неї чекає щось хороше та цікаве.

Під час візиту продовжуйте спілкуватися зі своєю дитиною.

- На протязі візиту хваліть свою дитину як вона проходить через кожен крок, кожную процедуру.
- Нагадайте їй, які кроки вона вже виконала, а які ще попереду.
- Заохочуйте дитину ставити запитання, прохати зробити коротку перерву або щось інше, що допоможе їй заспокоїтися. Наприклад, деякі діти люблять, щоб лікар порахував до трьох перед тим, як взяти кров чи зробити щеплення. Заохочуйте дитину просити про це, якщо вона цього хоче.
- Скажіть дитині, що ви пишаєтеся нею за виконання інструкцій від лікаря.



The Doctor's Visit

Visiting the doctor often is important for your child's health and wellness. When at your appointment, remember that all people with a disability should determine their needs, or a family should determine the needs of a child. Including:

- ✓ Choosing and setting their own goals
- ✓ Being involved in making life decisions
- ✓ Self-advocating
- ✓ Working to reach their goals

At appointments for babies and children under age 6, you will be asked to answer questions like “Does your baby notice when you are speaking to them? Does your baby have trouble seeing you?” These questions help a doctor know if your child is growing well what their strengths are. They are part of the “Ages and Stages Questionnaire.” You will either be asked these questions by a provider, or be asked to answer them while you wait for your doctor.

The Ages and Stages Questionnaire:

- Shows families and providers where there are specific strengths and skills
- Helps families and providers identify where they may be gaps
- If your child is not meeting their developmental milestone, such as being able to hold their head up or walk, the provider will refer you to someone to help out





Візит до лікаря

Здоров'я та благополуччя вашої дитини потребує регулярних візитів до лікаря. Коли ви приходите до лікаря, пам'ятайте, що всі люди з інвалідністю мають право визначати свої власні потреби або сім'я має право визначати потреби своєї дитини. Це включає:

- ✓ Вибір та становлення власних цілей
- ✓ Залучення до прийняття рішень про власне життя
- ✓ Самозахист
- ✓ Дії для досягнення своїх цілей

Ми знаємо, що деякі діти не можуть брати участь у прийнятті рішень або повідомляти про свої потреби і це зрозуміло! Як батьки, ви знаєте свою дитину краще за всіх, і тому так важливо, щоб ви мали можливість ділитися цими знаннями з медичними працівниками, шкільними закладами, іншими людьми, які допомагають пілкуватися про вашу дитину. Ви граєте роль голосу вашої дитини і це має велике значення.

«Анкета за віком та етапами»:

- Показує сім'ям і помічникам дитини сильні сторони її розвитку
- Допомагає сім'ям і помічникам дитини визначити прогалини в розвитку навичок
- Якщо ваша дитина не розвивається типово, не досягає навичок типових для дітей її віку, наприклад не вміє тримати голову самостійно або ходити, медичний працівник зробить направлення до спеціаліста, який зможе допомогти з розвитком таких навичок





Get the Help You Need For Your Child with a Disability

If your child needs help, the doctor will send you to people called “specialists” who will help you.

1. **Ask your child’s doctor to provide a referral to developmental pediatrics.** This person has special skills to help your child if they need extra help whether it’s with talking, hearing, walking or more.
2. **Ask them where you can take the referral for help.** Write down the name and phone number of someone you can call.
3. **Call the number the doctor gives you** to get your child special help.

Contact these people if you need help—they can call you back with a translator:

- For children ages 0-6, **Help Me Grow 1 (833) 868-4769** or email them at hello@helpmegroworegon.org
- For children over age 6, **Providence Swindells Resource Center at (503) 215-2429**
- For children and youth ages 0-26 **Oregon Family to Family Health Information Center. 1 (855) 323-6744**

DEFINITIONS

What does it mean if you get a **referral**? A referral is when a doctor will send you to someone who has the skills to help your child with their disability. For example, your doctor may give your child a referral to a speech therapist. A speech therapist is someone who can help your child with speech if they are slow to begin speaking or are hard to understand for their age. A referral can be a piece of paper, or you may be asked to call the specialist. Sometimes, you will need to wait for the specialist to call you. A referral can take a few days, or a few weeks. Ask how long you can expect to wait for an appointment.





