



طرح شما

«طرح برنامه فردی» خود را با استفاده از
«ابزارهای اختصاصی فردی» ایجاد کنید

DDS Department of
Developmental
Services

تایید دریافت

مطالب این راهنما بر اساس انتخاب من
(شورای معلولیت‌های رشدی فرمانداری مینه‌سوتا) و فراتر از
یک جلسه (اداره خدمات رشدی کالیفرنیا - DDS) تهیه
شده است.

با تشکر فراوان از کالین ویک (Collen Wieck) و شورای معلولیت‌های
رشدی فرمانداری مینه‌سوتا که اجازه دادند برخی از محتوا و فرمت/انتخاب
من (*It's My Choice*) برای تهیه این راهنمای ایالت کالیفرنیا مورد استفاده
قرار گیرد.

همچنین از William Allen از موسسه Allen
Mary Lou Bourne و Associates & Shea,
از مرکز مشاوره فردمحور بابت همکاری در
تهیه این راهنما متشکریم.

مجوز تصویر:

هنرمند تریسی منش (Tracey Mensch)، «گل» (2008)



محتوای این راهنما

درباره این راهنما صفحه 4

بخش 1: طرح برنامه فردی خود را ایجاد کنید صفحه 8
• درباره شما! صفحه 10

بخش 2: قبل از جلسه برنامه‌ریزی شما صفحه 26

بخش 3: در طول جلسه برنامه‌ریزی شما صفحه 34

بخش 4: بعد از جلسه برنامه‌ریزی شما صفحه 42

یادداشت‌ها صفحه 47





درباره این راهنما

این راهنمای چهار بخشی برای کمک به افراد در ایجاد یک طرح برنامه فردی شخص-محور (IPP) طراحی شده است. این خاطر نشان می‌کند که چقدر برای شما مهم است که در مورد اهداف IPP خود تصمیم بگیرید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا اولویت‌ها، نقاط قوت و اهداف خود را شناسایی کنید. همچنین نکاتی را برای قبل، حین و بعد از جلسه برنامه‌ریزی خود خواهید یافت. برای کسب موفقیت، توصیه می‌کنیم از هر چهار بخش این راهنما استفاده کنید، اما شاید بخواهید فقط با چند بخش شروع کنید.



قابل فهم

این راهنما به زبان ساده نوشته شده است. در متنی که به زبان ساده نوشته شده، از کلمات رایج برای توضیح مفاهیم استفاده می‌شود. زبان ساده به این معنی است که فهمیدن متن آسان است. نوشتن به این روش، نشان دهنده احترام به همه افراد است. افرادی که دارای معلولیت‌های رشدی هستند و خانواده‌ها، دوستان و وکلای آن‌ها باید به طور یکسان به اطلاعات دسترسی داشته باشند. دسترسی یعنی در اختیار داشتن اطلاعات در مواقعی که به آن نیاز دارید و درک آنچه نوشته شده است به طوری که:

- افرادی که دارای معلولیت‌های رشدی هستند و سواد خواندن دارند، بتوانند آن را بخوانند و از آن استفاده کنند
- خانواده‌ها و دوستانی که حامی کسانی هستند که قادر به خواندن نیستند، بتوانند به راحتی آن را توضیح دهند
- به راحتی به زبان‌های دیگر ترجمه شود و همان معنا را حفظ کند
- همه ما بتوانیم اطلاعات را یکسان درک کنیم

نکته‌ای درباره فرهنگ

در سراسر راهنما، این نماد را خواهید دید.  این نماد، به شما سؤالاتی را نشان می‌دهد که با کمک آن می‌توانید چیزهایی را که در مورد فرهنگ، پیشینه یا میراثتان برای شما مهم است به اشتراک بگذارید.

نکته‌ای درباره زبان

اگرچه در این راهنما از زبانی استفاده می‌شود که در آن فردیت شخص اولویت دارد، ما اذعان می‌داریم که برخی افراد ترجیح می‌دهند از زبانی استفاده شود که در آن، هویت اولویت داشته باشد. اولویت زبان شما هر چه باشد، همه ما اتفاق نظر داریم که افراد دارای معلولیت باید فرایند برنامه‌ریزی خدمات را تا جایی که می‌خواهند پیش ببرند.

فعالیت‌ها و چکلیست‌های موجود در این راهنما به روش‌های مختلفی استفاده شده‌اند. هر یک از این مطالب را می‌توانید کپی کنید یا مطابق با نیاز خود تغییر دهید.



معنای برخی کلمات و اصطلاحات قبل از شروع برنامه‌ریزی

معنی

کلمه یا اصطلاح

حوزه زندگی

حوزه‌ای از زندگی‌تان که ممکن است اهدافی مانند *اشتغال*، *روابط* یا *مشارکت اجتماعی* داشته باشید.

نیاز

نشان می‌دهد که فرد برای رسیدن به یک هدف به چه چیزی نیاز دارد.

نتیجه

همان چیزی است که در واقع با یک هدف محقق می‌شود، مثلاً *مونیک* در *آپارتمان* خودش زندگی می‌کند.

چشم‌انداز کوتاه-مدت و بلند-مدت

منظور از کوتاه-مدت یعنی اتفاقی که می‌خواهید زود رخ دهد، مثلاً ظرف یک سال یا کمتر. بلند-مدت به معنای چیزی در آینده است، مثلاً دو سال آینده یا بیست سال بعد.

برنامه خود-تعیین‌گری

به شما و خانواده‌تان آزادی، کنترل و مسئولیت بیشتری در انتخاب خدمات و پشتیبانی‌ها می‌دهد.

هماهنگ‌کننده خدمات

هماهنگ‌کننده خدمات، فردی از مرکز منطقه‌ای است که به شما در انتخاب خدمات و پشتیبانی‌های مورد نیاز برای زندگی دلخواهتان کمک می‌کند. شاید شنیده باشید که این شخص را مدیر سامان‌بخشی نیز می‌نامند.

موفقیت‌ها/نقاط قوت

نشان می‌دهد که یک فرد در چه کاری خوب است یا چه کاری را دوست دارد انجام دهد، مثلاً *بیرون رفتن با دوستان* یا *کارمند ماه* یا *رفتن به کتابخانه* یا *اتوبوس*.

اگر کلمات دیگری وجود دارد که می‌خواهید معنای آن‌ها را بدانید، آن‌ها را اینجا یادداشت کنید و از هماهنگ‌کننده خدمات خود بپرسید.



دریافت پشتیبانی از اعضای خانواده یا دوستان: چگونه دیگران می‌توانند به شما در استفاده از این راهنما کمک کنند

ممکن است در موارد زیر از افراد کمک بخواهید:

- شرح آنچه بیشتر اهمیت دارد
- گفت و گو درباره مسائل خصوصی مانند سلامت و ایمنی شما
- شرح حوزه‌هایی که در آن نیاز به حمایت دارید
- شرح اینکه می‌خواهید زندگی در آینده چطور باشد
- برنامه‌ریزی برای اهداف و خدمات مفید
- قابل فهم‌تر کردن چیزها
- حمایت از انتخاب‌های شما

راه‌های مختلفی برای استفاده از این راهنما وجود دارد:

- شما می‌توانید فعالیت‌های برنامه‌ریزی را به تنهایی انجام دهید
- می‌توانید از کسانی که شما را خوب می‌شناسند بخواهید که شما را در انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی یاری دهند
- شخص دیگری به عنوان وکیل می‌تواند شما را در انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی همراهی کند

مهم‌ترین کاری که خانواده و دوستان باید انجام دهند این است که از شما پیروی کنند. و به شما گوش دهند. پشتیبانی دیگران می‌تواند زندگی که انتخاب کرده‌اید را برای شما آسان‌تر کند و:

- تا جایی که می‌توانید برای خودتان زندگی کنید
- عضو فعال گروه یا جامعه‌ای باشید که برای شما مهم است
- مطمئن شوید که فرهنگ و میراث‌تان در IPP شما محترم شمرده می‌شود



