



Hướng dẫn cách sử dụng dịch vụ và nguồn hỗ trợ đối với bệnh tự kỷ

Cẩm nang dành cho phụ huynh và người chăm sóc

tháng 11, 2022



Để có thông tin này theo các hình thức dễ sử dụng cho người khuyết tật hoặc nếu quý vị cần giúp đỡ trong việc sử dụng một cách bình đẳng các dịch vụ trợ giúp nhân sự, vui lòng gửi thư cho ASD.DHS@state.mn.us, gọi số 651-431-4300, hoặc sử dụng dịch vụ tiếp âm quý vị chọn. ADA1 (2-18)

Nội dung

Hướng dẫn cách sử dụng dịch vụ và nguồn hỗ trợ đối với bệnh tự kỷ1

 Các câu hỏi về sự phát triển của con em quý vị?4

 Chẩn đoán y tế và các bước tiếp theo4

 Làm việc có tổ chức.....5

 Tự giáo dục bản thân.....5

 Đặt mục tiêu cho con em và gia đình6

 Tìm hiểu các quy định của chương trình về tình trạng hội đủ điều kiện và những hình thức bảo hiểm sức khỏe quý vị có thể chọn6

 Nêu thắc mắc để được cấp dịch vụ và hỗ trợ phù hợp với quý vị và con em.....7

 Kêu gọi các hệ thống hỗ trợ tự nhiên của quý vị để được trợ giúp..... 10

Các câu hỏi về sự phát triển của con em quý vị?

Vì mỗi đứa trẻ là một cá nhân duy nhất, mỗi em sẽ học hỏi và phát triển theo cách khác nhau. Tuy nhiên, trẻ em cũng có khuynh hướng phát triển theo những cách tương tự. Những cột mốc phát triển này có thể giúp phụ huynh và người chăm sóc hành động nếu có điều gì đó không ổn. Nếu quý vị đang băn khoăn không biết sự phát triển của con em mình có bình thường hay không, hãy tìm hiểu về các mốc phát triển, sau đó hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên khác. Đừng chờ. Các chương trình can thiệp sớm có thể mang lại kết quả không ngờ.

[Những bước đầu: con đường học tập, vui chơi và phát triển, DHS-6751L \(PDF\)](#) cung cấp bản tóm tắt các mốc phát triển quan trọng mà trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi cần đạt được. Tài liệu này cũng có các chỉ dẫn, công cụ và hướng dẫn để giúp con em quý vị phát triển. Ngoài ra, tài liệu mô tả những nguồn hỗ trợ cho phụ huynh và người chăm sóc khi thắc mắc hoặc lo lắng về sự phát triển của con em. Tài liệu này cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Karen](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Tây Ban Nha](#) và [tiếng Việt](#).

Quý vị cũng có thể [kiểm tra cho con em mình](#) và mang kết quả theo đến buổi hẹn để giúp quý vị cảm thấy sẵn sàng thảo luận với bác sĩ. Trước khi đi khám, quý vị có thể vào trang [Help Me Grow Minnesota](#) (Giúp em phát triển Minnesota) để sử dụng các dịch vụ và hỗ trợ qua khu học chánh địa phương của mình. Quý vị không cần giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán y tế để sử dụng những nguồn hỗ trợ này.

Chẩn đoán y tế và các bước tiếp theo

Trải qua thủ tục chẩn đoán có thể cảm thấy quá sức và có thể cần có thời gian chờ đợi để đánh giá. Hãy liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị hoặc gọi cho công ty bảo hiểm bằng cách sử dụng số điện thoại ở mặt sau thẻ ID hội viên để nhận giấy giới thiệu hoặc tìm các nhà cung cấp dịch vụ đánh giá và các dịch vụ khác trong hệ thống của quý vị.

Sau khi quý vị hoặc con em quý vị nhận được chẩn đoán mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD), bước tiếp theo là xác định các dịch vụ và hỗ trợ hiện có. Những người mắc ASD hoặc các tình trạng liên quan có thể cần nhiều hỗ trợ và dịch vụ khác nhau trong suốt cuộc đời của họ.