Отримайте необхідну допомогу для вашої дитини з інвалідністю:

Якщо вашій дитині потрібна допомога, лікар направить вас до людей, яких називають «спеціалістами».

1. Попросіть лікаря вашої дитини надати направлення до педіатра розвитку. Ця людина має спеціальні навички, щоб допомогти вашій дитині з розвитком мовлення, слуху, вміння ходити, тощо.
2. Запитайте куди потрібно звернутися з цим направленням. Запишіть ім'я та номер телефону кому ви можете зателефонувати.
3. Зателефонуйте за номером, який вам дав лікар, щоб отримати допомогу спеціаліста.

Якщо вам потрібна допомога, зв'яжіться з цими організаціями, вони можуть передзвонити вам із перекладачем:

- Для дітей віком від 0 до 6 років, організація «Help Me Grow», телефон 1-833-868-4769 або адреса електронної пошти hello@helpmegroworegon.org
- Для дітей старше 6 років, організація «Providence Swindells Resource Center», телефон 503-215-2429
- Для дітей та молоді від немовлят до 26 років, організація «Oregon Family to family Health Information Center», телефон 1-855-323-6744.

ВИЗНАЧЕННЯ

Що означає отримати направлення? Направлення – це коли лікар направляє вас до спеціаліста, який має навички допомогти вашій дитині з інвалідністю. Наприклад, лікар може дати дитині направлення до логопеда. Логопед – це людина, яка може допомогти вашій дитині розмовляти, якщо у неї затримка з розвитком мовлення або її важко зрозуміти для дитини її віку. Направленням може бути надруковане на аркуші паперу, або вам можуть дати номер телефону, куди вам треба зателефонувати. Іноді вам треба буде чекати, щоб спеціаліст зателефонував вам. Направлення може зайняти кілька днів або кілька тижнів. Запитайте, як довго ви можете чекати на прийом до спеціаліста.





Your Care Team

There are all kinds of people who can help you to teach your child everything they need to live their daily lives with strength. They can help your child become independent as much as possible. Some of the names of these people are:

Your Doctor

A Primary Care Provider is the first person you will visit at a clinic to help support your child and tell you all the things you need to know about how they are growing.

Care Coordinator/Nurse

helps you to manage all the referrals and specialists you get.

Occupational Therapist

helps your child develop, recover, or maintain the skills needed for daily living and working. They can help your child at school or in the community.

Physical Therapist

help your child with their movement.

A Behavioral Therapist

can help your child with their feelings and emotions and teach them skills and practices to help manage big feelings.

A Speech Therapist

can help if your child has difficulties with communication, eating, drinking and swallowing.

If you need **special food or medicines** for your child, these terms are helpful:

Medical Foods

Equipment provider

Pharmacy

Make sure you right down the names and numbers of all the people you work with so you can keep track of the support network for your child.





Ваша команда підтримки

Існують різні спеціалісти, які можуть допомогти вам навчити дитину всьому, що їй потрібно для повсякденного життя. Вони можуть допомогти вашій дитині стати незалежною наскільки це можливо. Деякі з цих спеціалістів:

Лікар

Ваш лікар – постачальник первинної медичної допомоги (Primary Care Provider або PCP) – це перша особа, яку ви відвідаєте в клініці, щоб допомогти підтримати вашу дитину, та яка розповість вам усе, що потрібно знати про те, як ваша дитина розвивається.

Координатор догляду/Медсестра

Особа, яка допомагає вам з координацією направлень до різних спеціалістів, називається координатором догляду/медсестрою (Care Coordinator/Nurse)

Ерготерапевт

допомагає вашій дитині розвивати, відновлювати або підтримувати навички необхідні для повсякденного життя та праці. Ерготерапевти можуть займатися з вашою дитиною в школі або в інших середовищах.

Фізіотерапевт

допомагає вашій дитині розвивати як вона рухається.

Поведінковий терапевт

може допомогти вашій дитині з її почуттями та емоціями та навчити її навичкам і практикам, які допоможуть опанувати прояви різних емоцій.

Логопед

може допомогти, якщо ваша дитина має труднощі зі спілкуванням, харчуванням, напоями, їй важко ковтати.