بخش 1: ایجاد طرح بر نامه فردی شما



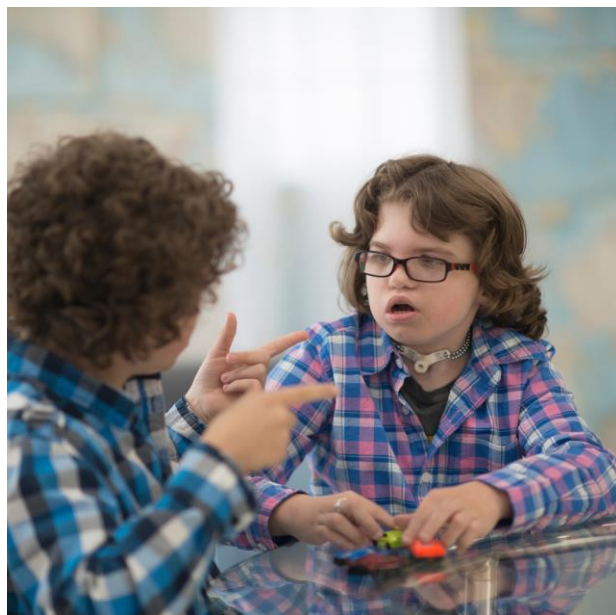
برنامه‌ریزی شخص-محور چیست؟



برنامه‌ریزی شخص-محور راهی است برای اینکه به دیگران بگویید به چه نوع پشتیبانی نیاز دارید، چگونه می‌خواهید آن پشتیبانی را دریافت کنید و چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است. برنامه‌ریزی شخص-محور در مورد تعیین اهداف زندگی و موارد موردنیازتان برای رسیدن به آن اهداف است. با یک گفت و گوی مشترک بین شما و افرادی که به شما اهمیت می‌دهند، مانند خانواده و دوستان، شروع می‌شود. این راهی است برای صحبت کردن به طوری که همه به ایده‌های شما احترام بگذارند و به شما گوش دهند. گفت و گو به شما کمک می‌کند تا بفهمید از چه چیزی لذت می‌برید و چه چیزی مانع از دستیابی به زندگی دلخواهتان می‌شود.

مهمترین چیزهایی که باید در مورد برنامه‌ریزی شخص-محور به خاطر بسپارید عبارت‌اند از:

- شما متخصص زندگی خودتان هستید
- شما در جایگاه قدرت و تصمیم‌گیری قرار دارید
- این در مورد پشتیبانی از روش‌های مختلفی است که برای زندگی انتخاب می‌کنید



همان‌گونه‌کننده خدمات مرکز منطقه‌ای شما از برنامه‌ریزی شخص-محور برای همکاری با شما در طرح برنامه فردی (IPP) بعدی شما استفاده خواهد کرد. محتوای IPP جدید شما:

- نکات مهم درباره شما و اطلاعات مربوط به جلسه IPP شما
- نحوه برقراری ارتباط و چشم‌انداز شما برای آینده
- نحوه تصمیم‌گیری و حوزه‌های زندگی که برای شما مهم است
- اقدامات لازم در شرایط اضطراری



درباره شما!

اطلاعاتی که به شما در نوشتن «طرح برنامه
فردی» کمک می‌کند

موضوع این کتاب کار عبارت است از:

درباره چیست؟

در این کتاب کار، فرصتی خواهید داشت تا در مورد زندگی خود و انواع چیزهایی که برایتان مهم هستند فکر کنید. وقتی کارتان تمام شد، می‌توان از اطلاعات برای ایجاد IPP شخص-محور شما استفاده کرد. در هر صفحه یک سؤال و چند کلمه در مورد معنای آن می‌بینید. هنگام صحبت با افرادی که شما را می‌شناسند و به شما اهمیت می‌دهند، بهتر است از این کتاب کار استفاده کنید. به یاد داشته باشید، این فقط راهی برای شروع است فرایند IPP شخص-محور شما

برای مشاهده فهرستی از دیگر روش‌های شروع برنامه‌ریزی، به «یادداشت‌ها» (صفحه 47) در انتهای این راهنما رجوع کنید یا از هماهنگ‌کننده خدمات خود در مورد منابع محلی برای ایجاد طرح خود بپرسید.

در صفحه‌های بعد، متن یا کلمات نارنجی رنگی را در پایین صفحه می‌بینید.
این‌ها به شما کمک می‌کنند تا بدانید اطلاعات در کجای IPP شما قرار می‌گیرد.

نکته‌ها و ایده‌هایی برای کار کردن درباره شما!

ممکن است گاهی برای شما دشوار باشد که به تنهایی به سؤالات این راهنما پاسخ دهید. خوب است از افرادی که مدت طولانی شما را می‌شناسند بخواهید که در تکمیل فعالیت‌های برنامه‌ریزی از شما پشتیبانی کنند. در اینجا چند ایده ارائه شده است که قبل و در حین گفت و گو به شما کمک می‌کند.



قبل از گفت و گوی شما

- مکانی را انتخاب کنید که در آن راحت باشید و بتوانید با صدای بلند صحبت کنید
- تصمیم بگیرید که ایده‌های چه کسی را برای طرح خود انتخاب کنید، از آنها دعوت کنید تا با شما صحبت کنند
- شاید بخواهید افرادی را که شما را به خوبی می‌شناسند نیز در گفت و گو شرکت دهید
- می‌توانید افرادی را مشارکت دهید که به آنها اعتماد دارید و می‌توانید به آنها تکیه کنید
- از افراد بخواهید به شما کمک کنند تا در مورد سؤالات این راهنما صحبت کنید
- از پاسخ‌های خود یادداشت بردارید
- کنار چیزهایی که واقعاً می‌خواهید در طرح‌تان گنجانده شوند، علامت بزنید
- تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید خودتان جلسه را رهبری کنید یا می‌خواهید شخص دیگری آن را رهبری کند
- به چیزهای خصوصی فکر کنید که نمی‌خواهید جلوی دیگران درباره آنها صحبت کنید
- فهرستی از آن چیزهای خصوصی تهیه کنید

نکته‌ها و ایده‌هایی برای کار کردن روی درباره شما!

در طول گفت و گوی شما

- برای همه قوانینی تنظیم کنید که باید از آنها پیروی کنند:
- دیدگاه مثبتی داشته باشید
- به نوبت صحبت کنید
- با چیزهایی شروع کنید که به آنها افتخار می‌کنید یا از آنها راضی هستید
- به حق هر کسی که نمی‌خواهد صحبت کند احترام بگذارید
- به حرف یکدیگر گوش دهید
- وقتی منظور کسی را درک نمی‌کنید، سؤال بپرسید
- به ایده‌ها و اطلاعات یکدیگر احترام بگذارید
- از یکدیگر پشتیبانی کنید
- اگر موضوعی باعث ناراحتی یا دلخوری شما می‌شود، آن را ادامه ندهید
- جلسه را با یک جمع‌بندی مثبت از صحبت‌ها پایان دهید
- این راهنما را به جلسه IPP خود بیاورید





چه کسی بخشی از زندگی شماست؟

به چه کسانی در اطراف خود احساس نزدیکی می‌کنید؟ آنها ممکن است افراد خانواده، افرادی در محل کار یا مدرسه یا همسایه‌ها و دوستان شما باشند.

کارها را با چه کسانی انجام می‌دهید؟

برای کمک گرفتن سراغ چه کسی می‌روید؟

با چه کسی بیشتر از همه وقت می‌گذرانید؟

چه کسانی بهتر از همه شما را می‌شناسند؟

این‌ها افرادی هستند که شاید از آنها بخواهید تا در مورد IPP شما نظر بدهند یا از آنها دعوت کنید تا به جلسه برنامه‌ریزی برنامه فردی شما بیایند.

فکر کنید که آنها چه کسانی هستند و نامشان را در این دایره اطراف عنوان «شما» بنویسید.

این کار به شما کمک می‌کند تا ببینید چه کسانی را در جلسه برنامه‌ریزی خود شرکت دهید و چه کسانی ممکن است پس از شروع طرح‌های شما خدمات و پشتیبانی ارائه دهند.



چه موارد خوبی درباره شما وجود دارد؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد

- چه موارد خوبی درباره شما وجود دارد؟
- چه چیزی را در مورد خودتان دوست دارید؟
- در چه کارهایی خوب هستید یا به آنها افتخار می‌کنید؟
- مردم چه چیزهای خوبی در مورد شما می‌گویند؟
- شما جزو چه گروه‌هایی هستید؟

این‌ها چیزهای مهمی هستند که باید هنگام تعیین اهدافتان یا انواع خدمات و پشتیبانی‌هایی که نیاز دارید و می‌خواهید، به آنها فکر کنید.

شاید بخواهید ابتدا از یکی از دوستان یا خویشاوندان درخواست کنید که به این موارد پاسخ دهند. پاسخ‌های خود را در کادر این صفحه بنویسید.

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌های طرح برنامه فردی شخص-محور، شامل مقدمه و آنچه برای شما مهم است کمک می‌کند.