Với rất nhiều phương pháp trị liệu hiện có, việc lựa chọn các dịch vụ phù hợp cho con em và gia đình mình có thể khiến quý vị choáng ngợp. Lượng thông tin mà quý vị nhận được và các quyết định quý vị phải đưa ra có thể là một quá trình phức tạp và đôi khi gây nhầm lẫn.

Dưới đây là sáu bước giúp quý vị thực hiện công việc:

1. Làm việc có tổ chức
2. Tự giáo dục bản thân
3. Đặt mục tiêu cho con em và gia đình
4. Tìm hiểu các quy định của chương trình về tình trạng hội đủ điều kiện và những hình thức bảo hiểm sức khỏe quý vị có thể chọn
5. Đặt câu hỏi để nhận các dịch vụ và hỗ trợ phù hợp với quý vị và con em quý vị

6. Kêu gọi các hệ thống hỗ trợ tự nhiên và sẵn có của quý vị để được trợ giúp

Làm việc có tổ chức

Hữu ích trong việc lưu giữ hồ sơ về những chuyên viên trong ban chăm sóc của con em quý vị. Quý vị có thể gặp các chuyên viên từ nhiều lĩnh vực khác nhau, cũng như ban giáo dục và có thể nhiều nhân viên từ quận và các tổ chức bảo vệ quyền lợi. Sẽ khó cho quý vị nhớ hết các buổi hẹn và thông tin liên lạc.

Quý vị cũng có thể được yêu cầu cung cấp thông tin và nhận được rất nhiều thông tin. Nên sẽ rất hữu ích khi quý vị lập cho mình một hệ thống để sắp xếp tất cả những thông tin này. Một số người có thể thấy hữu ích khi tạo một tập hồ sơ hoặc hệ thống lưu trữ khác; trong khi những người khác có thể sử dụng một sổ loại sổ tay hoặc ứng dụng điện tử. Quý vị có thể đang nghĩ, nhưng tôi đã biết tất cả những thông tin đó và tôi biết con em tôi rất rõ. Điều đó đúng, tuy nhiên, quý vị có thể bị choáng ngợp khi bị hỏi đi hỏi lại nhiều lần.

Quý vị cần có một phương pháp để ghi lại các mốc quan trọng của con em quý vị, đề nghị của bác sĩ và các nhà chuyên môn, các buổi hẹn, những lo lắng, những thành công và để lưu giữ các tài liệu quan trọng. Lưu giữ hồ sơ về các phương pháp trị liệu mà quý vị thử qua và cách con em quý vị phản ứng với từng phương pháp.

Một số người cảm thấy hữu ích khi họ ghi vào sổ các cuộc gọi và tin nhắn nhận được và gửi đi. Tìm một hệ thống lập kế hoạch hoặc lịch để giúp quý vị theo dõi tất cả các cuộc họp này và dùng làm tài liệu tham khảo. Quý vị sẽ là người quản lý hồ sơ chính và người bảo vệ quyền lợi suốt đời cho con em quý vị. Giữ thông tin một cách có tổ chức sẽ có ích cho quý vị.

Tự giáo dục bản thân

Điều quan trọng là phải hiểu rõ ràng về rối loạn phổ tự kỷ (autism spectrum disorder, ASD), bao gồm các dấu hiệu và triệu chứng, quy trình dò tìm và chẩn đoán, các triệu chứng cốt lõi, phương pháp can thiệp và đánh giá kết quả phương pháp trị liệu. Tuy quý vị có thể nghe thấy những đề nghị mâu thuẫn từ các phụ huynh, giáo viên và những chuyên viên khác, nhưng quý vị hãy lắng nghe những gì họ nói. Sau đó, hãy tự nghiên cứu và xác định các lựa chọn tốt nhất cho con em và gia đình của quý vị. Đừng bao giờ ngại đặt câu hỏi.