Якщо вам потрібна спеціальна їжа або ліки для вашої дитини, вам можуть бути потрібні терміни:

Медична їжа

Постачальник обладнання

Аптека

Переконайтеся, що ви записали імена та номери телефонів усіх людей, з якими ви працюєте, щоб ви могли зв'язатися з мережою підтримки вашої дитини.



The School Visit

While going to the doctor gives you help for your child's body and mind to learn how to be in the everyday world, the schools help your children learn to read, write, do math and more. A disability does not prevent a child from learning. They just need support. The education they receive is called "special education." After you get help at the doctor's, you will need to get help for your child at school when they start to go to school. You can call or visit the school and tell them your child has a disability. You can tell them you need special education, and they will help you create a team to help your child. When you go to the school, you are allowed to bring a support person whether that is a friend, family member or someone else from the community.

As a part of this education, your child will be assigned someone to help them in school and help you make a plan for their learning called an "individual education plan" or IEP. Parents have a very important role in the team that supports their child and should be included in all decisions. When you make the IEP document with the school team, there is a section asking parents to share other ideas and concerns. It is important to bring a written document with your ideas, concerns, and solutions to each IEP meeting. Share your document with the team and refer to it often. As your child grows older they will become part of this planning team.

These are the names of people who will help you:

- **Teacher**
- **School Nurse**
- **Special Education Coordinator**

Here are some places that can help you:

- **FACT Oregon** helps families understand the steps to helping a child with a disability. **(503) 786- 6082**
- **Help Me Grow** is a free and confidential family support line that provides seamless access to community services. You can call them at **1 (833) 868-4769** or email them at **hello@helpmegroworegon.org**
- The **Oregon Department of Education** can help answers about any school district. You can email them at **ode.specialeducationquestions@ode.oregon.gov** or by phone at **(503) 947-5600**. Make sure to include your child's school district to help them connect you with a staff member who can help.

TIPS FOR PARENTS

- ✓ You may have to call more than once
- ✓ The process can take a long time
- ✓ You will be assigned a services coordinator. Keep their information handy.





Візит до школи

У той час як відвідування лікаря допомагає тілу та розуму вашої дитини розвиватися та опанувати навички повсякденного життя, школа допомагає дитині навчитися читати, писати, рахувати, тощо. Інвалідність не означає, що дитина не може вчитися. Їй просто потрібна підтримка. Освіта для дітей з інвалідністю називається «освіта для дітей з особливими освітніми потребами». Після того, як ви отримаєте допомогу у лікаря, вам потрібно буде отримати допомогу для вашої дитини шкільного віку в школі. Ви можете зателефонувати або відвідати школу і сказати їм, що ваша дитина має інвалідність. Ви можете сказати, що дитина потребує особливі освітні послуги, і працівники школи допоможуть вам створити команду для підтримки освіти вашої дитині. Коли ви йдете до школи, вам дозволено взяти з собою людину для підтримки, це може бути хтось з вашої родини, друг, чи людина з вашої громади.

У рамках особливих освітніх послуг вашій дитині буде призначено особу, яка буде допомагати дитині в школі та допоможе вам скласти план її навчання, який називається «індивідуальний навчальний план» (Individual Education Plan або IEP). Батьки відіграють дуже важливу роль у команді, яка підтримує освіту дитини, батьки повинні бути залучені до прийняття всіх рішень, які стосуються дитини. Коли ви працюєте над документом IEP разом зі шкільною командою, у ньому є розділ де батьків просять поділитися їхніми ідеями та турботами за дитину. На кожну зустріч команди IEP важливо приносити письмовий документ з вашими ідеями, проблемами, які ви хочите вирішити, та рішеннями, які ви пропонуєте. Поділіться цим документом з командою IEP та часто звертайтеся до нього під час зустрічі. Коли ваша дитина підросте, вона стане частиною цієї команди планування.