در مورد صبح‌های خود فکر کنید و درباره آن صحبت کنید

به نظر شما
بدترین صبح
چگونه است؟

به نظر شما
بهترین صبح
چگونه است؟

وقتی صبح از جای خود بلند می‌شوید
چه می‌کنید؟

- در حال حاضر، صبح عادی شما چگونه می‌گذرد؟
- آیا روتین خاصی را دنبال می‌کنید؟
- چه چیز صبح‌ها را بیشتر از همه دوست دارید؟
- دوست دارید کنار چه کسی باشید؟
- چه اتفاقاتی در صبح شما را خوشحال می‌کند؟
- بهترین صبح شما چگونه می‌تواند باشد؟
- صبح‌ها چه چیزهایی شما را عصبانی یا ناراحت می‌کند؟
- چه اتفاقاتی صبح‌های شما را واقعاً سخت می‌کند؟
- بدترین صبح شما چگونه می‌تواند باشد؟

این فعالیت به شما کمک می‌کند تا صفحات 16، 17 و 21 کتاب کار و در IPP

آنچه می‌خواهید دیگران در مورد شما بدانند را تکمیل کنید.



در مورد روزهای خود فکر کنید و حرف بزنید

به نظر شما
بدترین روز چطور است؟

به نظر شما
بهترین روز چطور است؟

در طول روز چه کار می‌کنید؟

- در یک روز عادی چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- آیا بیشتر روزها از روتین خاصی پیروی می‌کنید؟
- چه چیزی را بیشتر از همه در مورد نحوه گذراندن روزهای خود دوست دارید؟
- در طول روز، چه فعالیت‌هایی بیشتر از همه شما را خوشحال می‌کند؟
- بهترین کاری که می‌توانید در طول روز انجام دهید چه می‌تواند باشد؟
- چه چیزی شما را در طول روز عصبانی یا ناراحت می‌کند؟
- دوست دارید از چه مکان‌هایی (یا افرادی) دور بمانید؟
- چه چیزی یک روز را برای شما سخت می‌کند؟
- بدترین روز شما چطور می‌تواند باشد؟

این فعالیت به شما کمک می‌کند تا صفحات 16، 17 و 21 کتاب کار و در IPP

آنچه می‌خواهید دیگران در مورد شما بدانند را تکمیل کنید.

درباره شما!



در مورد شب‌های خود فکر کنید و حرف بزنید

بدترین شب شما چطور
می‌تواند باشد؟

بهترین شب شما چطور
می‌تواند باشد؟

در باره شما!

شب‌ها چه کار می‌کنید؟

- در حال حاضر، شب عادی شما چگونه می‌گذرد؟
- آیا شب‌ها از روتین خاصی پیروی می‌کنید؟
- چه چیز شب‌ها را بیشتر از همه دوست دارید؟
- بهترین شب شما چطور می‌تواند باشد؟
- دوست دارید با چه کسی باشید؟
- چه نوع فعالیت‌های شبانه شما را خوشحال می‌کند؟
- چه چیزی در شب برای شما سخت است؟
- چه چیزهایی در طول شب شما را عصبانی یا ناراحت می‌کند؟
- بدترین شب شما چطور می‌تواند باشد؟

این فعالیت به شما کمک می‌کند تا صفحات 16، 17 و 21 کتاب کار و در IPP آنچه می‌خواهید دیگران در مورد شما بدانند را تکمیل کنید.



چه کارهایی دوست دارید انجام دهید؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد
به بهترین صبح‌ها، روزها و شب‌های خود فکر کنید
و از خود و افرادی که شما را می‌شناسند بپرسید:

- دوست دارید چه کارهایی انجام دهید؟ در خانه؟
در محل کار؟ در مدرسه؟ برای تفریح؟
اطراف شهر؟
- چه سبک موسیقی دوست دارید؟
- به چه سرگرمی‌هایی علاقه دارید؟
- چه نوع فیلم‌هایی دوست دارید؟
- آیا کلکسیون جمع می‌کنید؟
- آیا به گروه موسیقی، تیم ورزشی یا هنرمند
خاصی علاقه دارید؟
- چه کارهایی را دوست ندارید یا نمی‌خواهید
انجام دهید؟
- دوست دارید با چه کسانی وقت بگذرانید؟
دوست دارید کجا آنها را ببینید؟

در باره شما!

پاسخ‌های شما به قسمت‌های مواردی که دوست دارید و تحسین می‌کنید، موفقیت‌های شما، آنچه در حال حاضر
اتفاق می‌افتد و آنچه برای شما مهم است در بخش‌هایی از طرح‌تان کمک می‌کند. این ممکن است به شما کمک کند
به اهداف نیز فکر کنید.



چه کارهایی را انجام می‌دهید که آن را دوست ندارید؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد

به بدترین صبح‌ها، روزها و شب‌های خود
(صفحه‌های 13، 14 و 15) فکر کنید و از خود و
افرادی که شما را می‌شناسند بپرسید:

چه کارهایی را انجام می‌دهید که دوست ندارید
(فعالیت‌ها، افراد، مکان‌ها، غذا).

گاهی مجبوریم کارهایی را انجام دهیم که دوست
نداریم. شاید دوست ندارید لباس‌ها را بشوید یا
نظافت کنید.

وقتی مجبورید کارهایی را انجام دهید که دوست
ندارید، چه چیزی شما را به انجام آن کار ترغیب
می‌کند؟

یا شاید رعد و برق یا منتظر ماندن در صف را
دوست ندارید. چه چیزهایی اتفاق می‌افتد که واقعاً
دوست ندارید؟

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌های IPP شخص-محور شامل **درباره شما و آنچه برای شما مهم است** کمک می‌کند.



مشتاقانه منتظر انجام چه کاری هستید؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها
فکر کرد

- هر روز مشتاقانه منتظر انجام چه کاری هستید؟
- در جامعه خود مشتاقانه منتظر رفتن به کجا هستید؟
- هر سال مشتاقانه منتظر چه تعطیلات یا رویدادهای خاصی هستید؟
- وقتی به سفر یا تعطیلات می‌روید، مشتاقانه منتظر چه چیزی هستید؟
- افرادی که مشتاق هستید بیشتر وقت خود را با آنها بگذرانید، چه کسانی هستند؟
- وقتی اتفاقات خوب می‌افتد، چطور جشن می‌گیرید؟
- تولد خود را چطور جشن می‌گیرید؟
- وقتی این پاسخ‌ها را می‌نویسید، جزئیاتی را که آن را عالی می‌کند نیز اضافه کنید.

در باره شما!

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌هایی از IPP شخص-محور، شامل آنچه برای شما مهم است، اهداف و نتایج کمک می‌کند.



فهرست مهمترین موارد برای شما؟

چه چیزی بسیار مهم است؟

به چیزهایی فکر کنید که هنگام صحبت در مورد اینکه چه کسی در زندگی شما حضور دارد و چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید و در طول هفته چه کاری انجام می‌دهید و چیزهایی که مشتاقانه منتظر آنها هستید نوشتید یا گفتید:

- مهمترین کارهایی که دوست دارید در طول هفته انجام دهید چه هستند؟
- مهمترین چیزهایی که مشتاقانه منتظر آنها هستید چه هستند؟
- مهمترین چیزهایی که می‌خواهید مطمئن شوید هر روز در زندگی شما وجود دارند چه هستند؟
- مهمترین چیزهایی که می‌خواهید مطمئن شوید هر روز در زندگی شما وجود ندارد چیست؟
- مهمترین افرادی که می‌خواهید با آنها وقت بگذرانید چه کسانی هستند؟
- فهرستی از آن موارد را اینجا بنویسید.

در باره شما!

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌هایی از IPP شخص-محور، شامل آنچه برای شما مهم است، اهداف و نتایج کمک می‌کند.



فهرست مهمترین‌ها برای شما؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد

به چیزهایی فکر کنید که هنگام صحبت در مورد اینکه چه کسی در زندگی شما حضور دارد و چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید و بدترین روزهای شما شامل چه مواردی می‌شود نوشتید یا گفتید:

- چه چیزی برای سالم ماندن شما مهم است؟ آیا کاری وجود دارد که برای داشتن یک زندگی سالم‌تر باید انجام دهید؟
- چه چیزی برای شما مهم است تا در خانه و جامعه خود ایمن بمانید؟ چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند تا آگاه باشید و ایمن بمانید؟
- مسئولیت چه چیزهایی را باید بر عهده بگیرید؟ مواردی مانند پرداخت قبضه‌ها، پیروی از قوانین، یا داشتن خواب کافی؟
- فهرستی از آن موارد را اینجا بنویسید.

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌هایی از IPP شخص-محور، شامل آنچه برای شما مهم است، اهداف و نتایج کمک می‌کند.



دیگران برای پشتیبانی از شما چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

در باره شما!

