



Louise Phipps Senft and her son Archer

Photo Credit: Maggie Seybold

***"Ikaw ang lubos na nakakaalam kung ano ang kailangan mo. Kunin ninyo ito."***

Bago pa man magdusa sa spinal cord injury ang anak ni Louise Phipps Senft na si Archer noong 2015 sanhi ng isang aksidente sa swimming, siya ay nagkaroon ng isang matagumpay na career at negosyo sa pagtutulong sa mga tao sa pamamagitan upang makaabot sa maayos na mga resolusyon sa mga di pagkakasunduan. Ngayon, dagdag pa sa kaniyang tungkulin bilang isang principal sa Baltimore Mediation, inangkop niya ang kaniyang mga kakayahan at karanasan para makatulong sa kaniyang anak at iba pang mahanap ang kanilang boses para maipagtanggol ang kanilang mga pangangailangan.

"Sa aking palagay, ang pinakamahalagang payo na maibibigay ko sa ay hindi kailanman dapat mawalan ng pag-asa o paniniwala kung ano ang posible," sabi ni Senft na masipag na nagtatrabaho para makipagtulungan sa mga tao at mga pasilidad na nag-aalaga sa kaniyang anak na lalaki. "Ang maliliit na hakbang ay mahalaga at pinakamainam na mayroong panadalian at pangmatagalang pananaw. Parating tandaan na mahalaga kayo, isang kumpletong tao, at may malaking silbi. Hilingin sa ibang tulongan kayo."

Iminumungkahi ni Senft na huwag magmadali na "magkaroon ng kumpletong pananaw tungkol sa inyo" kasama ang inyong natatanging mga interes at talento sa mga taong makakatulong sa inyo. Ipaalam sa kanila kung paano ang pagkatao ninyo. Kung medyo magkainitan ang pag-uusap, pinapayo ni Senft na makinig ng mabuti muna sa sinasabi ng iba. Tapos ay isipin muli ang eksaktong mga pananalita na ginamit ng kabilang panig para linawin ang situwasyon bago kayo magtanong sa kanila. Gumagana ito!

***"Tunay kong nararamdaman na kung naiintinidhan ninyo ang inyong sarili at nagtakda ng mga layunin ng walang mga regulasyon at limitasyon na ipinapataw ng iba sa inyo, sa gayon ay walang imposible."***  
- Christopher Reeve

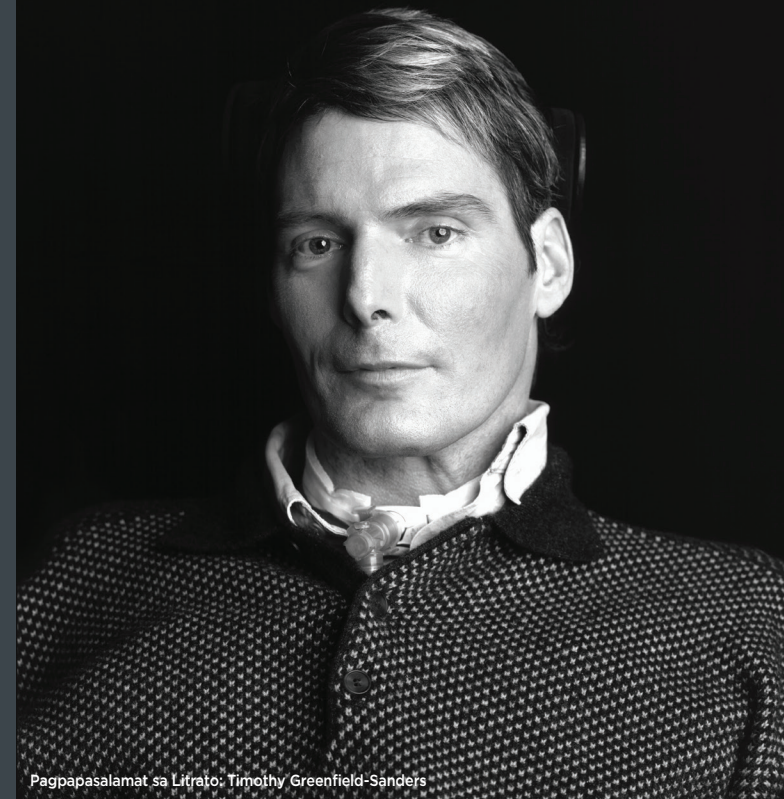
**NARIRITO KAMI PARA TUMULONG**  
***Higit pang pag-alaman ito ngayon!***

**Christopher & Dana Reeve Foundation**  
**Paralysis Resource Center**

**636 Morris Turnpike, Suite 3A**  
**Short Hills, NJ 07078**  
**(800) 539-7309 toll free**  
**(973) 379-2690 phone**

***ChristopherReeve.org***  
***InfoSpecialist@ChristopherReeve.org***

Ang proyektong ito ay sinuportahan, sa isang bahagi ng grant number 90PRRC0002, mula sa U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Ang mga tumanggap ng grant na nagpapatupad ng mga proyekto sa ilalim ng sponsorship ng gobyerno ay hinihikayat na malayang ipahiwatig ang kanilang mga natuklasan at mga konklusyon. Ang mga pananaw o opinyon ay hindi, samakatuwid, kumakatawan sa opisyal na Administration for Community Living policy.