Назви людей, які вам допоможуть:

- Вчитель / Вчителька
- Шкільна медсестра
- Координатор з організації освітніх послуг

Організації які можуть вам допомогти:

- FACT Oregon допомагає сім'ям зрозуміти як допомогти дитині з інвалідністю. (503) 786-6082
- Help Me Grow це безкоштовна та конфіденційна лінія сімейної підтримки, яка забезпечує доступ до громадських послуг. Ви можете зателефонувати їм за номером 1-833-868-4769 або написати електронну пошту на адресу hello@helpmegroworegon.org
- Департамент Освіти Орегону (Oregon Department of Education) може надати відповіді про будь-який шкільний округ у штаті Орегон. Ви можете надіслати їм електронну пошту на адресу ode.specialeducationquestions@ode.oregon.gov або зателефонувати за номером 503-947-5600. Не забудьте додати інформацію до якого шкільного округу належить ваша дитина, щоб вони могли зв'язати вас з працівником, який може вам допомогти.

Поради батькам

- ✓ Можливо вам потрібно буде зателефонувати кілька разів
- ✓ Процес може зайняти тривалий час
- ✓ Вам буде призначено координатора послуг. Тримайте інформацію як зв'язатися з цією людиною під рукою





Developmental Disability Services

You can also get help from an office called Developmental Disability Services.

You will get a **Developmental Disabilities Case Manager** who will meet with each person to review their current situation, identify needs, and make referrals for essential services.

They do the following:

- Work and advocate for you
- Meet, assess your child's needs and help you understand and access available services and supports
- Create an Individualized Service Plan (ISP) to help your child lead a happy, healthy and fulfilling life
- Connect you with community provider agencies
- Monitor, provide resources and assist with your child's health, safety and ISP implementation.
- They will provide you with a case manager who should meet with you often to help with services
- If you need anything to help your child, they can help get it for you. For example, you might have a child who is visually impaired that might need a special computer or home or a child might need a wheelchair.



For more information call:

Multnomah County Main Office

Office Hours:
Monday–Friday, 8am–5pm

Phone: (503) 988-3658

After Hours Help Line:
(503) 988-3646

Washington County Main Office

Office Hours:
Monday–Friday, 8am–5pm

Phone: (503) 846-3150

Clackamas County Main Office

Office Hours:
Monday–Thursday, 7am–6pm

Phone: (503) 655-8640



Відділ послуг для людей з розладами розвитку

Ви також можете отримати допомогу від відділу послуг для людей з розладами розвитку (Developmental Disability Services).

Ви отримаєте допомогу від координатора послуг від відділу послуг для людей з розладами розвитку (Developmental Disabilities Case Manager), який чи яка зустрінеться з сім'єю кожної дитини чи дорослої людини з інвалідністю, щоб переглянути їхню ситуацію, визначити потреби, та зробити направлення на необхідні послуги.

Що вони роблять:

- Працюють для вас та захищають ваші інтереси
- Зустрічаються з вами, визначають потреби вашої дитини та допомагають вам зрозуміти та отримати доступ до існуючих послуг та підтримки
- Створюють індивідуальний план обслуговування (Individualized Service Plan або ISP), щоб допомогти вашій дитині вести щасливе, здорове та повноцінне життя
- Допомагають вам зв'язатися з громадськими організаціями
- Контролюють, надають ресурси та допомагають із забезпеченням здоров'я, безпеки та впровадження в дію ISP вашої дитини
- Надають координатора, який повинен часто зустрічатися з вами, щоб допомогти з послугами для вашої дитини
- Допомагають отримати необхідні речі для вашої дитини. Наприклад, дитині з порушеннями зору може бути потрібний спеціалізований комп'ютер вдома або дитині може бути необхідне крісло колісне.



Щоб отримати додаткову інформацію, телефонуйте:

Головний офіс каунті
Мултнама
(Multnomah County):

Години роботи:

Понеділок – П'ятниця,
8:00 – 17:00

Телефон: (503) 988-3658

Лінія допомоги в неробочий
час: (503) 988-3646

Головний офіс
каунті Вашингтон
(Washington County):

Години роботи:

Понеділок – П'ятниця,
8:00 – 17:00

Телефон: (503) 846-3150

Головний офіс
каунті Клакамас
(Clackamas County):

Години роботи:

Понеділок – Четвер
7:00 – 18:00

Телефон: (503) 655-8640



The American Disabilities Act

As a parent of a child with a disability, there is a law that will protect them and you called the American Disabilities Act. It is a law the federal government of the United States made to make sure people with disabilities are treated fairly. The ADA prohibits discrimination on the basis of disability just as other civil rights laws prohibit discrimination on the basis of race, color, sex, national origin, age, and religion. The ADA guarantees that people with disabilities have the same opportunities as everyone else to enjoy employment opportunities, purchase goods and services, and participate in state and local government programs.