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد

به مواردی فکر کنید که درباره آنچه برای شما مهم‌تر است نوشته‌اید:

- دیگران چگونه می‌توانند در زمینه موارد مهم از شما پشتیبانی کنند؟
- بهترین شخص یا برنامه برای پشتیبانی از شما کدام است؟
- در حال حاضر، خود-راهبری به شما کمک می‌کند تا زندگی دلخواهتان را داشته باشید؟
- به مواردی فکر کنید که درباره آنچه برای شما مهم‌تر است نوشته‌اید:
- دیگران چگونه می‌توانند به طریقی که می‌خواهید از شما پشتیبانی کنند؟
- بهترین شخص یا برنامه برای پشتیبانی از شما کدام است؟
- به مسئولیت‌هایی که در قبال خودتان دارید فکر کنید.
- مرکز منطقه‌ای چگونه می‌تواند به شما کمک کند، مواردی مانند ارجاع برای مسکن یا کمک برای یافتن پزشک؟

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌های طرح برنامه فردی شخص-محور، شامل آنچه برای شما مهم است، اهداف، تصمیم‌گیری و نتایج کمک می‌کند.



امیدها و چشم‌اندازهای شما برای آینده چیست؟

موضوعاتی که باید در مورد آنها فکر کرد

هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد! چند دقیقه وقت بگذارید و به این فکر کنید که چه چیزهایی می‌توانند محقق شوند؛ نگران چیزهایی نباشید که ممکن است سد راهتان شود.

- بهترین آینده برای شما چطور می‌تواند باشد؟
- برای 5 سال آینده چه برنامه‌ای دارید؟
- کجا زندگی خواهید کرد؟ آیا تنها زندگی می‌کنید یا با دیگران؟
- چه نوع شغلی خواهید داشت؟
- برای تفریح چه کاری انجام خواهید داد؟
- آیا می‌خواهید خود-راهنمایی را امتحان کنید (به صفحه 31 رجوع کنید)؟
- اگر با خانواده‌تان زندگی می‌کنید، پس از بالا رفتن سن آن‌ها چه برنامه‌ای دارید؟
- با افزایش سن‌تان، امیدوارید چه اتفاقی بیفتد؟

پاسخ‌های شما به ایجاد بخش‌های IPP شخص-محور، شامل آنچه برای شما مهم است، خدمات پشتیبانی، اهداف و نتایج کمک می‌کند.



فهرست مواردی که باید در جلسه برنامه‌ریزی در مورد آنها صحبت کنید

درباره شما!

در این فضا می‌توانید فهرستی از مواردی را بنویسید که می‌خواهید در جلسه برنامه‌ریزی خود درباره آنها صحبت کنید.

- به درباره شما یا راهنمای دیگری که استفاده کرده‌اید رجوع کنید. بنویسید چه چیزهایی از کارهایی که دوست دارید انجام دهید، آنچه برای شما مهم است، راه‌های پشتیبانی از شما و رویاها و چشم‌اندازهایتان برای آینده یاد گرفته‌اید.
- طرح سال گذشته‌تان را بررسی کنید و هر سؤالی دارید یا هر چیزی که می‌خواهید تغییر دهید را بنویسید.
- ایده‌هایتان برای اهداف جدید یا اهدافی که می‌خواهید تغییر دهید را یادداشت کنید.
- اگر می‌خواهید برنامه خود-راهنبری یا خود-تعیین‌گری را امتحان کنید، آن را یادداشت کنید (به صفحه 31 رجوع کنید).
- چیزهای جدیدی را که می‌خواهید یاد بگیرید یا امتحان کنید و مکان‌های جدیدی را که می‌خواهید بروید، یادداشت کنید.
- اگر به مکان جدیدی برای زندگی فکر می‌کنید یا می‌خواهید شغل جدیدی پیدا کنید، آن را یادداشت کنید.



بخش 2: قبل از جلسه
برنامه‌ریزی شما

تصمیم‌گیری بخش بزرگی از زندگی روزمره است. برخی از تصمیم‌ها را خودمان می‌گیریم و در برخی تصمیم‌گیری‌ها نظر دیگران را می‌پرسیم.

بعضی از تصمیم‌ها آینده ما را شکل می‌دهند:

- آیا این‌ها چیزهایی هستند که می‌خواهم یاد بگیرم؟
- آیا این همان کاری است که من می‌خواهم انجام دهم؟
- اینجا جایی است که می‌خواهم زندگی کنم؟
- چطور باید پولم را خرج کنم؟

برخی تصمیم‌ها روزانه هستند:

- امروز چی بپوشم؟
- ناهار چی بخورم؟

انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در جلسه برنامه‌ریزی شما انجام می‌شود. چطور می‌خواهید آن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها را انجام دهید؟ آیا می‌خواهید خانواده، دوستان، وکلا یا همahنگ‌کنندگان خدمات در این امر دخیل باشند؟

درباره «تصمیم‌گیری پشتیبانی‌شده» می‌دانید؟ می‌خواهید در مورد آن بیشتر بدانید؟ در این صورت، به همahنگ‌کننده خدمات خود بگویید که مایلید در مورد تصمیم‌گیری پشتیبانی‌شده اطلاعاتی کسب کنید.

فهرست مندرج در صفحه بعد می‌تواند به شما کمک کند تا با آن آشنا شوید.





فهرست تصمیم‌گیری

در این صفحه می‌توانید نظرات و حرف‌های خود را در مورد چیزهایی که ممکن است در جلسه‌تان پیش بیاید بنویسید و خودتان تصمیم بگیرید که آیا در این تصمیم‌ها به پشتیبانی نیاز دارید یا خیر.

کادر مورد نظران را با علامت X یا علامت تیک مشخص کنید.

حتماً این فهرست را در جلسه برنامه‌ریزی بعدی خود همراه داشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد

«تصمیم‌گیری پشتیبانی‌شده»، به شورای ایالتی

کالیفرنیا مربوط به معلولیت‌های رشدی - منابع

تصمیم‌گیری پشتیبانی‌شده

رجوع کنید.

ایده‌های خود را اینجا بنویسید

انتخاب‌ها/ تصمیم‌ها	تصمیم‌هایی که می‌خواهم خودم بگیرم	تصمیم‌هایی که در مورد آن‌ها کمک می‌خواهم	تصمیم‌هایی که می‌خواهم تیم من بگیرد
چیزهایی که می‌خواهم یاد بگیرم	☐	☐	☐
کجا می‌خواهم زندگی کنم	☐	☐	☐
چه شغلی می‌خواهم	☐	☐	☐
کارهایی که باید در جامعه‌ام انجام دهم	☐	☐	☐
مواردی درباره سلامتی‌ام	☐	☐	☐
جایی که به مدرسه می‌روم	☐	☐	☐
چطور پولم را خرج می‌کنم	☐	☐	☐
دوستانم چه کسانی هستند	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



برنامه‌ریزی برای خدمات و پشتیبانی‌هایی که نیاز دارید: برخی موضوعاتی که باید به آن‌ها فکر کنید

- افراد چیزها را در محیطی که اتفاق می‌افتند، بهتر یاد می‌گیرند — مانند خرید اقلام از فروشگاه یا اصلاح کردن در حمام.
- افراد وقتی از چیزهای واقعی استفاده می‌کنند، بهتر یاد می‌گیرند — مانند استفاده از پول واقعی هنگام آموختن درباره بودجه‌بندی
- افراد زمانی چیزها را بهتر یاد می‌گیرند که آن‌ها را در زمان معمول آن انجام دهند — مانند نحوه سوار شدن به اتوبوس برای رفتن به محل کار یا آموختن آشپزی در وقت شام.
- افراد از تعامل با دیگران بهتر یاد می‌گیرند — مانند آموختن نحوه کار در محیط‌هایی که افراد دیگر در آن کار می‌کنند.
- افراد چیزهایی را که برایشان مفید است، بهتر یاد می‌گیرند — مانند استفاده از تلفن هوشمند یا کامپیوتر، سوار شدن به اتوبوس یا پرداخت هزینه‌های مواد غذایی.
- مهم است که در مورد چیزهایی که باید بیاموزید فکر کنید، چیزهایی که به شما کمک می‌کند کارها را به تنهایی انجام دهید، جایی که در حال حاضر در آن زندگی و کار می‌کنید و جایی که می‌خواهید در آینده در آن زندگی و کار کنید.
- طرح شما باید شامل پشتیبانی‌ها و خدماتی باشد که به شما کمک می‌کنند تا در مسیر اهداف خود برای آینده حرکت کنید — مانند زندگی شخصی، سوار شدن به اتوبوس یا یافتن شغل.



