



---

Tài liệu  
Chuẩn bị Sẵn sàng cho  
Chương trình Bảo hiểm Người  
khuyết tật Toàn quốc (NDIS)



Chào mừng quý vị đến với Tài liệu Chuẩn bị Sẵn sàng cho Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (NDIS).

Amaze đã soạn thảo tài liệu này để giúp quý vị đặt ra mục tiêu khi chuẩn bị trước cho NDIS. Việc hoàn thành danh sách kiểm tra này không bảo đảm quý vị sẽ nhận được gói tài trợ cá nhân NDIS. Muốn biết mình có hội đủ điều kiện hay không, quý vị cần gửi Mẫu Yêu cầu Tiếp cận (Access Request Form) và sau đó tham gia cuộc họp lập kế hoạch "Kế hoạch Đầu tiên" với NDIA hoặc đại diện NDIA.

Quý vị có thể muốn xem danh sách kiểm tra NDIS để xem liệu quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có thể tiếp cận NDIS và trở thành người tham gia chương trình hay không.

Tài liệu này dành cho người tự kỷ nào là người tham gia NDIS hoặc người có thể hội đủ điều kiện trở thành người tham gia. Đồng thời, người chăm sóc cũng có thể sử dụng tài liệu này thay mặt người tham gia.

Tài liệu này có thể giúp quý vị:

1. Viết ra các mục tiêu cho kế hoạch NDIS của mình và có thể giúp quý vị chuẩn bị trước cho NDIS. Việc này không bắt buộc và quý vị không cần phải hoàn thành việc này trước cuộc họp NDIS của mình.
2. Nêu bật các lĩnh vực hỗ trợ khuyết tật cho bản thân hoặc người được quý vị chăm sóc.

Khi trả lời các câu hỏi trong tài liệu này, có thể khiến quý vị cảm thấy khó chịu, choáng ngợp hoặc tức giận.

Điều này là bình thường và điều quan trọng là phải nhờ giúp đỡ.

Các đường dây trợ giúp dưới đây có thể cung cấp thông tin và hỗ trợ:

- Autism Connect — Đường dây trợ giúp tự kỷ toàn quốc 1300 308 699 (9 giờ sáng – 5 giờ chiều, thứ Hai – thứ Sáu)
- Carers Victoria 1800 422 737 (8 giờ sáng – 5 giờ chiều, thứ Hai – thứ Sáu)
- Lifeline 13 11 14 (24 giờ một ngày)
- Beyond Blue 1300 22 4636 (24 giờ một ngày)
- Cổng thông tin Dành cho Người khuyết tật (Disability Gateway) 1800 643 787 (8 giờ sáng – 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc (AEST) thứ Hai – thứ Sáu)

Tài liệu này đã được dịch sang tiếng Ả Rập, Assyria, Miến Điện, Trung Quốc (giản thể), Dari, Farsi, Hindi, Tagalog, Tamil, Thái Lan, Thổ Nhĩ Kỳ, tiếng Việt. Cách tốt nhất là cung cấp phiên bản tiếng Anh chung với phiên bản đã dịch cho gia đình, bạn bè và nhân viên cộng đồng.

Amaze xin cảm tạ những người tham gia buổi hội thảo NDIS đã đóng góp ý kiến về các phiên bản trước của Tài liệu Chuẩn bị Sẵn sàng cho NDIS.

# TỰ CHĂM SÓC

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Tắm rửa – thân thể

Khoanh tròn một câu trả lời

Tắm bồn?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Tắm vòi hoa sen?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Sử dụng ghế ngồi tắm hay thanh vịn tay?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Điều chỉnh nhiệt độ nước?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Sử dụng bánh xà-bông/nước xà-bông tắm?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Làm sạch toàn thân?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Vệ sinh vùng kín?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Dùng khăn tắm?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Khác

## Rửa – tay

Khoanh tròn một câu trả lời

Mở và tắt vòi nước?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Điều chỉnh nhiệt độ nước?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Chà xà-bông lên tay?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Lau khô tay bằng khăn hay khăn giấy?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Sử dụng máy sấy tay?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Khác

## Chải chuốt – móng tay/chân

Khoanh tròn một câu trả lời

Cắt móng chân?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Cắt móng tay?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Sơn móng chân/móng tay?