- Vào [Cổng thông tin về nguồn hỗ trợ cho bệnh tự kỷ của Minnesota](#) trên internet. Trang mạng này có rất nhiều thông tin và nguồn hỗ trợ hữu ích.
- Tham gia khóa đào tạo trực tuyến về [Quy cách hành động ASD](#). Quý vị liên lạc với ASD.DHS@state.mn.us để xin ghi danh nhận thông tin miễn phí.
- Đọc sách
- Đọc các bài báo nghiên cứu
- Xác định tình trạng hội đủ điều kiện và những hình thức bảo hiểm sức khỏe quý vị có thể chọn
- Xem lại thông tin và các nguồn hỗ trợ tóm tắt các lựa chọn của quý vị.

Đặt mục tiêu cho con em và gia đình

Các chuyên viên và nhà giáo dục sẽ đặt mục tiêu cho con em quý vị, tuy nhiên, điều quan trọng là quý vị cũng phải xác định mục tiêu nào là ưu tiên của mình và gia đình. Hãy tự hỏi bản thân quý vị muốn phát triển hoặc nâng cao những kỹ năng nào với tư cách là phụ huynh hoặc người chăm sóc để đáp ứng tốt nhất nhu cầu của con em mình. Viết những mục tiêu này xuống và mang danh sách này đến các cuộc họp lập kế hoạch điều trị.

Theo dõi sự tiến bộ của con em quý vị với những mục tiêu này. Điều này sẽ giúp quý vị quyết định về kế hoạch can thiệp của con em mình. Nếu quý vị không thấy sự tiến bộ trong các lĩnh vực mục tiêu này, điều quan trọng là phải thảo luận với nhà cung cấp dịch vụ can thiệp của con em quý vị. Có khi cần phải thực hiện nhiều thay đổi. Việc theo dõi những thay đổi ở nhà cũng rất quan trọng, như chế độ ăn uống mới hoặc thực phẩm chức năng mới hoặc bất cứ thay đổi nào đáng kể đối với cuộc sống gia đình của trẻ như có anh chị em mới sinh hoặc chuyển nhà.

Tìm hiểu các quy định của chương trình về tình trạng hội đủ điều kiện và những hình thức bảo hiểm sức khỏe quý vị có thể chọn

Hầu hết tất cả các dịch vụ và hỗ trợ đều có các quy định đối với cá nhân nào đủ điều kiện hưởng dịch vụ. Nhiều chương trình có thu lệ phí. Các chương trình và dịch vụ có thể được tổ chức thành ba nhóm.