برنامه‌ریزی برنامه فردی و حقوق شما

شما حقوق زیادی در

برنامه‌ریزی برنامه فردی دارید

- حق این که بدانید وقتی چیزی را در طرح خود دوست ندارید، چه کاری انجام دهید.
- حق این که از جانب خودتان صحبت کنید و بگویید که می‌خواهید خودتان جلسه‌تان را رهبری کنید.
- حق دعوت از افرادی که می‌خواهید در جلسه IPP شما حضور داشته باشند.
- حق درخواست وکیل یا کسی که به جای شما صحبت کند.
- حق انتخاب زمان و مکان برگزاری جلسه‌تان
- می‌توانید درخواست کنید که گزارشی از خدماتی که در طول سال گذشته استفاده کرده‌اید به شما، خانواده یا وکیل‌تان ارائه شود.
- حق گرفتن پاسخ سؤالات یا نگرانی‌هایتان در اسرع وقت.
- حق دریافت پشتیبانی که برای زندگی و کار به تنهایی نیاز دارید (در صورت تمایل).
- در طول جلسه برنامه‌ریزی و در «صفحه قرارداد» IPP شما، درباره برخی از حقوق‌تان صحبت خواهد شد.

- حقوق شامل مواردی هستند که طبق قانون باید به آنها دسترسی داشته باشید، مانند آموزش و پشتیبانی که برای زندگی و کار مانند دیگران نیاز دارید.
- بهتر است قبل از جلسه برنامه‌ریزی، حقوق خود را بررسی کنید.

پنج اصل خود-تعیین‌گری

- **آزادی:** شما برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری می‌کنید، درست مانند افراد بدون معلولیت.
- **اختیار:** شما تصمیم می‌گیرید که پول چطور برای پشتیبانی و خدمات مورد نیازتان هزینه شود.
- **پشتیبانی:** شما افراد و پشتیبانی‌هایی را انتخاب می‌کنید که به شما کمک کنند در جامعه خود زندگی، کار و تفریح کنید.
- **مسئولیت:** برای تصمیم‌گیری در زندگی‌تان، باید در استفاده از منابع مالی عمومی مسئولیت‌پذیر باشید و نقش ارزنده خود در جامعه را بپذیرید.
- **تأیید:** هنگام برنامه‌ریزی برای زندگی‌تان، شما مهم‌ترین فرد هستید. این شما هستید که درباره خدمات خود تصمیم می‌گیرید.

- برخی از افراد می‌خواهند تمام خدمات و پشتیبانی‌های دریافتی خود را مدیریت کنند
- یکی از راه‌های انجام این کار، «برنامه خود-تعیین‌گری» است
- یا می‌توانید برنامه‌ای تحت عنوان «مدیریت شرکت‌کننده» را امتحان کنید
- اگر می‌خواهید درباره «برنامه خود-تعیین‌گری» یا «مدیریت شرکت‌کننده» اطلاعات بیشتری کسب کنید، از هماهنگ‌کننده خدمات مرکز منطقه‌ای خود بخواهید تا به شما در دریافت اطلاعات بیشتر کمک کند. همچنین می‌توانید اطلاعات بیشتر را در لینک زیر بخوانید: [اداره خدمات رشدی - برنامه خود-تعیین‌گری \(SDP\)](#)



مواردی که شاید بخواهید در جلسه برنامه‌ریزی خود مطرح کنید

در طول جلسه برنامه‌ریزی، شما مسئول انتخاب حوزه‌های زندگی خود برای تعیین اهداف هستید. اگر از قبل در مورد این موضوعات فکر کنید، می‌توانید خود را برای صحبت درباره آنها آماده کنید. فهرست زیر را ببینید. **حوزه‌هایی را که می‌خواهید در جلسه تیم خود مطرح کنید، با یا علامت تیک مشخص کنید.** شما می‌توانید هر تعداد از این حوزه‌های زندگی را انتخاب کنید. اگر از خدمات مرکز منطقه‌ای استفاده می‌کنید، باید حداقل یکی از این حوزه‌ها را انتخاب کنید.

حوزه زندگی

آنچه شاید بخواهید درباره آن صحبت کنید

انتخاب/وکیل	☐	انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی که خودتان می‌خواهید اتخاذ کنید و آن‌هایی که به پشتیبانی نیاز دارید. در این راهنما، می‌توانید تصمیم‌گیری در جلسه (صفحه 28) را به تیم نشان دهید.
مشارکت در جامعه	☐	علاقه، سرگرمی‌ها، فعالیت‌ها و مکان‌هایی که از آنها لذت می‌برید. روش‌های جدیدی که دوست دارید در جامعه خود وقت بگذرانید.
آموزش/یادگیری	☐	اهداف شما در مدرسه یا دانشگاه. یا چیزهای جدیدی که دوست دارید یاد بگیرید، مانند مهارت‌ها یا سرگرمی‌ها.
اشتغال	☐	یافتن شغل یا تغییر شغل. انواع پشتیبانی‌هایی که برای یافتن و حفظ شغل نیاز دارید.
مراقبت از سلامت/تندرستی	☐	تغییرات در نیازهای سلامتی یا دارویی شما. پزشکان جدید یا مشکلات جدید سلامت در زندگی شما. طرح‌هایی برای یک رویداد مهم سلامت یا اطلاعاتی که می‌خواهید پزشکتان بداند.
زندگی خانوادگی/مسکن	☐	تغییرات در خدمات و پشتیبانی‌هایی که در خانه نیاز دارید. یا عوض کردن خانه یا دسترس‌پذیرتر و ایمن‌تر کردن خانه.

ادامه در صفحه بعد



حوزه زندگی

آنچه شاید بخواهید درباره آن صحبت کنید

درآمد/امور مالی	☐	شاید بخواهید در مورد مزایای خود، یا پول به دست آمده از یک شغل، یا آموختن درباره خرج کردن یا پس انداز پول صحبت کنید.
شخصی/احساسی رشد	☐	خدمات و پشتیبانی‌هایی که ممکن است برای سلامت عاطفی و/یا سلامت روانی خود نیاز داشته باشید.
روابط	☐	پشتیبانی برای ایجاد انواع روابطی که می‌خواهید با دوستان، خانواده، همسایگان و دیگر افراد داشته باشید.
ملاحظات ایمنی	☐	تغییراتی که شما یا تیمتان احساس می‌کنید برای امنیت شما در خانه یا جامعه ضروری است.
پشتیبانی در خانه	☐	تغییرات در اولویت‌ها، نیازها و پشتیبانی‌های شما زمانی که در خانه هستید.
حمل و نقل	☐	روش‌هایی که اکنون در جامعه رفت و آمد می‌کنید و تغییراتی در حمل و نقل که به شما کمک می‌کند تا در جامعه خود مشارکت کنید.

دیگر حوزه‌های هدف که می‌خواهید در مورد آنها صحبت کنید:



بخش 3: در طول جلسه برنامهریزی شما

در اینجا مواردی وجود دارد که باید قبل از جلسه انجام دهید:

- طرح سال گذشته خود را مرور کنید (اگر دارید). راجع به کارهایی که با موفقیت انجام شده و کارهایی که به خوبی پیش نرفته است فکر کنید و درباره آنها حرف بزنید.
- مروری داشته باشید بر فهرست مواردی که می‌خواهید در جلسه برنامه‌ریزی خود درباره آن صحبت کنید (صفحه 25) تا ببینید آیا همه موارد را پوشش می‌دهد یا خیر.
- از هماهنگ‌کننده خدمات بپرسید چه کسانی به جلسه شما دعوت شده‌اند. مطمئن شوید که همه افراد در فهرست مورد نظر شما هستند. اگر به وکیل یا مترجم شفاهی نیاز دارید، حتماً درخواست کنید.
- اگر در مورد اهداف خود یا پشتیبانی که دریافت می‌کنید سؤالی دارید، حتماً آنها را یادداشت کنید.

چند نکته که باید در جلسه انجام دهید:

- این کتاب کار یا سایر فهرست‌ها و کتاب‌های کاری را که برای آماده شدن برای این جلسه استفاده کرده‌اید به افراد نشان دهید.
- حتماً فهرست مواردی از کتاب کار که می‌خواهید در جلسه برنامه‌ریزی درباره آنها صحبت کنید (صفحه 25) با خود بیاورید و آن را مرور کنید تا مطمئن شوید درباره همه موارد مندرج در فهرست صحبت می‌کنید.
- نگرش مثبت داشته باشید، این جلسه شماسست و همه می‌خواهند کمک کنند.
- سؤالات خود را بپرسید و کمی وقت بدهید تا مطمئن شوید که همه متوجه موضوع مورد بحث شده‌اند.
- یادداشت بردارید یا شخصی را بیاورید تا برای شما یادداشت‌برداری کند.
- به افراد یادآوری کنید به این دلیل اینجا هستید تا طرحی را بنویسید که به شما کمک می‌کند کارهای بیشتری را به تنهایی در خانه، محل کار و جامعه انجام دهید.
- اگر با مواردی که در IPP شما نوشته شده موافق نیستید، از تیم خود کمک بخواهید.