Luôn luôn Thỉnh thoảng Không liên quan

Khác

## Chải chuốt – tóc

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Gội đầu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dùng dầu gội hay dầu xả?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chải đầu bằng bàn chải tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chải đầu bằng lược?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Diệt chấy tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng máy sấy/ép thẳng tóc/uốn tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua sản phẩm dùng cho tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi cắt tóc hay đi đến tiệm làm tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Chải chuốt – lông mặt

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Cạo mặt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng dao cạo râu hay máy cạo râu điện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng gel/bọt cạo râu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn dao cạo/gel/bọt/máy cạo râu điện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng máy cạo râu điện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tỉa râu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cắt ria mép?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi cắt tóc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Chải chuốt – lông thân thể

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Học cách cạo lông thân thể?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cạo lông thân thể. Ví dụ Tẩy lông, cạo lông, la-de?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Chải chuốt – mùi cơ thể

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tìm hiểu về mùi cơ thể?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua và chọn chất khử mùi?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng chất khử mùi, cả xịt/thỏi/đá khoáng/lăn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua và chọn nước thơm sau khi cạo râu/nước hoa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng nước thơm sau khi cạo râu/nước hoa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Sức khỏe phụ nữ – kinh nguyệt

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tìm hiểu về các kỳ kinh?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về các sản phẩm vệ sinh như băng vệ sinh và băng vệ sinh dạng ống (tampon)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua sản phẩm vệ sinh?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học cách dùng băng vệ sinh và băng vệ sinh dạng ống (tampon), bao gồm cả việc thay cái mới?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Quản lý các sản phẩm vệ sinh bên ngoài nhà (trường học/nơi làm việc/ngoài cộng đồng)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học cách thải bỏ sản phẩm vệ sinh đúng cách?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cơn đau bụng kinh/tâm trạng và cách đối phó?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Sức khỏe phụ nữ – mãn kinh

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tìm hiểu về mãn kinh và những gì xảy ra với cơ thể?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách nhờ trợ giúp trong thời kỳ mãn kinh?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thực hiện các cách thức ví dụ như quạt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Vệ sinh răng miệng

Khoanh tròn một câu trả lời

Đánh răng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Vệ sinh răng bằng chỉ nha khoa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm nha sĩ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi nha sĩ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn và sử dụng bàn chải và kem đánh răng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn và sử dụng thuốc súc miệng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về vệ sinh răng miệng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Mặc quần áo

Khoanh tròn một câu trả lời

Chọn quần áo, giày dép phù hợp với thời tiết?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua quần áo và giày dép ở đâu, và trả tiền bằng cách nào?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm quần áo trong tủ/ngăn kéo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Kiểm tra xem quần áo có sạch không?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mặc quần áo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cài cúc quần áo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Kéo khóa dây quần áo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mang tất/vớ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Buộc dây giày?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mặc áo thun/áo chui đầu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mặc váy/quần soọc/quần dài?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đội mũ/nón?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Tiêu chuẩn – đi vào nhà vệ sinh

Khoanh tròn một câu trả lời

Tìm hiểu về đại tiện và tiểu tiện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi vào nhà vệ sinh để đi tiểu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi vào nhà vệ sinh để đi cầu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng giấy vệ sinh?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dội nước bồn cầu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đỡ ghế ngồi bồn cầu lên/đặt xuống?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng bồn tiểu (con trai/đàn ông)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Rửa tay?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Làm theo các bước tiêu chuẩn theo đúng trình tự?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Kéo quần lót lên?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Tiêu chuẩn – vật dụng trợ giúp tiêu chuẩn mất chủ động

Khoanh tròn một câu trả lời

Học cách sử dụng các vật dụng trợ giúp tiêu chuẩn mất chủ động, chẳng hạn như tã/tã quần?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Được hướng dẫn về tiêu chuẩn mất chủ động?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn vật dụng trợ giúp tiêu chuẩn mất chủ động phù hợp với nhu cầu của họ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thay vật dụng trợ giúp tiêu chuẩn mất chủ động như tã/tã quần?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua vật dụng trợ giúp tiêu chuẩn mất chủ động?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học cách thải bỏ sản phẩm vệ sinh đúng cách?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Chăm sóc mắt

Khoanh tròn một câu trả lời

Tìm hiểu về cách chăm sóc và bảo vệ đôi mắt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về đi khám mắt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn kính đeo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về đeo kính?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về mua kính đeo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về kính áp tròng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Làm sạch kính đeo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nhắc đeo kính?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn và đeo kính mát?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Ăn uống

Khoanh tròn một câu trả lời

Hiểu các yêu cầu cụ thể về chế độ ăn uống, chẳng hạn như không có gluten hoặc các trải nghiệm giác quan?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu giá trị dinh dưỡng của các nhóm thực phẩm khác nhau?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuẩn bị thức ăn cho bữa ăn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cắt thức ăn/trái cây để ăn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mở/đóng/bỏ đồ ăn vào hộp đựng thức ăn trưa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Uống nước để khỏi bị mất nước?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dùng thìa/muỗng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dùng dao?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dùng nĩa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Được cho ăn qua ống?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Rót chất lỏng vào cốc/ly?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		