If you feel like someone isn't treating you or your child with a disability fairly or your child is being harmed or bullied, you can call this number for help:

ADA Information Line: 1 (800) 514-0301 or 1 (833) 610-1264 (TTY)

- Monday, Tuesday, Wednesday, Friday, 9:30am–12pm and 3–5:30pm ET
- Thursday, 2:30–5:30pm ET





Закон про американців з інвалідністю (Americans With Disabilities Act або ADA)

Батькам дітей з інвалідністю необхідно знати про закон, який називається Закон про американців з інвалідністю (ADA). Це закон був прийнятий федеральним урядом Сполучених Штатів Америки, щоб забезпечити справедливе ставлення до людей з інвалідністю. ADA забороняє дискримінацію за ознакою інвалідності так само, як інші закони про громадянські права забороняють дискримінацію за ознакою раси, кольору шкіри, статі, національного походження, віку та релігії. ADA гарантує, що люди з інвалідністю мають такі ж можливості, як і всі інші люди щодо працевлаштування, купівлі товарів та послуг та участі в урядових програмах місцевого рівня та на рівні штату.

Якщо ви відчуваєте, що хтось несправедливо ставиться до вас або вашої дитини з інвалідністю, або ваша дитина зазнає шкоди чи знущань, зателефонуйте за цим номером, щоб отримати допомогу:

Інформаційна лінія ADA Телефонуйте нам за номером 800-514-0301 | 1-833-610-1264 (телетайп)

- Понеділок, Вівторок, Середа, П'ятниця: 9:30 – 12:00 та 15:00 - 17:30 за Східним часовим поясом (ET)
- Четвер: 14:30 - 17:30 за Східним часовим поясом (ET)





Community Resources

There are many resources in the community to help you.

Providence Swindell's Family Resource Center supports parents and caregivers of children who have special health, behavioral or developmental needs. You can call them at **1 (833) 868-4769** to get connected to family resources.

Oregon Center for Children and Families with Special Healthcare Needs, Family to Family Health Information Center

The Oregon Family to Family Health Information Center supports families and caregivers of children with special health needs when navigating complex health care systems. Staffed by parents of children and youth with a variety of health conditions, we provide free one-to-one support, training, and printed materials to families and professionals who serve them. This website houses hundreds of resources for parents, grandparents, and youth.

To speak to an OR F2F HIC Parent Partner call **(855) 323-6744**
or email **contact@oregonfamilytofamily.org**

Ukrainian Foundation

Ukrainian Foundation is a local community organization that supports and provides services to Ukrainians in Oregon and Washington. All staff and most volunteers speak Ukrainian.

For more information and to connect with Ukrainian Foundation visit:

ukrainian.foundation
or call **971-777-4630**



Існує багато різних ресурсів для вашої сім'ї у нашій громаді.

Providence Swindell's Family Resource Center підтримує батьків та помічників дітей з інвалідністю. Ви можете зателефонувати їм за номером **1-833-868-4769**, якщо бажаєте, щоб вас підключили до ресурсів для сімей.

Орегонський центр для дітей та сімей з особливими потребами в сфері здоров'я (Oregon Center for Children and Families with Special Healthcare Needs), Інформаційний центр здоров'я від сім'ї до сім'ї (Family to Family Health Information Center)

The Oregon Family to Family Health Information Center підтримує сім'ї та помічників дітей з інвалідністю як вони намагаються зрозуміти та отримати послуги від складної та заплутаної системи охорони здоров'я. Наші працівники—це батьки дітей та молоді з різними порушеннями, ми надаємо безкоштовну індивідуальну підтримку, тренінги та друковані матеріали сім'ям і спеціалістам, які їх обслуговують. Наш вебсайт містить сотні ресурсів для батьків, бабусь та дідусів, та молоді.