طرح برنامه فردی شخص-محور شما

در صفحات بعدی، اطلاعاتی را می‌بینید که در IPP شخص-محور شما درج می‌شود. همه مراکز منطقه‌ای در کالیفرنیا از طرحی مانند این استفاده می‌کنند.

IPP یک سند کتبی است که با کمک تیم برنامه‌ریزی خود ایجاد می‌کنید و حاوی اطلاعاتی در مورد شما است. اتفاقاتی که در زندگی شما رخ می‌دهد و آنچه برای شما مهم است و تمام اهداف شما در این سند فهرست می‌شود. IPP شما شامل فهرستی از خدمات و پشتیبانی‌هایی است که شما و تیم برنامه‌ریزی‌تان معتقدید به شما در رسیدن به این اهداف کمک می‌کند. جلسه‌های IPP ممکن است هر چند وقت یکبار که نیازها یا اهداف شما تغییر می‌کند، برگزار شود. می‌توانید در هر زمان با هماهنگ‌کننده خدمات تماس بگیرید و تیم برنامه‌ریزی خود را دعوت کنید.

برخی از طرح‌ها به صورت اول شخص نوشته می‌شود. همه طرح‌ها نباید به این صورت باشد. در صفحه بعد، چند دستورالعمل پیشنهادی را می‌بینید که به شما، خانواده و هماهنگ‌کننده خدمات شما در تصمیم‌گیری کمک می‌کند.





چه زمانی طرح را به صورت اول شخص بنویسیم*

این باور وجود دارد که وقتی طرح به صورت اول شخص نوشته می‌شود، آن را شخص-محور «می‌کند». درست است، نوشتن یک طرح شخص-محور با استفاده از ضمیر اول شخص (من، به من، تو) ایده خوبی است. با این حال، سه مورد وجود دارد که استفاده از اول شخص منطقی است و یک قانون کلی در مورد عدم استفاده از اول شخص وجود دارد. این موارد عبارت‌اند از:

1. زمانی که شخص طرح (یا بخشی از طرح) را نوشته یا وقتی از شخصی نقل قول می‌کنید که طرح متعلق به اوست و خیالتان راحت است که گفته‌های آن شخص منعکس‌کننده افکارش است، از ضمیر اول شخص استفاده کنید.
2. زمانی از اول شخص استفاده کنید که شخص به طور فعال طرح را به همراه نویسنده طرح ویرایش کرده و به وضوح آنچه گفته شد و چطور گفته شد را تأیید و درک کرده است.
3. زمانی از اول شخص استفاده کنید که فرد اساساً با رفتار خود (و نه با کلمات) ارتباط برقرار می‌کند، تنها در موارد زیر:
 - افرادی که شخص را می‌شناسند و به او اهمیت می‌دهند، کاملاً مطمئن هستند که آنچه نوشته شده، نظر واقعی او است؛
 - نویسنده طرح خیالش راحت است که این‌ها افرادی هستند که به اندازه کافی به آن شخص نزدیک هستند و به اندازه کافی با او وقت گذرانده‌اند که واقعاً وی را بشناسند.
 - آنچه نوشته می‌شود با مشاهده مداوم رفتار فرد آزمایش می‌شود (و تغییر می‌کند).

به طور کلی، هر زمان که شک و شبهه‌ای وجود دارد، از ضمیر سوم شخص (او (مرد)، او (زن)، نام کوچک فرد) استفاده کنید.

*خلاصه‌شده از دستورالعمل‌های استفاده از اول شخص در نوشتن طرح شخص-محور توسط مایکل اسمال (Michael Smull)، شرکای توسعه پشتیبانی



طرح برنامه فردی من



مقدمه

اینجا چیزهای مهمی که می‌خواهید مردم درباره شما بدانند، آنچه مردم در مورد شما دوست دارند و تحسین می‌کنند و آنچه در زندگی‌تان بیشتر از همه به آن افتخار می‌کنید را به اشتراک می‌گذارید.

نحوه ایجاد این طرح

این قسمت کاملاً مربوط به جلسه برنامه ریزی است. جلسه کجا برگزار شد؟ چه کسانی در جلسه حضور داشتند؟ حوه مشارکت هر یک از حاضرین در جلسه چگونه بود؟

چشم‌انداز برای آینده

اینجا اطلاعاتی در مورد اهداف کوتاه-مدت و بلند-مدت خود به اشتراک می‌گذارید. منظور از کوتاه-مدت یعنی اتفاقی که می‌خواهید زود رخ دهد، مثلاً ظرف یک سال یا کمتر. بلند-مدت به معنای چیزی در آینده است، مثلاً دو تا پنج سال.

ارتباط

نحوه ارتباط ما مهم است. شما می‌خواهید دیگران شما را درک کنند. اینجا می‌گویید چگونه دوست دارید ارتباط برقرار کنید. بهترین راه ارتباطی شما چیست؟ برای برقراری ارتباط با شما، دیگران چه چیزهایی را باید بدانند؟ آیا پشتیبانی یا دستگاه‌های موردنیازتان برای برقراری ارتباط را در اختیار دارید؟ چگونه نشان می‌دهید که منظور دیگران را درک می‌کنید؟ فکر کنید چه اطلاعات مهم دیگری را می‌خواهید در میان بگذارید.

آیا از درباره شما! در این کتاب کار به منظور آمادگی برای جلسه‌تان استفاده کرده‌اید؟ در این صورت، اطلاعات این قسمت‌های IPP را می‌توانید در بخش‌های زیر پیدا کنید:

- بهترین و بدترین روزها
- چیزهایی که درباره شما عالی هستند
- چیزهایی که مشتاقانه منتظر آن هستید
- فهرست چیزهایی که می‌خواهید در جلسه درباره آنها صحبت کنید
- چه امیدها و چشم‌اندازهایی برای آینده دارید

ادامه در صفحه بعد



آیا از **درباره شما!** در این کتاب کار به منظور آمادگی برای جلسه‌تان استفاده کرده‌اید؟ در این صورت، این اطلاعات را می‌توانید در بخش‌های زیر پیدا کنید:

- کارهایی که دوست دارید انجام دهید
- آنچه برای شما مهم است
- کارهایی که مشتاقانه منتظر انجام آنها هستید
- تصمیم‌گیری در جلسه
- امیدها و چشم‌اندازهای آینده
- کاری که دیگران می‌توانند برای حمایت از شما انجام دهند

برای **حوزه‌های زندگی** که می‌خواهید در طرح خود درج کنید، **صفحه 32 و 33** را ببینید.

تصمیم‌گیری

آیا برای تصمیم‌گیری درباره برخی از حوزه‌های زندگی خود به مشاوره یا صحبت با کسی نیاز دارید؟ کدام حوزه‌های زندگی مد نظر شما هستند؟ با چه کسی حرف می‌زنید؟ عضو خانواده است یا دوست صمیمی؟ وکیل است یا کسی را دارید که به طور قانونی برای کمک به تصمیم‌گیری تعیین شده است؟

حوزه زندگی

راه‌هایی برای صحبت در مورد اهداف و هر گونه پشتیبانی هستند که برای رسیدن به آن اهداف نیاز دارید. هر حوزه زندگی به نتیجه/هدف دلخواه شما در خصوص بخش‌های مهم زندگی‌تان می‌پردازد. همچنین، اطلاعاتی در مورد اتفاقات کنونی ارائه می‌شود. شما می‌خواهید آنچه برای شما مهم و ضروری است را به اشتراک بگذارید. همچنین اطلاعاتی وجود دارد در مورد کارهایی که باید انجام شود تا به شما در دستیابی به آن هدف کمک کند. می‌توانید هر تعداد «حوزه زندگی» که مد نظر دارید، درج کنید. شما باید حداقل یک «حوزه زندگی» در IPP خود داشته باشید.

