መብቶችዎን ይወቁ

ለማህበራዊ ዋስትና ችሎትዎ እንዴት መዘጋጀት እንደሚቻል

1 የማህበራዊ ዋስትና ፋይልዎን ይገምግሙ

የማህበራዊ ዋስትና በፋይልዎ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም የሕክምና እና የአካል ጉዳት መዝገቦችን የያዘ በይለፍ ቃል የተጠበቀ ፋይል ሲዲ ሊልክልዎት ወይም በኢሜይል ሊልክልዎት ይገባል። የችሎት ቀንዎ በተያዘበት ጊዜ ፋይሎቹ ካልደረሱዎት፣ የአካል ጉዳት ዳኝነት ጋር ይደውሉ እና እነሱን ይጠይቁ፦ 1-800-772-1213

2 የተሻሻሉ የሕክምና መዝገቦችን ይጠይቁ

የማህበራዊ ዋስትና ችሎት ሥራዎች ጽሕፈት ቤት (Office of Hearing Operations, OHO) በተለይም የችሎት ጥያቄዎን ካቀረቡ በኋላ ያገኙትን ሕክምና በተመለከተ የቅርብ ጊዜ የሕክምና መዝገቦችዎ ሁሉ በእጃቸው ላይኖሩ ይችላሉ። ስለዚህ፣ በቅርብ ጊዜ ካዩዋቸው ከማንኛም ዶክተር፣ ቴራፒስት፣ የጉዳይ ሠራተኛ ወይም ሆስፒታል መጠየቅ አለብዎት። ይህ ማንኛውንም የድንገተኛ ክፍል ጉብኝቶችን ያካትታል። የችሎት ቀንዎ ከመድረሱ በፊት በቅርብ ጊዜ ምንም ዓይነት ሕክምና ካላደረጉ፣ ለማህበራዊ ዋስትና ዳኛው/ዳኛዋ ለምን ሕክምና እንዳላደረጉ ያብራሩ፣ እንዲሁም ለእርስዎ የማህበራዊ ዋስትና የሕክምና ምርመራ (የ«ምክክር ምርመራ» ተብሎም የሚጠራው) እንዲያዝልዎ ዳኛውን/ዳኛዋን ይጠይቁ።

3 ከችሎቱ ቢያንስ ከ5 የሥራ ቀናት በፊት ለOHO የሕክምና መዝገቦችን ይስጡት

ሁሉንም መዝገቦች ለራስዎ ቅጂ ያስቀሩ እና ከዚያም ወደ OHO ይላኩ ወይም በእጅ ያስረክቡ። OHO ሁሉንም መዝገቦች ቢያንስ ከችሎቱ ከ5 የሥራ ቀናት በፊት መቀበል አለበት። መዝገቦቹን በጊዜው ማግኘት ካልቻሉ፣ እንግዲያውስ አስፈላጊ መዝገቦቹን ለማግኘት ሞክረው እንደነበር ነገር ግን ማግኘት እንዳልቻሉ ለመግለጽ ከችሎቱ ቢያንስ ከ5 ቀናት በፊት ለዳኛው ማሳወቅ አለብዎት። ችሎቱ ከመካሄዱ በፊት ወይም በችሎቱ ጊዜ መዝገቦቹን ለማግኘት የዳኛውን እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ፣ ነገር ግን ዳኛው ጥያቄዎን ላይቀበል ይችላል።

4 ስለ አካላዊ እና/ወይም የአእምሮ ሁኔታዎችዎ ለመነጋገር ይዘጋጁ

ዳኛው ስለ አካላዊ እና አእምሯዊ ሁኔታዎችዎ ይጠይቅዎታል። የጤና ሁኔታዎ(ችዎ) ምን ያህል ጊዜ እና ምን ያህል እንደሚጎዳዎት ለመነጋገር ዝግጁ መሆን አለብዎት። ምልክቶቹ በየሰዓቱ፣ በየቀኑ ወይም በየሳምንቱ ይከሰታሉ? የሚያጋጥምዎት አካላዊ እና/ወይም የአእምሮ ህመም ምን ያህል መጥፎ ነው? እነዚህ የጤና ችግሮች የመሥራት ችሎታዎ ላይ እንዴት ተጽዕኖ ያሳድራሉ?

