



# 독립 생활

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living>

독립 생활(IL) 서비스는 사람들이 자택 및 커뮤니티에서 독립적으로 살 수 있도록 역량을 강화해 줍니다.

IL 참여자들은 시력을 손실했거나 손실하는 중이고 시력 손실로 인해 관례적인 생활 활동을 수행하는데 어려움을 경험하고 있습니다. 대부분의 참여자들의 목표는 단지 손실된 것을 회복하는 것입니다. 여기에는 전화로 친구에게 전화하는 능력, 최근 뉴욕타임스 베스트셀러 읽기, 전자레인지로 남은 음식 데우기, 의사와의 예약에 정시에 가지 위해서 몇 시인지 알기, 고지서 지불을 위해 수표 작성, 사랑하는 사람들의 사진 보기, 또는 신선한 공기를 마시며 산책하기가 포함됩니다.

IL 서비스를 통해, 참여자들은 이런 모든 것 그리고 그 이상의 일들을 할 수 있는 독립성을 유지하고 회복하는 데 필요한 자신감, 스킬 및 대안적 기술을 연습합니다. 감지된 제한이 아니라 정보 및 지식을 기반으로 생활방식과 일정한 수준의 독립을 선택할 수 있는 능력을 연습합니다.

## 자격 및 비용

IL 서비스는 만 24 세 이상이며 시력이 손실되거나 시각 장애자로서 자택에서 독립적으로 사는 능력에 영향을 받는 사람들을 위한 것입니다. IL 서비스는 무직이거나 직장을 구하고 있지 않거나 학교를 다니지 않거나 다닐 계획이 없는 사람들에게 제공됩니다.

만 24 세 미만인 사람 또는 주요 목적이 직장을 구하거나 유지하는 것 또는 학교에 다니는 것인 사람들은 시각 장애인 서비스국(Department of Services for the Blind, DSB)의 직업 재활 (Vocational Rehabilitation) 서비스를 통해 서비스를 받는 것이 더 좋습니다.



참여자들은 사회보장번호를 가져야 할 필요가 없습니다. 사실상, 시민 신분과 관계없이 누구든지 서비스를 받을 수 있습니다.

DSB 는 IL 서비스 참여에 비용을 청구하지 않습니다.

## IL 서비스의 기본

IL 서비스는 DSB 가 결정한 엄격한 자격요건 및 성과 기준을 충족하는 커뮤니티 기반 서비스 제공자들의 네트워크를 통해 제공됩니다. 서비스 제공자는 시각 장애의 적응 스킬을 가르치는 방법에 대해 폭넓은 교육을 받았으며 적응 보조장치 및 기기에 대한 전문 지식을 보유하고 있습니다. 서비스는 보통 고객의 자택에서 제공되며 항상 고객 자신이 확인한 목표를 충족하도록 돕는 데 맞추어 집니다. 슬픔, 두려운 또는 심지어 분노까지 경험하고 있는 고객은 적응 상담을 이용할 수 있습니다. 일부 고객들에게는 프로그램이 흰지팡이, 의료 기기, 부엌 기기 및 읽고 쓰는 데 필요한 확대경과 같은 적응 기기를 무료로 제공합니다.

고객이 서비스를 시작할 때 케이스를 엽니다. 보통 고객과 서비스 제공자는 직접 만나서 고객의 한계 및 목표를 논의합니다. 함께 고객과 서비스 제공자는 이 목표들을 성취하기 위한 계획을 개발하고 동의합니다. 계획이 실행되면 보통 각각 1 시간에서 2 시간이 걸리는 대략 2 번 또는 3 번의 세션이 진행됩니다. 고객의 목표가 충족되면 서비스가 종료되고 케이스가 닫힙니다. 고객이 더 도움이 필요할 경우 항상 돌아올 수 있습니다.

## 시각 장애 스킬 교육 및 상담

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living/skills-blindness-training-and-counseling>

IL 서비스의 목표는 최근에 시력을 손실한 사람들이 독립적으로 사는 데 필요한 스킬, 도구, 및 자신감을 제공하는 것입니다. IL 서비스는 다양한 저시력 또는 시각 장애 스킬 교육을 제공합니다. 이 적응 스킬들은 시력 손실이 있는 사람들이 자택 및 커뮤니티에서 독립적이고 성공적이 되도록 해 줍니다.