Pagpapasalamat sa Litrato: Timothy Greenfield-Sanders

***"Kailangan ninyong kumilos at ipagtanggol ang inyong sarili— kahit na kayo ay nasa isang wheelchair"***  
- Christopher Reeve





**TIP:**

*Iwasan ang gawi na ibukod ang inyong sarili o pagsasarili. Maghnaap ng ibang mga tao at organisasyon na makakatulong sa inyo.*



## Ano ang Relational Self-Advocacy?

Ang isa sa pinakamahalagang kakayahan na matutunan ninyo ay ang pagsasalita para sa inyong sarili at linawin ang inyong mga pangangailangan habang isinasalang-alang ninyo ang mga pangangailangan ng ibang mga pumapalibot sa inyo. Sa pamamagitan ng relational self-advocacy, maaaring kayo ang mamuno sa sarili ninyong buhay, lutasin ang inyong mga problema, ipagtaggol ang inyong mga karapatan at tiyakin na makukuha ninyo ang mga pangangailangan ninyo dahil kayo ang tumutugon sa iba at hindi kayo masyado makasarili.

Kailangan man ninyong kayo ang magtaggol sa inyong sarili sa isang medikal na propesyonal, sa kompanya ng insurance, employer o miyembro ng pamilya, mahalagang tandaan na ang inyong mga opinyon at nais ay mahalaga at ang pag-uunawa noong nais ng iba ang nagpapahintulot sa inyong mabigyang lunas ang isang problema. Ang lahat ay may karapatan na makipag-usap kung paano nila nais. Sa pamamagitan ng focus at pag-eensayo, magugulat kayo sa mga positibong resulta na matatamo ninyo kahit sa kakaunting panahon lang, pagsisikap at lakas ng loob na pakinggan ang iba at tapos ay magsalita para sa inyong sarili.

## APAT NA HAKBANG PARA MAIPAG-TANGGOL ANG INYONG SARILI

**Sundin ang listahan na ito ng mga mahalagang skills o kakayahan na dapat matutunan para mapagtaggol ang inyong sarili.**

### 1. Kilalanin ang isyu na kailangan ninyong malutas

- Kilalanin ang inyong sarili at ang inyong kapansanan: ano ang inyong mga kalakasan at pinipili?
- Magtakda ng isang layunin para sa inyong ninanais na resolusyon: ano ang inyong mga pangangailangan at nais?
- Unawain ang lahat ng mga posibleng solusyon: ano ang makapagbibigay sa inyo ng mga resulta na kailangan ninyo?

### 2. Masusing suriin ang isyu

- Alamin ang inyong mga karapatan at responsibilidad: anong mga legal at medikal na serbisyo ang available?
- Manatiling maayos ang inyong mga gawain: anong mga papeles ang makakatulong sa pagbibigay suporta sa inyong kaso?
- Linawin ang inyong nais na kalalabasan: ano ang pinakamahalaga para sa inyo at sino ang pinakamainam na makakatulong sa inyo?

### 3. Gumawa ng isang plano

- Pagtuunan ng pansin ang problema at unahan ang mga posibleng hadlang: ano ang kailangang mangyari? At ano ang mga susunod na hakbang?
- Bumuo ng isang listahan ng mga kilos: kanino kayo dapat makipag-usap at kailan dapat unahan ang problema para maiwasan na lumala ito?
- Gumawa ng isang timeline para makumpleto ang inyong listahan: ano ang makatuwirang schedule para makumpleto ang bawat gawain?

### 4. Kumilos

- Maghanda nang nasasaisipan ninyo ang inyong layunin: ano ang kailangan ninyo para sa bawa't gawain at ano ang mga susunod na hakbang?
- Gamitin ng tama ang inyong oras: paano kayo paunang makakapagplano para manatili sa inyong plano?
- Makibahagi ng may ganap na tiwala sa sarili habang humihingi ng tulong: ano ang inyong mga katanungan at ikinababahala?
- Panatilihin mayroon kayong mga tala at manatiling nakatuon ang pansin sa layunin at bukas ang pag-iisip para masagot ninyo ang mga itatanong sa inyo: paano ninyo masasagot ang mga bagong impormasyon?
- Manatiling naka-focus at malinaw ang pag-iisip para sa paglulutas ng inyong problema: hilingin sa iba na lutasin ang problema kasama ninyo, at paulit-ulit na humingi ng tulong.

**TIP:**

*Magtiwala sa inyong sarili. Kayo ay mahalaga. Magagawa ninyo ito!*

## Naririto Kami para Tumulong

Kapag kayo ay naging isang tagapagtaggol para sa inyong sarili, matututo kayo na magsalita para sa inyong sarili at makakuha ng impormasyon na kailangan ninyo para manatiling may kaalaman sa mga desisyon. Sa kabutihang palad ay hindi kayo nag-iisa sa paglalakbay na ito. Naririto kami para tulungan kayong maugnay-ugnay ang mga impormasyon at mga dulugan na kailangan ninyo para mamuhay ng isang ganap at masayang. Mangyari lang makipag-ugnayan sa amin ngayon!

### Mga Makakatulong na Mapagkukuhanan ng Tulong at Impormasyon

**ADA National Network:**  
[ADATA.org](http://adata.org)

**Center for Medicare Advocacy:**  
[medicareadvocacy.org](http://medicareadvocacy.org)

**National Disability Rights Network (NDRN):**  
[NDRN.org](http://ndrn.org)

**U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD): Disability**  
[hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/disability\\_main](http://hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/disability_main)

**U.S. Department of Justice Information and Technical Assistance on the Americans with Disabilities Act**  
[ADA.gov](http://ada.gov)