برنامه‌ریزی برای موارد اضطراری

همه ممکن است یک وضعیت اضطراری را در زندگی تجربه کنند. اما داشتن یک برنامه از قبل به شما و به اطرافیان شما کمک می‌کند که بدانید چه اقدامی باید انجام دهید. آیا طرحی برای موارد اضطراری دارید؟ اقدامات لازم برای حفظ سلامت و ایمنی شما در شرایط اضطراری چیست؟ در صورت بروز یک شرایط اضطراری، با چه کسی باید تماس گرفت؟ افراد برای پشتیبانی از شما در شرایط اضطراری، چه چیزهای مهمی باید بدانند و انجام دهند؟



قرارداد طرح برنامه فردی من و فرم امضاء

خدمات و پشتیبانی‌ها

در طول جلسه IPP، در مورد اهداف مورد نظرتان در حوزه‌های زندگی صحبت خواهید کرد. اطلاعات مربوط به خدمات و پشتیبانی‌هایی که برای دستیابی به آن اهداف نیاز دارید، در اینجا درج می‌شود. شما درباره موارد زیر اطلاعات کسب می‌کنید:

- چه کسی خدمات را ارائه خواهد داد
- چه زمانی آغاز خواهد شد و چه زمانی پایان خواهد یافت
- چه مقدار از خدمات ارائه خواهد شد
- خدمات را هر چند وقت یکبار دریافت خواهید کرد
- چه کسی هزینه خدمات را پرداخت خواهد کرد

قرارداد خدمات

در این بخش تصمیم می‌گیرید که آیا با همه خدمات یا فقط با بخشی از خدمات موافق هستید. همچنین، در صورت عدم موافقت شما و مرکز منطقه‌ای می‌توانید تصمیم بگیرید که یک جلسه IPP دیگر ظرف 15 روز یا دیرتر برگزار کنید تا درباره خدمات خود بیشتر صحبت کنید.

اگر شما و مرکز منطقه‌ای هنوز موافق نیستید، می‌توانید درخواست کنید تا یک **اطلاعیه اقدام** برای شما ارسال شود. این یک سند کتبی است که درباره تصمیم توضیح می‌دهد.

ادامه در صفحه بعد

«قرارداد IPP» و «فرم امضاء» باید در جلسه IPP شما تکمیل شود. این یک فرم مهم است.

وقتی همه جلسه IPP را ترک می‌کنند، شما باید موارد زیر را بدانید:

- نتایج مطلوب برای هر هدف در زندگی شما
- خدمات و پشتیبانی‌های لازم برای کمک به شما در رسیدن به اهدافتان
- خدماتی که با آن موافق یا مخالف هستید
- چند وقت یک بار یک جلسه IPP خواهید داشت
- نیازهایی که ممکن است در آینده داشته باشید
- نحوه دریافت یک کپی از IPP خود
- برنامه‌ها و خدماتی که در دسترس شماست
- نحوه ثبت شکایت یا گزارش درباره شخصی که قانون را نقض می‌کند



تایید دریافت

این بخش نشان می‌دهد که هماهنگ‌کننده خدمات‌تان اطلاعاتی را در طول جلسه IPP به شما ارائه کرده است. او باید درباره موارد زیر با شما صحبت کند:

- سال گذشته چه خدمات و پشتیبانی‌هایی دریافت کردید
- نیازهایی که ممکن است در آینده داشته باشید
- جلسه IPP شما هر چند وقت یکبار برگزار می‌شود
- نحوه دریافت یک کپی از IPP خود
- برنامه‌هایی که به شما گزینه‌های بیشتری برای ارائه‌دهنده خدمات و نحوه ارائه خدمات می‌دهد، مانند خود-تعیین‌گری

- نحوه ثبت شکایت یا گزارش درباره شخصی که قانون را نقض می‌کند
- اطلاعاتی در مورد یافتن شغل
- نحوه ثبت‌نام برای رأی دادن

- اگر به طرحی نیاز دارید که به شما کمک کند مستقل‌تر باشید تا به مکان‌های دلخواهتان سفر کنید

امضاءها

IPP باید توسط شما و هماهنگ‌کننده خدمات‌تان امضاء شود. اگر زیر 18 سال دارید یا نماینده قانونی یا قیم دارید، آنها نیز باید امضاء کنند.

نظرسنجی IPP

پس از تکمیل IPP، فرصت دارید درباره جلسه‌تان به ما بگویید.

شرکت در این نظرسنجی اختیاری است.

ما نام شما را نمی‌پرسیم تا بتوانید در پاسخ‌های خود راحت و روراست باشید.

می‌توانید نظرسنجی را در تلفن همراه یا کامپیوتر خود تکمیل کنید.

همچنین می‌توانیم یک نسخه کاغذی برای شما پست کنیم.



بخش 4: بعد از جلسه برنامه‌ریزی شما



چطور بفهمیم که جلسه برنامه‌ریزی خوب پیش رفته است

بهترین نکات مربوط به این جلسه چه بود؟

چه مواردی می‌توانست بهتر باشد؟

اگر پاسخ‌های «خیر» زیادی برای این سؤالات وجود دارد، به صفحه 44 بروید و درباره وقتی کارها موفقیت‌آمیز نیستند چه می‌توانید بکنید بیشتر بیاموزید.

بله خیر

☐	☐
--------------------------	--------------------------

آیا همه افرادی که می‌خواستید در جلسه حضور داشتند؟
(با X یا علامت تیک علامت‌گذاری کنید)

☐	☐
--------------------------	--------------------------

آیا همه افراد «درباره شما» و فهرست مواردی که می‌خواهید در جلسه برنامه‌ریزی‌تان درباره آن صحبت کنید را مرور کرده‌اند؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

آیا شما و خانواده، دوستان یا وکلای شما در تصمیم‌گیری درباره آنچه در طرح نوشته شده است، مشارکت داشتید؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

اطلاعات انواع خدماتی را که برای پشتیبانی نیاز دارید به دست آوردید؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

توانستید سؤال بپرسید؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

به همه سؤالات شما پاسخ داده شده است؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

اهداف و نتایج طرح‌تان با خواسته شما مطابقت دارد؟

☐	☐
--------------------------	--------------------------

تاریخ‌هایی برای تکمیل اهداف وجود دارد؟

در پایان جلسه برنامه‌ریزی، یک نظرسنجی از هماهنگ‌کننده خدمات در مورد نحوه انجام کارها دریافت خواهید کرد.



یک چک-آپ شش ماهه

مواردی وجود دارد که می‌تواند بهتر از این انجام شود؟

بله خیر

☐	☐
--------------------------	--------------------------

☐	☐
--------------------------	--------------------------

☐	☐
--------------------------	--------------------------

☐	☐
--------------------------	--------------------------

تقریباً هر شش ماه، باید طرح خود را مرور کنید تا ببینند آیا اوضاع به همان شکلی که نوشته شده است پیش می‌رود. شما باید این سؤالات را از خود بپرسید:

- آیا روی اهداف IPP خود کار می‌کنید؟

- آیا پشتیبانی را که در IPP شما ذکر شده است دریافت می‌کنید تا به شما کمک کند در جامعه‌تان زندگی و کار کنید و فعال باشید؟

- در طول روز، کارهای موردنظرتان را انجام می‌دهید؟

- دوستان و خانواده‌تان را هر چند وقت یکبار که بخواهند ملاقات می‌کنید؟

اگر پاسخ‌های «خیر» زیادی برای این سؤالات وجود دارد یا اگر همه چیز می‌تواند بهتر از این باشد، به صفحه 46 رجوع کنید و نکته‌هایی درباره اقدامات لازم، وقتی کارها موفقیت‌آمیز نیستند بیاموزید.



چه می‌شود اگر کارها موفقیت‌آمیز نباشد

در اینجا فهرستی از مواردی ارائه شده که ممکن است در طول جلسه برنامه‌ریزی یا بعد از آن یا در هر زمان دیگری خوب پیش نرود. اگر متوجه شدید که هر یک از این موارد برای شما اتفاق می‌افتد، به نکته‌هایی درباره اقدامات لازم در صفحه بعد رجوع کنید:

- افراد مورد نظر شما در جلسه حضور نداشتند.
- تیم به مواردی که در کتاب برنامه‌ریزی شما نوشته شده بود نپرداخت.
- شما و خانواده، وکلا یا دوستانتان در تصمیم‌گیری درباره مفاد این طرح کمک نکردید.
- اطلاعاتی در مورد خدمات و پشتیبانی به شما داده نشده است.
- سوالات شما پاسخ داده نشد.
- اهداف و نتایج مندرج در طرح، با خواسته‌های شما مطابقت ندارد.
- هیچ تاریخی برای تکمیل اهداف تعیین نشده است.
- تیم برنامه‌ریزی برای ترجیحات شما ارزش و احترام قائل نیست.
- شما به مترجم شفاهی نیاز داشتید و ارائه نشد.
- شما به وکیل نیاز داشتید و ارائه نشد.
- پشتیبانی که برای زندگی، کار و فعال بودن در جامعه نیاز دارید، مفید نیست.
- محل زندگی یا کارتان برای شما مناسب نیست.
- در طول روز، کار دلخواهتان را انجام نمی‌دهید.
- دوستان و خانواده‌تان را آنقدر که می‌خواهید ملاقات نمی‌کنید.
- وقتی زندگی شما تغییر می‌کند، پشتیبانی لازم برای به‌روزرسانی طرح خود را دریافت نمی‌کنید.
- هیچ طرح پشتیبان برای شرایط اضطراری وجود ندارد.