IL 서비스 팀은 주택, 간병 또는 집안일 서비스를 제공하지 않습니다. 이러한 자원은 노인 및 장기 지원 행정국(Aging and Long-Term Support Administration) 웹사이트(<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>)를 통해 고령자 서비스국(Area Agency on Aging)에 연락해서 찾을 수 있습니다.

## 일상 생활

일상 활동을 성공적으로 완수하십시오.

개인 돌보기에서 요리까지, 청소 및 가정 관리에서 쇼핑 및 레크리에이션 활동까지, IL 서비스 팀은 고객이 일상 생활 활동에 계속해서 참여하도록 돕기 위해서 적응 스킬을 가르쳐 줄 수 있습니다.

## 의사소통

가족, 친구 및 시사 문제와의 연결을 유지하십시오.

IL 서비스 팀은 대중매체, 오락 및 뉴스에 접근할 수 있도록 적응 스킬 및 서비스에 대한 교육을 제공합니다. 이 팀은 또한 가족 및 친구와 연락을 취할 수 있도록 고객이 전화 및 컴퓨터를 사용하도록 도울 수 있습니다.

## 방향감 및 이동성

자택에서 안전하게 움직이고 커뮤니티에서 독립적으로 이동하십시오.

IL 서비스 팀에는 자택, 동네 및 그 밖의 세상에서 안전하게 이동하도록 참여자가 배우는 것을 도울 수 있는 방향감 및 이동성 강사들이 있습니다. 강사들은 안전하고 독립적인 이동을 위해서 사람 안내원 방향감에서 비시각적 스킬 및 긴 흰지팡이 사용에 이르기까지 기술을 가르칠 수 있습니다.



## 적응 상담

IL 서비스 팀은 시력이 저하되고 있거나 갑작스런 시각 장애를 경험함에 따라 슬픔, 두려움 또는 심지어 분노 조차 경험하고 있는 참여자들에게 짧은 적응 상담을 제공합니다. 이것은 위기 상담 또는 정신 건강 요법이 아니라는 점에 유의하십시오.

## 정보 및 의뢰

IL 서비스 팀원들은 시각 장애인이 이용할 수 있는 자원, 프로그램 및 혜택에 대한 포괄적인 지식을 가지고 있습니다. IL 서비스는 전국, 주, 또는 커뮤니티 자원에 대한 정보를 제공하고 말하는 책, 보조 교통 기관 및 기타 서비스를 포함해서 자격이 되고 혜택을 받을 수 있는 기타 서비스에 참여자를 연결해 드릴 수 있습니다.

## 보조장치 및 기기

<https://dsb.wa.gov/our-services/independent-living/aids-and-devices>

시각 장애인이나 저시력의 사람들은 그들이 하고자 하는 일들을 하기 위해서 보조공학을 이용합니다. 보조공학이란 시력 손실을 경험하고 있는 사람들이 작업을 더 용이하게 또는 가능하게 수행할 수 있도록 해주는 보조장치 또는 기기입니다. 다음과 같은 다양한 보조공학 기기를 이용할 수 있습니다.

- 읽기, 예술 및 공예, 그 밖의 활동에 도움이 되는 확대경
- 눈부심에 도움이 되는 특수 안경
- 음성 시계 및 개인 돌보기 용품
- 이동을 돕는 지팡이
- 큰 활자 달력
- 큰 버튼 전화기, 계산기 및 기타 가정 기기
- 가정 전자제품 및 가전제품용 촉각 점자
- 액면지시기 및 기타 부엌 장치



IL 서비스는 자택 또는 커뮤니티에서 참여자가 원하는 수준의 독립을 성취할 수 있도록 해주는 적절한 보조공학을 찾을 수 있도록 도와줄 수 있습니다. IL 서비스 팀원들은 또한 참여자가 이 기기들을 사용하는 방법을 배울 수 있도록 도와 줍니다.

## 시작하기

귀하 또는 귀하가 아는 사람이 적응 스킬을 배우거나 보조공학을 받아 혜택을 볼 수 있을 경우, IL 서비스는 무료로 도움을 제공할 수 있습니다. 어떤 스킬, 기기 및 자원이 필요한 지를 결정하기 위한 평가에서 시작해서 IL 서비스 팀은 표적 교육 및 전문 보조장치 및 기기를 통해 참여자의 강점 및 독립을 최대화하도록 도울 것입니다.

자세한 정보는 [info@dsb.wa.gov](mailto:info@dsb.wa.gov) 에 연락하거나 800-552-7103 에 전화하거나 온라인으로 서비스를 요청해 주십시오: <https://dsb.wa.gov/resources/request-services>.