Щоб зв'язатися з одним з наших Партнерів для Батьків

зателефонуйте за номером **855-323-6744** або напишіть на електронну пошту **contact@oregonfamilytofamily.org**

Українська Фундація (Ukrainian Foundation)

Українська Фундація це місцева громадська організація, яка надає підтримку та послуги українцям в Орегоні та Вашингтоні. Всі працівники Української Фундації та багато волонтерів розмовляють українською мовою.

Щоб отримати додаткову інформацію відвідайте вебсторінку

ukrainian.foundation

або зателефонуйте за номером **(971) 777-4630**

IN CLOSING

Hi! Wow! That was a lot of information. We hope all that information was helpful for you. It's very important that we work to support our children and our community. Here are some ways we can be supportive:



Education and Awareness:

Let's educate ourselves and others about disabilities, their diversity, and the challenges faced by individuals with disabilities.

Accessible and Inclusive Spaces:

Advocate for and actively support accessible spaces, ensuring that mosques, community centers, and public spaces are designed to allow full participation for all, including those with disabilities. Is a sign-language interpreter available for people with hearing impairments? Are community spaces and bathrooms accessible for people who use mobility devices like wheelchairs? Do people with disabilities have an equal opportunity to participate and contribute?



Language Matters: Be mindful of the language we use when talking about disabilities. Sometimes we are not sure of what the appropriate title is for a certain disability or condition, especially in our native tongue, and we use what vocabulary is available to us. Let's be curious, mindful, and creative when attempting to label a disability. What is the name of the disability? How would the individual like to be referred to?



Supportive Networks: To locate all the resources needed for yourself or for your family, it will take collaboration and support from a team. Ask for help when you need it. Offer help when you can! Do your best to share resources and knowledge with your community.



Заключне слово

Ми сподіваємося, що уся ця інформація вам допоможе. Важливо продовжувати працювати, щоб підтримати наших дітей та нашу громаду. Ось кілька прикладів підтримки:



Освіта та обізнаність:

Важливо вчитися самим та розповідати іншим про інвалідність, різні види порушень, та труднощі, з якими зустрічаються люди з інвалідністю.

Доступні та інклюзивні простори:

Важливо пропагувати та активно підтримувати доступні простори, щоб громадські центри та громадські місця були сплановані для забезпечення повної участі усіх членів громади, включно з людьми з інвалідністю.

Чи люди з порушеннями слуху мають доступ до перекладача, який володіє жестовою мовою? Чи доступні громадські місця та вбиральні для людей, які користуються кріслами колісними? Чи люди з інвалідністю мають рівні можливості брати участь і робити внесок у життя громади?



Мова має значення:

Важливо звертати увагу на мову, яку ми використовуємо, коли говоримо про інвалідність. Люди з інвалідністю рекомендують дотримуватися принципу «спочатку людина». Спочатку говоримо про людину, а не про її риси, наприклад людина з інвалідністю, людина з порушеннями слуху, людина з діабетом. Додаткову інформацію щодо рекомендованої мови можна знайти в Довіднику безбар'єрності на вебсайті <https://bf.in.ua>.



Мережі підтримки: Щоб знайти всі ресурси, необхідні для вас або для вашої родини, знадобиться співпраця та підтримка спільноти. Зверніться по допомогу, коли вона вам потрібна. Запропонуйте допомогу, коли можете це зробити! Зробіть усе можливе, щоб поділитися ресурсами та знаннями зі своєю громадою.



We wanted you to meet our friend Tatiana, who helped us with this book! Here's a letter from her.
We hope you enjoyed this book!

Dear Parents! Dear Friends!

I hope you find this booklet useful, a small reference book that you can read and review whenever you find a minute or two in your busy life. I know how busy the life of a family experiencing disability can be. There is so much to learn and do and not enough time to do it all. Especially if you are an immigrant family not familiar with American medical and education systems.

When my children were first diagnosed with autism, I discovered how little I knew about medical and other services for autistic kids. It seemed like I had to learn a whole new language full of acronyms and medical terms. Fortunately, there was Autism Society of Oregon, other autism related non-profits, and parent groups that were very welcoming and happy to help with any questions. I realized that I was not alone and that American-born parents of newly diagnosed kids were in pretty much the same boat as I. We all had to learn many new things. We had many, many questions and felt so grateful to receive help and support from more experienced parents.