نکته‌هایی درباره اقدامات لازم، وقتی کارها موفقیت‌آمیز نیستند

این نکته‌ها خلاصه شده‌اند و برای حوزه حقوق افراد دارای معلولیت در کالیفرنیا مناسب‌سازی شده‌اند؛ فهرست کامل را در [حقوق افراد دارای معلولیت در کالیفرنیا - 16 نکته برای دریافت خدمات با کیفیت مرکز منطقه‌ای برای خود یا فرزندان](#) مشاهده کنید

اگر راحت هستید، ابتدا با هماهنگ‌کننده خدمات خود درباره مواردی که با برنامه شما مطابقت ندارد صحبت کنید. اگر فایده‌ای نداشت و نیاز دارید طرح خدمات فردی (IPP) شخص-محور خود را تغییر دهید، از مرکز منطقه‌ای بخواهید که یک جلسه برنامه‌ریزی برگزار کند. هنگام درخواست جلسه از مرکز منطقه‌ای، تغییرات مورد نیاز خود را ذکر کنید. به این ترتیب، مرکز منطقه‌ای می‌تواند خود را برای تصمیم‌گیری در مورد نیازهای شما آماده کند. همچنین به یاد داشته باشید:

- اگر مایل هستید، یک دوست، وکیل یا کسی که شما را می‌شناسد و پشتیبانی می‌کند، همراه خود بیاورید.
- مطمئن شوید که گفته‌های دیگران را متوجه می‌شوید. اگر انگلیسی بلد نیستید، درخواست مترجم شفاهی کنید.
- در پایان جلسه، مرکز منطقه‌ای فهرستی از خدماتی که ارائه خواهد کرد را به شما می‌دهد. اگر با فهرست مخالف هستید، مخالفت خود را اعلام کنید.
- در صورت لزوم، می‌توانید درخواست تجدیدنظر در طرح بدهید.
- همچنین اگر مسائل حل و فصل نشد، می‌توانید نزد اداره خدمات رشدی، شکایتی ثبت کنید. [اداره خدمات رشدی - درخواست تجدیدنظر و شکایت‌ها](#)

به هماهنگ‌کننده خدمات خود کمک کنید تا شما را بشناسد. با هماهنگ‌کننده خدمات خود صحبت کنید تا او را در شناخت بهتر شما یاری دهد. به او بگویید که دوست دارید از چه طریق صحبت کنید - از طریق ایمیل، تلفن، حضوری یا پیامک. شماره تلفن هماهنگ‌کننده خدمات خود را در مکانی امن نگه دارید. اگر از ایمیل استفاده می‌کنید، نشانی ایمیل او را بپرسید. نام و شماره تلفن ناظر او را بپرسید.

از این کتاب کار یا ابزار برنامه‌ریزی دیگری برای یادداشت موارد خوشایند و ناخوشایند، اولویت‌ها و برنامه‌های آینده خود استفاده کنید. این به هماهنگ‌کننده خدمات کمک می‌کند تا بفهمد به چه خدمات و پشتیبانی‌هایی نیاز دارید.

همه مدارک مربوط به مرکز منطقه‌ای خود را در یک مکان نگه دارید. مدارک مرکز منطقه‌ای خود را داخل یک پوشه یا کلاسور یا در یک پوشه در کامپیوتر خود نگه دارید.



یادداشت‌ها

منابع مورد استفاده برای طرح شما

بر اساس عناصر انتخاب من، به من گوش کن، پاسپورت شخصی شما، فراتر از یک جلسه: راهنمای جیبی برای طرح برنامه فردی شخص-محور، طرح‌های اصلی سبک زندگی، و برنامه‌ریزی خانواده‌ها با یکدیگر.

نمونه‌هایی از سایر ابزارهای برنامه‌ریزی

در اینجا چند نمونه از دیگر ابزارهای برنامه‌ریزی وجود دارد که می‌توانید از آنها برای آماده شدن برای جلسه‌تان استفاده کنید. با اینکه این ابزارها متفاوت هستند، هدف همه این است که از افراد در ایجاد طرحی با اهدافی بر اساس انتخاب‌ها، ترجیحات و مشارکت اجتماعی پشتیبانی کنند. از هماهنگ‌کننده خدمات خود در مورد منابع محلی برنامه‌ریزی شخص-محور بپرسید یا در اینترنت جستجو کنید.

- **حلقه‌های پشتیبانی و حلقه دوستان** - گروه‌هایی از افرادی که از آنها دعوت می‌کنید تا از شما پشتیبانی کنند و به شما در برنامه‌ریزی برای آینده کمک کنند.

- **برنامه‌ریزی اصلی سبک زندگی** - یک فرایند هدایت‌شده برای آموزش اینکه یک نفر چگونه می‌خواهد زندگی کند و ایجاد برنامه‌ای برای کمک به تحقق آن.

- **طرح‌های آزادی** - به برنامه‌ریز اجازه می‌دهد تا روند کاوش در موهبت‌ها، دستاوردها و امیدهای یک فرد برای آینده را آغاز کند.

- **LifeCourse** - برای کمک به افراد و خانواده‌ها ایجاد شده است تا چشم‌اندازی برای یک زندگی خوب رسم کنند و پشتیبانی‌های مورد نیاز برای آن زندگی را شناسایی کنند یا توسعه دهند.

- **MAPS و PATH** - ابزارهای برنامه‌ریزی که برای شناسایی مراحل عملیاتی انجام‌پذیر در جهت آینده مطلوب طراحی شده‌اند.

- **برنامه‌ریزی شخص-محور** - به افراد کمک می‌کند تا نقاط قوت، اهداف و نیازهای سلامت را برای دریافت خدمات جامعه‌محور و نتایج مطلوب شناسایی کنند.



منابع دیگر از اداره خدمات رشدی

خدمات مرکز منطقه‌ای و توضیحات اطلاعات بیشتر به بسیاری از زبان‌های مختلف درباره این که مرکز منطقه‌ای چه کار می‌کنند و چه خدماتی ارائه می‌دهند. [اداره خدمات رشدی - توضیحات و خدمات مرکز منطقه‌ای](#)

مرکز منطقه‌ای خود اگر مطمئن نیستید که باید با کدام مرکز منطقه‌ای تماس بگیرید، می‌توانید اطلاعات را اینجا پیدا کنید. [اداره خدمات رشدی - جستجوی مرکز منطقه‌ای](#)

دفتر مأمور رسیدگی به شما و خانواده شما کمک می‌کند به خدمات مرکز منطقه‌ای که طبق قانون لنترمن برای شما موجود است، دسترسی پیدا کنید. [اداره خدمات رشدی - دفتر مأمور رسیدگی](#)

اطلاعات افراد و خانواده‌ها برای خانواده‌ها، دوستان و حامیان که به آنها کمک می‌کنند بهترین زندگی ممکن را داشته باشند. [اداره خدمات رشدی - مصرف‌کنندگان](#)

برنامه خود-تعیین‌گری به افراد و خانواده‌های آن‌ها آزادی، کنترل و مسئولیت بیشتری در انتخاب خدمات و حمایت‌ها ارائه می‌دهد. [اداره خدمات رشدی - برنامه خود-تعیین‌گری \(SDP\)](#)

آمادگی برای مواقع اورژانسی برنامه ریزی به افراد و خانواده‌ها کمک می‌کند برای همه انواع اتفاقات فاجعه آمیز آمادگی داشته باشند. [اداره خدمات رشدی - آمادگی برای مواقع اضطراری - مصرف‌کننده](#)

شکایات و درخواست تجدیدنظر روش‌های حل مسائل و نگرانی‌ها وقتی هیچ راهکار دیگری کارساز نیست. [اداره خدمات رشدی - درخواست تجدیدنظر و شکایت‌ها](#)

طرح شما

«طرح برنامه فردی» خود را با استفاده از
«ابزارهای شخص-محور» ایجاد کنید



95814 O Street, Sacramento, CA 1215

www.dds.ca.gov