## An sinh về tinh thần – hỗ trợ hành vi/cảm xúc

Khoanh tròn một câu trả lời

Đối phó với các hành vi đáng lo ngại?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Xu hướng đi lang thang?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tiết chế cảm xúc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Điều chỉnh lượng thức ăn tiêu thụ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đối phó trong các tình huống khó khăn như đám đông, tiếng ồn và ánh sáng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Lập kế hoạch trước?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Giải quyết vấn đề?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Biết cách đưa ra quyết định tốt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thông tin về tự kỷ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về tinh thần – sức khỏe tâm thần

Khoanh tròn một câu trả lời

Làm những việc trong ngày/tuần giúp quý vị cảm thấy dễ chịu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu và nhận biết tình trạng lo lắng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Trầm cảm?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tư tưởng tự làm hại bản thân?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Xu hướng/tư tưởng tự tử?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Bắt nạt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nhờ giúp đỡ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm nhóm hỗ trợ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đối phó với đau buồn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu cái chết?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chấp nhận tai nạn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Bệnh giai đoạn cuối/bệnh trầm trọng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Giải quyết nhu cầu tự chăm sóc cho người chăm sóc/cha mẹ/người trong gia đình?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về tinh thần – các chẩn đoán khác

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Các chẩn đoán khác và ý nghĩa của chúng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thuốc và liều lượng/dùng thuốc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
ADHD?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Rối loạn giấc ngủ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Động kinh?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hỗ trợ về OCD (Rối loạn Ám ảnh Cường chế)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tâm thần phân liệt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Rối loạn ăn uống và điều chỉnh thức ăn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Rối loạn lưỡng cực?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Các chẩn đoán khác như Rối loạn Tăng Động Giảm Chú ý (ADHD), Rối loạn Ám ảnh Cường chế (OCD), Rối loạn Thách thức Chống đối (ODD)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về thể chất – sức khỏe tình dục & sinh sản

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Giáo dục về tình dục và tiếp cận các tài liệu phù hợp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm người đáng tin cậy để nói chuyện về tình dục và các mối quan hệ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về giao hợp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về thủ dâm?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về hành vi phù hợp trong bối cảnh tình dục?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về thai sản?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về các bệnh lây lan qua đường tình dục (STDs)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về HIV và AIDS?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về sự thuận tình trong bối cảnh tình dục?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về tình dục một cách an toàn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về phương pháp tránh thai và cách sử dụng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về các loại tình dục khác nhau?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về thể chất – tuổi dậy thì

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tuổi dậy thì và những thay đổi về thể chất của cơ thể đối với con trai?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tuổi dậy thì và những thay đổi về thể chất của cơ thể đối với con gái?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Những thay đổi về mặt xã hội xảy ra trong tuổi dậy thì?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu những thay đổi cảm xúc trong tuổi dậy thì?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về thể chất – bác sĩ

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Đặt cuộc hẹn tại phòng khám?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi gặp bác sĩ/bác sĩ chuyên khoa/y tá?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi gặp chuyên viên y tế hỗ trợ (chuyên viên tâm lý học/ chuyên viên âm ngữ trị liệu/ chuyên viên chức năng trị liệu)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về những gì diễn ra trong cuộc hẹn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Uống thuốc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sơ cứu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi bệnh viện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về xe cứu thương?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng Medicare hay Thẻ Chăm sóc Sức khỏe (HealthCare Card)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về thể chất – lối sống lành mạnh

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tìm hiểu về giấc ngủ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thức dậy vào buổi sáng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Đi ngủ vào ban đêm?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về những cơn ác mộng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về thuốc có liên quan đến các vấn đề về giấc ngủ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về thói quen ăn uống có lợi cho sức khỏe?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm hiểu về các hoạt động thể chất?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## An sinh về thể chất – an toàn

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Giữ an toàn trực tuyến?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Chơi game và ghiền chơi game?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Giữ an toàn trong xe, ví dụ như cài dây an toàn? Cửa xe?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Giữ an toàn khi ở gần đường lộ và xe cộ lưu thông/đường xe lửa?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Hỏa hoạn và các thủ tục di tản?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Cách ứng phó khi có báo động?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Học cách gọi “000” và yêu cầu trợ giúp?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Khác