As Americans say, it takes a village to raise a child. That village can include our family and friends, our Ukrainian community and community of other families experiencing disability. Some of my best friends are fellow mothers of children experiencing disability—women from different countries and cultures united by shared love of our wonderful children. We help each other, support each other when necessary—a self-created network of love and support.

I encourage you to find your village that will celebrate your journey as a parent and your child's unique strengths and gifts. On the way, you might find yourself helping others, sharing experience and wisdom you learnt with other parents. My little piece of "wisdom" after many years on the parent journey—don't forget to take care of yourself. This will help you as well as your child and your family.

I would be grateful to get your feedback about this booklet—what you found useful, what was lacking, what additional resources you'd like to see included. And thank you for sharing this booklet and information you learned with other parents.

Best wishes to you and your children!

Sincerely,
Tatiana Terdal



Познайтеся з Тетяною, яка допомогла нам з цією книжечкою. Вона написала вам короткого листа. Ми сподіваємося, що вам сподобалася ця книжечка!

Шановні батьки! Дорогі друзі!

Я сподіваюся, що ця книжечка стане вам у пригоді, цей маленький довідник корисної інформації, який ви можете переглянути, коли знайдете кілька вільних хвилин. Я знаю як важко знайти вільний час сім'ї з дітьми з інвалідністю. Стільки нової інформації, стільки потрібно навчитися та зробити, і ні на що не вистачає часу. Особливо, якщо ви родина іммігрантів не знайомих з американською медичною системою та системою освіти.

Коли моїм дітям вперше поставили діагноз аутизм, я зрозуміла, як мало знаю про американську медичну систему та послуги для дітей з аутизмом. Знову потрібно було вивчати нову мову, повну аббревіатур і медичних термінів. На щастя, я знайшла Autism Society of Oregon, інші громадські організації та батьківські групи, які виявилися надзвичайно привітними та радими допомогти з будь-якими запитаннями. Я зрозуміла, що не сама, що навіть батьки, народжені в США, опиняються в тій самій ситуації, як і я, після діагнозу дитини. Нам усім довелося навчитися багато нового. У нас з'явилася велика кількість запитань, і ми були дуже вдячні отримати допомогу та підтримку від більш досвідчених батьків.

Як кажуть американці, уся громада має вкласти зусилля в розвиток та виховання дитини. Ця громада може включати сім'ю та друзів, нашу місцеву українську спільноту, спільноту сімей з дітьми з інвалідністю, та інших людей. Одні з моїх кращих подруг це мами дітей з інвалідністю, жінки які народилися та виростили в різних країнах, які поєднані любов'ю до наших дітей. Ми

допомагаємо одна одній, підтримуємо коли потрібно, така собі самостворена мережа підтримки та турботи.