የተወሰኑ ልዩ ምሳሌዎችን መስጠት ይፈልጋሉ። ለምሳሌ፣ ከሥራ ሊቀሩ ይችላሉ ወይስ በሕመም ምልክቶች ወይም በሕክምና ቀጠሮዎች ምክንያት? የመንፈስ ጭንቀት ካለብዎት፣ የመንፈስ ጭንቀትዎ ትኩረት ለማድረግ፣ ከሌሎች ጋር ለመግባባት ወይም የራስዎን እንክብካቤ ለመጠበቅ እንዴት እንደሚያስቸግርዎት፣ ምሳሌዎችን በመጠቀም ማብራራት ይችላሉ።

ዳኛው እንደ የአስቤዛ ግብይት ማድረግ፣ በሕዝብ ማመላለሻ ትራንስፖርት መጠቀም ወይም የቤት እንስሳትን መንከባከብ ያሉ ማድረግ ስለሚችሏቸው እንቅስቃሴዎች ሊጠይቅዎት ይችላል። እነዚህን ነገሮች ማድረግ ከቻሉ፣ እርዳታ ያስፈልግዎታል፣ ከሌሎች ሰዎች የበለጠ ጊዜ ያስፈልግዎታል፣ ወይስ እነዚህ እንቅስቃሴዎች የሕመም ምልክቶችዎን ያባብሳሉ? ለምሳሌ፣ የራስዎን ልብስ የሚያጥቡ ከሆነ ወይም የራስዎን ምግብ የሚያበስሉ ከሆነ፣ ምን ያህል ጊዜ ይወስድብዎታል እና ከዚያ በኋላ ምን ይሰማዎታል? የተወሰኑ ሥራዎችን ከጨረሱ በኋላ ተጨማሪ ምልክቶች ይታዩብዎታል? እነዚህ ለዳኛው መንገር የሚፈልጓቸው ነገሮች ዓይነቶች ናቸው።

5 በሐኪምዎ የታዘዘልዎትን መድሃኒት እና/ወይም ማንኛውንም የአደንዛዥ ዕጽ አጠቃቀም ታሪክ ወይም አሁናዊ ሁኔታ ለምን እንደማይወስዱ ለማስረዳት ይዘጋጁ

መድሃኒት ታዞልዎት ከሆነ ነገር ግን የማይወስዱት ከሆነ፣ ለምን አይወስዱትም? ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች እያጋጠሙዎት ነው? መድሃኒቶች ችግሮችዎን ይፈታሉ ወይስ ሁኔታዎን ያባብሳሉ? እነዚህ ሁሉ ለዳኛው ሊያካፍሏቸው የሚገቡ አስፈላጊ ነገሮች ናቸው፣ በተለይም የመድሃኒት ሕክምናን አለመከተልዎን ከጠየቁ።

ዳኛው ስለ አደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም ሊጠይቅዎት ይችላል፣ ለምሳሌ ያልታዘዙ አደንዛዥ ዕጽ ወይም አልኮልን የመጠቀም ታሪክ ካለዎት ወይም በአሁኑ ጊዜ እየተጠቀሙ ከሆነ። በምላሽዎ ውስጥ፣ ዳኛው ሁኔታውን ሙሉ በሙሉ እንዲረዳ አስፈላጊውን ዝርዝር አውድ ለማቅረብ ዝግጁ መሆን አለብዎት። ለምሳሌ፣ ከአልኮል ወይም ከሌሎች አደንዛዥ ዕጾች ሙሉ በሙሉ ተቆጥበው የነበሩበት ጊዜ አለ፣ ካለ፣ በዚያ ወቅት የአካላዊ ወይም የአእምሯዊ ምልክቶችዎ ምን ይመስሉ ነበር?

በማህበራዊ ዋስትና ሕጎች መሰረት፣ አልኮል ወይም አደንዛዥ ዕፅ መጠቀም ካቆሙ የአካል ጉዳትዎ ወደ ሥራ የመሄድ ደረጃ የሚሻሻል ከሆነ፣ የአካል ጉዳተኛ እንደሆኑ አይቆጠሩም። ሆኖም ግን፣ አደንዛዥ ዕጾችን መጠቀም ቢያቆሙም እንኳን የአካል ጉዳትዎ የሚቀጥል ከሆነ፣ ወይም የአካል ጉዳትዎ እና የአደንዛዥ ዕጾች አጠቃቀምዎ እርስ በርስ የተያያዙ በመሆናቸው ይህን ለመወሰን በጣም ከባድ ከሆነ፣ አሁንም እንደ አካል ጉዳተኛ ሊቆጠሩ ይችላሉ።