- **Dịch vụ giáo dục:** Bước đầu tiên để nhận được các dịch vụ qua khu học chính tại địa phương của quý vị là yêu cầu một quyết định về giáo dục. Điều này có nghĩa là nhà trường cho một chuyên viên đánh giá con em quý vị. Nếu kết quả đánh giá cho thấy con em quý vị có thể hưởng các dịch vụ giáo dục bổ túc, Chương trình giáo dục cá nhân (Individualized Education Plan, IEP) sẽ được lập ra để chỉ định các dịch vụ cần thiết và hỗ trợ các nhu cầu của con em quý vị. Để biết thêm thông tin, hãy tải về [Tổng quan về nhận định y tế và xác định giáo dục về ASD DHS-6751M \(PDF\)](#) Tài liệu này cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Karen](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Tây ban Nha](#) và [tiếng Việt](#).
- **Nhận định y tế:** Bước đầu tiên ở đây là thu xếp một buổi hẹn với bác sĩ gia đình của con em quý vị để thảo luận về những điều quý vị lo lắng. Những dịch vụ được xem là một phần của công việc chăm sóc sức khỏe rất tốt cho một số trẻ. Những dịch vụ này có thể bao gồm phương pháp trị liệu ngôn ngữ, trị liệu chức năng hoạt động và vật lý trị liệu. Đối với những dịch vụ này, quý vị sẽ cần phải có giấy giới thiệu từ bác sĩ của con em. Một số chương trình bảo hiểm sức khỏe tư nhân sẽ chi trả chi phí cho các dịch vụ này. Nếu không, phụ huynh có thể nộp đơn xin Trợ giúp y tế (Medical Assistance, MA). Nếu quý vị đủ điều kiện, MA sẽ thanh toán cho các dịch vụ và hỗ trợ đặc biệt cho con em quý vị. Nếu lợi tức của quý vị quá cao, quý vị có thể được trả một khoản lệ phí hàng tháng cho bảo hiểm sức khỏe cho con em quý vị qua một chương trình của chính phủ liên bang tên là [Đạo luật Trách nhiệm tài chính và công bằng về thuế TEFRA \(Tax Equity and Fiscal Responsibility Act, TEFRA\)](#). Để biết thêm thông tin về con đường y tế, tải về tài liệu [Tổng quát về nhận định y tế và xác định giáo dục về ASD DHS-6751M \(PDF\)](#) Tài liệu này cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Karen](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Tây Ban Nha](#) và [tiếng Việt](#).
- **Dịch vụ gia đình và cộng đồng:** Bước đầu tiên ở đây là nói chuyện với một người tại văn phòng dịch vụ nhân sinh và y tế của [quận hoặc bộ tộc tại địa phương](#) của quý vị và xem gia đình quý vị có cần được chỉ định một nhân viên quản lý hồ sơ hay không. Nhân viên quản lý hồ sơ trợ giúp người có khuyết tật về phương diện phát triển và tình trạng sức khỏe hành vi. Nhân viên này đánh giá nhu cầu của một người và giúp kết nối người đó và gia đình với các nguồn hỗ trợ cộng đồng phù hợp. Nhân viên này sử dụng một công cụ gọi là [Kế hoạch hỗ trợ và đánh giá MnChoices](#). Công cụ này giúp xác định các dịch vụ tiềm năng, như hỗ trợ chăm sóc cá nhân (personal care assistance, PCA), quyền lợi Can thiệp hành vi và phát triển chuyên sâu Sớm (Early Intensive Development and Behavioral Intervention, EIDBI), v.v.

- **Quản lý hồ sơ:** Con em quý vị có thể đủ điều kiện nhận nhiều loại dịch vụ quản lý hồ sơ. Dịch vụ quản lý hồ sơ có thể giúp con em quý vị và gia đình tìm và sử dụng các nguồn hỗ trợ, xác định các nhu cầu tiềm ẩn và sử dụng dịch vụ. Để bắt đầu, hãy liên lạc [văn phòng quận hoặc bộ tộc tại địa phương](#) và hỏi về dịch vụ quản lý hồ sơ.

Quý vị cũng có thể liên lạc với khu học chánh địa phương, các y viện và chương trình bảo hiểm sức khỏe của mình để hỏi về các dịch vụ quản lý hồ sơ hoặc dịch vụ phối hợp chăm sóc khác.

Nêu thắc mắc để được cấp dịch vụ và hỗ trợ phù hợp với quý vị và con em

Việc lựa chọn các dịch vụ và hỗ trợ nên dựa trên những điểm mạnh và nhu cầu riêng của con em quý vị và gia đình. [Bước tiếp theo: Con đường đến các dịch vụ và hỗ trợ dành cho trẻ vừa được xác định mắc ASD, DHS-6751J \(PDF\)](#) giúp phụ huynh và người chăm sóc hiểu các lựa chọn dành cho con em mình và các bước hành động cần thực hiện trong năm đầu tiên sau khi chẩn đoán. Tài liệu này cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Karen](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Tây Ban Nha](#), và [tiếng Việt](#). Tài liệu này sẽ giúp quý vị sử dụng các nguồn hỗ trợ trong hệ thống chăm sóc sức khỏe, giáo dục cũng như các hệ thống dịch vụ tại nhà và cộng đồng. Ở mặt sau của tài liệu này có một phần trống để quý vị ghi các buổi hẹn, ngày tháng và thông tin liên lạc quan trọng.

