

**IOWA**  
HEALTH CARE



Mi voz, mi elección  
Abogar por uno  
mismo es importante





# Metas para el día de hoy.

---

Entender lo que significa ser un auto-defensor

Aprender por qué es importante

Formas de abogar por sí misma

Lugares en los que puedes abogar por ti mismo

Como hacer tu cita médicas.

Mi perfil y Ejemplos de la información en mi perfil.



Que quiere decir  
ser un Defensor de ti mismo?

# Ser un Defensor de ti mismo.

---

Mis  
derechos

Mi salud

Mi  
decision



Que quiere decir se un Defensor de ti mismo:

- Hacer que tu voz sea escuchada
- decir si o no
- saber tus derechos
- preguntar por lo que quieres y necesitas.
- Tratar a las personas con dignidad y respeto
- Ser capaz de alcanzar tus metas y vivir de forma independiente

# Porque es importante de ser un Defensor?

---

Pregunta por la ayuda que quieres o necesitas.

---

Pasa el rato con los amigos que quieras

---

comer lo que quieras comer.

---

Trabajar y jugar donde quieras hacerlo.

---

Compra lo que quieras comprar.

---

Ponerse la ropa que quieres

---

Votar por quien quieras hacerlo.

---

A veces no vamos a obtener lo que queremos . 😞

# Cuándo y dónde abogar por sí mismo

---

- 🛒 Trabajo
- 🏠 En la casa
- 🏘️ En la comunidad
- ✓ Cuando hagas sus votaciones
- 📍 Vivir donde quieras vivir.
- 🛒 Cuando va de compras
- 🚗 Cual es la major transportacion para usted.
- 🏥 En la oficina del doctor.

# La Ley de America con Discapacidades, ACt

La ADA dice  
ley Americana para  
Disabilidad, Act.

Es una ley federal que  
protégé Americanos  
con disabilidad de la  
discriminacion.

Ayuda a mover  
barreras para que  
todos puedan  
participar en su  
comunidades.





# Hable con su médico

---

- Recuerda que tú estás a cargo de tu cuerpo.
- Hable con su médico acerca de sus preocupaciones o cualquier cambio en su salud.
- Haga preguntas y asegúrese de entender lo que le dice el médico.
- Revise con su médico lo que discutió antes de irse.
- Consulte con su persona de apoyo si trajo a alguien

**About Me Profile**

 My official name is: \_\_\_\_\_  
The name I prefer: \_\_\_\_\_  
My date of birth: \_\_\_\_\_

You can help my appointment go smoothly by:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Escanear tu celular aqui

# Acerca de mi perfil

## Informacion a cerca de mi, ayuda a mi cuidado

- Tiene una foto de mi mismo.
- Mi nombre y fecha de nacimiento.
- Como me gusta que me llamen.
- Cosas que no me gustan.
- Que me hace sentir confortable
- Cosas que necesito y me ayudan a tener una major cita con el cuidado medico.

# ejemplos de mi perfil

## My Profile



My official name is Jensen Lee Hernandez  
and I go by Jensen

My date of birth is 05/18/1966

You can help my appointment go smoothly by:  
Please give me examples of how long the wait will be. If possible, I would prefer to wait in a room where the door is left open. I don't like to be in small spaces.

## My Profile



My official name is Sylvia Jane Maxwell  
and I go by S.J.

My date of birth is 01/22/1985

You can help my appointment go smoothly by:  
giving me a quiet place to wait and allowing me to listen to music on my headphones. Please ask my permission before touching me.

## My Profile



My official name is Yong Lee  
and I go by Steven

My date of birth is 12/01/1995

You can help my appointment go smoothly by:  
Keeping the lighting low and talking to me quietly. I don't like band-aids so please don't offer them to me. If you can draw pictures when explaining things that helps me understand.

# Como hacer una cita con mi Doctor.

---



- Primer paso para hacer una cita tiene que coordinar con su persona de apoyo.
- para hacer una cita con mi doctor.
- Asegurar que la oficina del doctor tiene las acomodaciones que necesita para sus necesidades personales.

# Como hacer una cita con mi doctor.

- Encontrar tiempo que trabaje para usted , para su persona de apoyo y su doctor.
- Hacer saber a cerca de sus acomodaciones que necesita con mi "tarjeta de perfil".
- Hacer una lista de cosas que necesita hablar.



# Acomodaciones

Una acomodación es una herramienta , para ayudar con los servicios o maneras de hacer las cosas que puedan ayudar a la persona con discapacidad a terminar sus tareas.

El doctor necesita proveer acomodaciones , para las personas con discapacidades que habla otro lenguaje traducción, para tener acceso a los servicios como todos los demás

Todos tenemos el derecho de tener un acceso igual de servicios de la salud .





# Que aprendio

---

Que quiere decir ser tu propio Defensor.

Porque es importante.

Maneras de hacer tus citas con el doctor.

Pedir tus acomodaciones

Tus derechos y responsabilidades en el cuidado de salud

Acerca de mí Perfil - Cómo puede abogar en su atención  
médica

# Muchas gracias



presenta: Dayrin Lovan .

coordinadora en la comunidad

# Contacto:

---

Edward Esbeck, UCEDD Self Advocacy Coordinator

[edward-Esbeck@uiowa.edu](mailto:edward-Esbeck@uiowa.edu)

Dayrin Lovan, UCEDD Community Outreach Coordinator

[dayrin-lovan@uiowa.edu](mailto:dayrin-lovan@uiowa.edu)

Laury Scheidler UCEDD Program Coordinator

[laury-Scheidler@uiowa.edu](mailto:laury-Scheidler@uiowa.edu)

---

The Iowa Taking Charge of My Health (TCMH) curriculum, including power points, worksheets and fact sheets is an adaptation of Oregon's University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD) Taking Charge of my Healthcare modules which can be found at <https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care>. Oregon's UCEDD has given permission to modify this curriculum for use in Iowa. We are thankful for their generosity in sharing permissions for this adaptation.

This Iowa adaptation was created at Iowa's UCEDD in collaboration with the Iowa DD Council and Health and Human services and with funding from the UCEDD's Community Based Transition Grant # 90DDCI0001, called "Our Network of Transition Resources to Adult Care" or ON TRAC.

The information provided is for general use and not intended to address any individual situation.