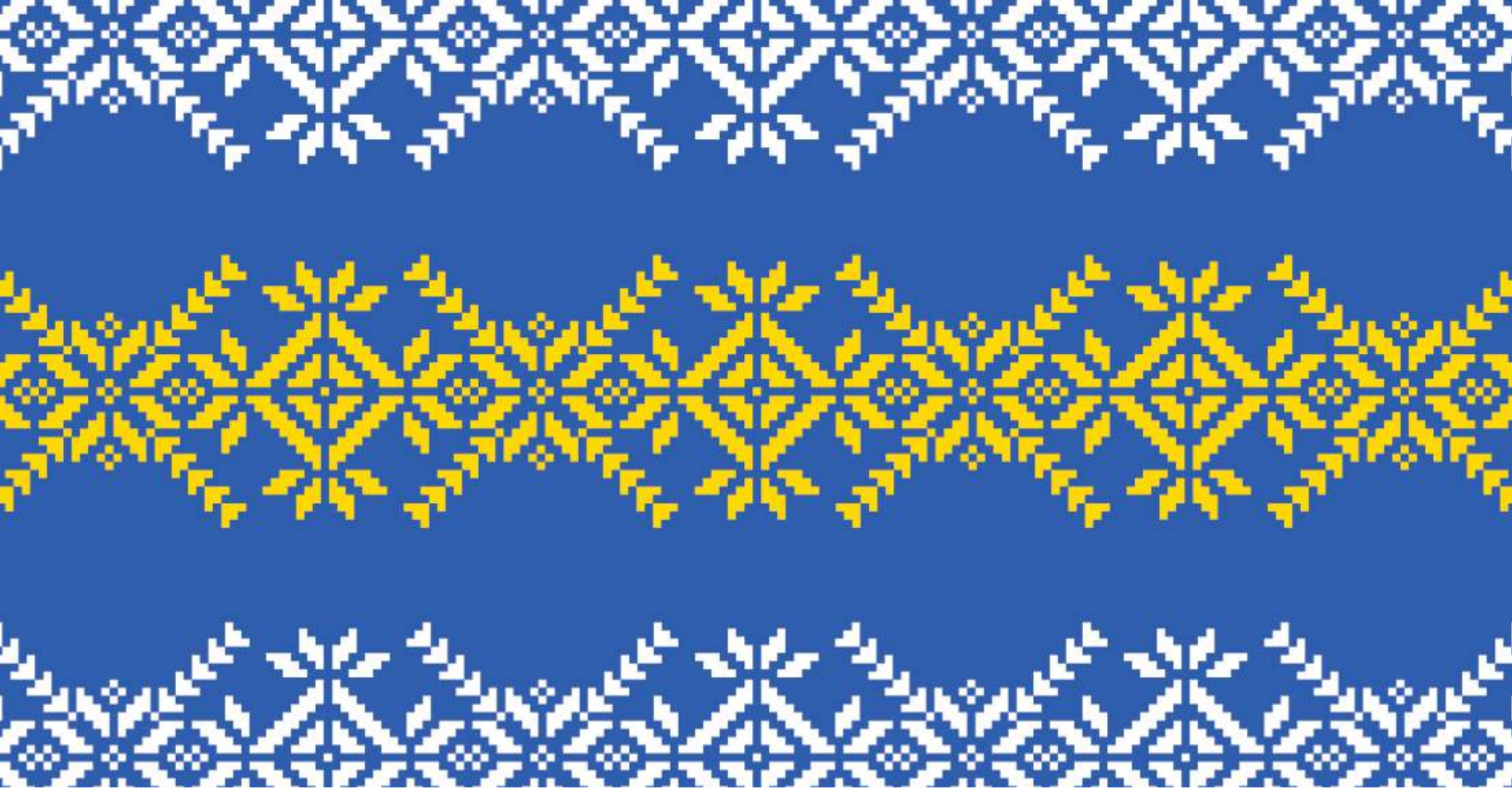
Бажаю вам знайти свою громаду, свою мережу підтримки, яка полегшить ваш батьківський шлях. По дорозі ви поступово почтене допомагати іншим батькам, ділитися досвідом та мудрістю, яку ви набули під час цієї подорожі. Моя мудра думка після багатьох років персонального досвіду—не забувайте піклуватися про себе. Це допоможе як і вам, так і вашій дитині та всій вашій сім'ї.

Буду дуже вдячна отримати відгук про цю книжечку — що було корисним, чого бракувало, які додаткові ресурси ви б хотіли бачити. І дякую, що прочитали та поділилися інформацією та новими знаннями з іншими родинами.

Успіхів вам та вашим дітям!

**З повагою,
Тетяна Тердаль**





This guide was created
for you by:

The All:Ready Network was formed in 2018 in the Portland Tri-County region to re-design our early childhood system of care so that race, class and ability are longer predictors of accessing early childhood resources and services that mitigate adverse health experiences. The Network brings over 60 individuals – Birthing People, Culturally Specific Organization Staff, Community Health Workers, Pediatricians, Maternal Child Health Managers and more – together in Child Success Design Projects and Community Gatherings where we create journey maps, identify gaps in service delivery models, create solutions and recommendations and improve touchpoints in the system that will help create more integrated care.

We were formed thanks to the staff at Health Share of Oregon as part of the Early Life Health portfolio and are currently housed within the Early Childhood Team at Clackamas County’s Children, Families and Community Connections.

We express our gratitude for Trillium Community Health Plan, Health Share of Oregon and the Marie Lamfrom Charitable Foundation for the financial support for community engagement, booklet development including translation and cultural adaptation.