[Con đường đến các dịch vụ và nguồn hỗ trợ cho bệnh tự kỷ \(PDF\)](#) cung cấp các nguồn trợ giúp và thông tin hỗ trợ từ các nguồn trong cộng đồng, giáo dục và y tế. Tài liệu Con đường (Pathway) này có thể giúp bất cứ ai trong bất cứ giai đoạn nào hoặc lứa tuổi nào. Tài liệu Con đường cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Việt](#), [tiếng Karen](#) và [tiếng Tây Ban Nha](#).

Hội đồng Nghiên cứu Quốc gia khuyến khích dùng phương pháp trị liệu chuyên sâu để giúp trẻ mắc ASD đạt được kết quả tốt nhất. Nghiên cứu các lựa chọn can thiệp để giúp quý vị xác định các dịch vụ và hỗ trợ phù hợp với con em và gia đình. Xem [Sử dụng dịch vụ và nguồn hỗ trợ](#).

Xin nhớ rằng những gì có thể hiệu quả đối với một đứa trẻ hoặc một gia đình, có thể không hiệu quả đối với một gia đình khác. Đây là những câu hỏi quan trọng cần xem xét trước khi chọn một dịch vụ can thiệp.

- Phương pháp can thiệp này có được hỗ trợ bởi nghiên cứu không? Nói cách khác, có bằng chứng khoa học nào cho thấy phương pháp này có hiệu quả và được kiểm chứng không? Một số nguồn thông tin giúp quý vị quyết định:
 - Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ: [Xác định, đánh giá và quản lý trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ \(Báo cáo lâm sàng\)](#)
 - Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ: [Đề nghị và hướng dẫn về rối loạn phổ tự kỷ](#)
 - [Nguồn hỗ trợ và học phần về phương pháp can thiệp tập trung vào tự kỷ](#)
- Phương pháp can thiệp này có được hỗ trợ bởi nghiên cứu không? Nói cách khác, có bằng chứng khoa học nào cho thấy phương pháp này có hiệu quả và được kiểm chứng không? Một số nguồn thông tin giúp quý vị quyết định:

- Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ: [Xác định, đánh giá và quản lý trẻ mắc rối loạn phổ tự kỷ \(Báo cáo lâm sàng\)](#)
- Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ: [Đề nghị và hướng dẫn về rối loạn phổ tự kỷ](#)
- [Nguồn hỗ trợ và học phần về phương pháp can thiệp tập trung vào tự kỷ](#)
- Ưu điểm và nhược điểm của phương pháp trị liệu này là gì?
- Phương pháp can thiệp này có phù hợp với gia đình chúng tôi không? Có nhiều yếu tố quan trọng cần xem xét khi đánh giá các dịch vụ can thiệp.
 - Như, cam kết về thời gian có phù hợp với cuộc sống gia đình của quý vị không? Ví dụ: nếu tất cả những người chăm sóc đều phải làm việc, thì dịch vụ tại nhà vào ban ngày có thể không phải là cách tốt nhất.
 - Ngoài ra, một số dịch vụ được cung cấp trong môi trường lâm sàng, trong khi những dịch vụ khác được cung cấp tại nhà. Quý vị phải xem con em quý vị và gia đình có nhu cầu cao nhất ở đâu và quyết định môi trường nào tốt nhất cho con em mình được cung cấp dịch vụ. Ngoài ra, một số phương pháp trị liệu được cung cấp trong bối cảnh có cấu trúc hơn giúp giảm thiểu sự phân tâm, trong khi những phương pháp khác được cung cấp trong bối cảnh dựa trên trò chơi tự nhiên hơn.
 - Chi phí liên quan
 - Chi phí điều trị là bao nhiêu?
 - Có chi phí nào khác cần xem xét không (ví dụ: tài liệu cho chương trình, chi phí vận chuyển, v.v.)?
 - Phương pháp trị liệu này có được bảo hiểm của quý vị đài thọ không?
 - Trị liệu có phù hợp với các mục tiêu mà quý vị muốn đạt được cho con và gia đình không?
- Phương pháp can thiệp này có phù hợp với độ tuổi và khả năng của con em tôi không?