# TỰ XOAY XỬ

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Cuộc sống gia đình

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Ra vào nhà?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Vận chìa khóa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn nơi để sống?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu các quyền hạn của quý vị trong cương vị người thuê nhà?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu các quyền hạn của quý vị trong cương vị người thuê nhà trong ngôi nhà tập thể (vốn gọi là CRU – Căn hộ Nhà ở Cộng đồng)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn người để sống chung?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thương thảo các điều khoản với người sống cùng nhà?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dọn dẹp vệ sinh nhà ở?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chọn đồ đạc nội thất?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Trang trí?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Dọn dẹp nhà cửa hoặc các chỗ trong nhà (ví dụ phòng ngủ)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sử dụng các dụng cụ để làm sạch như máy hút bụi hay cây lau nhà?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Giặt quần áo và tìm hiểu về máy giặt/máy sấy/xà bông giặt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách đi đến tiệm tạp hóa?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Mua sắm hàng tạp hóa, bao gồm lập danh sách và trả tiền?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách rửa chén bát và giữ nhà bếp sạch sẽ	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách giữ nhà vệ sinh/phòng tắm sạch sẽ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thanh toán các hóa đơn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Quản lý tài chính?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thiết lập/sử dụng tài khoản/dịch vụ ngân hàng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách sử dụng thẻ ngân hàng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tiền hàng ngày?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách chăm sóc vườn tược/cây trồng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách chăm sóc thú cưng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Việc làm

Khoanh tròn một câu trả lời

Viết sơ yếu lý lịch?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Các kỹ năng khi dự phỏng vấn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm các việc làm phù hợp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm chỗ làm để học kinh nghiệm?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm kiếm cơ hội làm công việc thiện nguyện?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu các quy tắc cư xử và kỳ vọng tại nơi làm việc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu các quyền hạn và trách nhiệm của quý vị trong cương vị nhân viên	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nghỉ hưu?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Bệnh vực & các quyền hạn

Khoanh tròn một câu trả lời

Hiểu quyền hạn của quý vị và luật pháp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tự bệnh vực?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu và học cách để sử dụng các dịch vụ bệnh vực?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Về già?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Viết di chúc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sắp qua đời?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Sắp xếp tang lễ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Hỗ trợ & các dịch vụ

Khoanh tròn một câu trả lời

Xin tiền tài trợ cho các dịch vụ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu cách thu xếp các dịch vụ hỗ trợ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Điền đơn và mẫu đơn đánh giá?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nghiên cứu các phương án hỗ trợ phù hợp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Thay đổi cơ sở cung cấp dịch vụ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

# HỌC TẬP & GIÁO DỤC

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Giáo dục

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Không chịu đi học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Phương tiện đi học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuyển tiếp từ mầm non?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuyển tiếp từ tiểu học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuyển tiếp từ trung học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuyển lên TAFE/Đại học/dịch vụ ban ngày?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Chuyển tiếp giữa các lớp học/môi trường trong ngày?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

## Người lớn

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Tập đi giao thông công cộng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học kỹ năng mới?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học nghề mới?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Lập kế hoạch nghề nghiệp?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nộp đơn xin học sau trung học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học trường TAFE?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Học đại học?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

# TƯƠNG TÁC XÃ HỘI

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Mối quan hệ/tình bạn

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Cách kết bạn?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách giữ bạn bè?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tìm bạn gái/bạn trai?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách giữ bạn gái/bạn trai?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khi mối quan hệ/tình bạn sắp kết thúc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Làm gì và cách đối phó khi mối quan hệ sắp kết thúc?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Nhận ra và hiểu hành vi thù nghịch/đe dọa và bắt nạt?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu về bản sắc về tình dục và giới tính?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu các loại tình dục khác nhau?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách duy trì mối quan hệ thân mật?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		



## Tương tác xã hội

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Biết cách cư xử khi ở bên những người khác/trong tình huống mới?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tham gia tình huống xã hội lạ lẫm, mới (ví dụ như trong sân chơi hoặc tại nơi làm việc mới)?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Hiểu tương tác xã hội?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với cha mẹ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với anh chị em?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với bà con họ hàng?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với bạn bè?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với các bạn cùng trường?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với thầy cô?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Cách tương tác với các nhà lãnh đạo?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tham gia vào các hoạt động giải trí. Ví dụ: bóng đá, phim, hướng đạo sinh, múa ba-lê, người cứu hộ?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Tìm kiếm về tâm linh...?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Lập kế hoạch và đi nghỉ mát?	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Không liên quan
Khác	<input type="text"/>		

# GIAO TIẾP

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Giao tiếp

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Giao tiếp tại nhà?

Luôn luôn   Thỉnh thoảng   Không liên quan

Giao tiếp tại trường?

Luôn luôn   Thỉnh thoảng   Không liên quan

Giao tiếp tại nơi làm việc?

Luôn luôn   Thỉnh thoảng   Không liên quan

Khác

# DI CHUYỂN

Quý vị hoặc người được quý vị chăm sóc có cần giúp đỡ về...

## Di chuyển

———— Khoanh tròn một câu trả lời ————

Di chuyển trong nhà?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Trở mình trong đêm?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Lên xe, xuống xe?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Ra khỏi nhà?

Luôn luôn    Thỉnh thoảng    Không liên quan

Khác



# XẾP THỨ TỰ THEO MỨC ĐỘ QUAN TRỌNG

Bây giờ hãy xếp thứ tự 10 hạng mục quan trọng nhất theo mức độ quan trọng.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.