Khi quý vị đã quyết định (những) loại phương pháp can thiệp phù hợp với con và gia đình, quý vị có thể cân nhắc thêm khi chọn nhà cung cấp dịch vụ. Có một số nhà cung cấp dịch vụ can thiệp trên toàn tiểu bang.

- Có nhà cung cấp nào trong khu vực của tôi không?
- Con em tôi có cần dịch vụ vận chuyển không?
- Họ nhận những chương trình bảo hiểm nào?
- Họ có chuyên môn về ASD không?
- Họ phục vụ nhóm tuổi nào?
- Họ có thời gian phải chờ mới được lấy hẹn không?

- Chương trình đã thành công như thế nào đối với những đứa trẻ khác? Họ có lời chứng thực hoặc dữ liệu để chứng minh cho kết quả của họ? Họ có cập nhật kết quả theo dõi mức tiến bộ thường xuyên và thực hiện các thay đổi và cập nhật chương trình dựa trên phân tích dữ liệu và kết quả của các đánh giá và đánh giá không.
- Nhân viên có được đào tạo và có kinh nghiệm làm việc với trẻ em, thanh thiếu niên và thanh niên, thiếu nữ mắc ASD không? Tốt nhất là có nhân viên quản lý hoặc chuyên viên trị liệu chính có giấy phép hành nghề, có chứng chỉ hoặc được đào tạo trong phương pháp trị liệu can thiệp mà họ tuyên bố sẽ thực hiện tại cơ quan của họ.
- Họ có cho phép phụ huynh và người chăm sóc có mặt và quan sát hoặc tham gia vào dịch vụ trị liệu không?
- Họ có cung cấp dịch vụ tư vấn và huấn luyện cho gia đình/người chăm sóc không? Nhà cung cấp có tôn trọng ý kiến đóng góp của phụ huynh và người chăm sóc ở mỗi bước của quy trình lập kế hoạch điều trị không?

Ngoài ra còn có các loại thuốc, cũng như những hình thức trị liệu và hỗ trợ khác có thể hữu ích để quý vị xem xét. Để biết thêm thông tin về cách tìm nhà cung cấp, vui lòng vào trang mạng [Nhà cung cấp dịch vụ](#).

Xin nhớ rằng những phương pháp trị liệu này có thể có các mức độ nghiêm cứu khác nhau để hỗ trợ hiệu quả của chúng.

Các câu hỏi cần xem xét khi quý vị đánh giá (các) nhà cung cấp dịch vụ trị liệu quý vị muốn chọn:

- Các mục tiêu của nhà cung cấp có phù hợp với các mục tiêu mà quý vị đặt ra cho con em và gia đình không?
- Quý vị có nhận thấy con em quý vị thể hiện sự tiến bộ trong các sinh hoạt hàng ngày của em không?
- Phương pháp trị liệu này có giúp giảm bớt sự căng thẳng về tinh thần cho gia đình quý vị và hướng dẫn quý vị những phương pháp hữu ích mà quý vị có thể áp dụng vào sinh hoạt thường nhật của mình không?
- Quý vị có làm việc hiệu quả và giao tiếp cởi mở với nhà cung cấp của con em mình không?
- Con em quý vị có đang giữ được và khái quát hóa các kỹ năng mà em học được từ phương pháp trị liệu không? Điều này có nghĩa là con em quý vị có thể thể hiện các kỹ năng mà em học được trong nhiều bối cảnh, con người và tài liệu khác nhau, cũng như tiếp tục duy trì các kỹ năng đó trong một khoảng thời gian.
- Họ có điều chỉnh kế hoạch điều trị theo nhu cầu cụ thể của con em tôi và gia đình không? Họ có tôn trọng quý vị và con em quý vị bằng cách lắng nghe và điều chỉnh các mục tiêu hoặc quy trình khi quý vị lo lắng không?
- Con em quý vị có vẻ vui vẻ khi tiếp xúc với (các) nhà cung cấp dịch vụ và có vẻ đang phát triển các kỹ năng hữu ích để trẻ xây dựng tính độc lập và giao tiếp chức năng không?
- Hãy thử dùng các dịch vụ và phương pháp trị liệu khác nhau. Trẻ em đều khác nhau và sẽ phản ứng khác nhau với nhiều dịch vụ và sự hỗ trợ khác nhau. Quý vị phải xác định điều gì tốt nhất cho con em và gia đình. Nếu quý vị có điều gì lo lắng, hãy nói chuyện với nhà cung cấp và ban chăm sóc của quý vị. Nếu mọi sự không có gì thay đổi, thì phương pháp này có thể không phù hợp.

Chuẩn bị để chuyển tiếp

[Tiến trình chuyển tiếp](#) có thể là một thời gian đầy thử thách đối với những người trẻ tuổi và gia đình vì có quá nhiều điều chưa biết. Tìm hiểu về các nguồn trợ giúp và hỗ trợ sẵn có, biết những thay đổi nào sẽ xảy ra khi một người bước vào tuổi trưởng thành, có thể giúp mọi người cảm thấy sẵn sàng hơn. Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu chuẩn bị cho tiến trình chuyển tiếp sang tuổi trưởng thành. [Giai đoạn tiếp theo: Con đường chuyển tiếp và các dịch vụ và hỗ trợ dài hạn dành cho ASD, DHS-6751K, \(PDF\)](#) trình bày các nguồn trợ giúp dành cho thanh niên và người trưởng thành khi họ chuyển sang cuộc sống độc lập và bước vào thế giới việc làm. Tài liệu này cũng có bằng [tiếng Hmong](#), [tiếng Oromo](#), [tiếng Karen](#), [tiếng Nga](#), [tiếng Somali](#), [tiếng Tây Ban Nha](#) và [tiếng Việt](#).

Kêu gọi các hệ thống hỗ trợ tự nhiên của quý vị để được trợ giúp

Chăm sóc một đứa trẻ có nhu cầu đặc biệt đòi hỏi rất nhiều thời gian và sức lực của quý vị. Có nhiều nguồn hỗ trợ trong cộng đồng có thể giúp con em quý vị và gia đình. Những nguồn này có thể bao gồm [các tổ chức bảo vệ quyền lợi](#), các trung tâm cộng đồng hoặc các nguồn hỗ trợ [Hướng dẫn giáo dục gia đình và trẻ em mầm non](#).

Ngoài ra, điều quan trọng là nhớ kêu gọi sự hỗ trợ của người trong gia đình, bạn bè, nhóm hỗ trợ, tổ chức cộng đồng và tổ chức dựa trên đức tin nếu quý vị muốn. Tham gia [các nhóm hỗ trợ](#) có thể kết nối quý vị với những phụ huynh và người chăm sóc khác, những người đã trải qua những kinh nghiệm tương tự như quý vị và những người có thể có những cảm xúc tương tự. Họ có thể đưa ra cố vấn cho quý vị và là chỗ quý vị có thể nương tựa. Những người này cũng có thể thay cho quý vị để quý vị có cơ hội nghỉ ngơi trong vài giờ hoặc vài ngày khi cần. Quý vị nên tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ trên mạng hoặc các nhóm hỗ trợ trực tiếp để giúp quý vị học hỏi từ các phụ huynh khác đang bước đi trên con đường tương tự. Ngoài ra còn có nhiều nhóm hỗ trợ trên mạng qua các phương tiện truyền thông xã hội như Facebook.

Nhớ dành thời giờ cho bản thân. Quý vị không thể và không nên làm mọi thứ một mình. Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ. Nếu tinh thần trở nên quá căng thẳng và quý vị đang cảm thấy lo lắng hoặc chán nản, hãy tìm cách được cố vấn cá nhân, hôn nhân hoặc gia đình để giúp quý vị vượt qua một số thử thách.

Để biết thêm thông tin và các nguồn hỗ trợ khác, vui lòng xem trang mạng [Cổng thông tin về nguồn hỗ trợ cho bệnh tự kỷ của Minnesota](#). Nếu có thắc mắc, vui lòng gửi email đến ASD.DHS@state.mn.us.