



Ang Iyong Plano

Programa para sa Indibidwal na Plano Ayon sa Iyong Pangangailangan



Mga Pagkilala

Ang materyal sa gabay na ito ay batay sa **It's My Choice (Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities)** at **More Than A Meeting (California Department of Developmental Services - DDS)**

Espesyal na pasasalamat kay Colleen Wieck at sa Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities sa kanilang pahintulot na gamitin ang ilan sa nilalaman at pormat ng *It's My Choice* para sa gabay sa California na ito.

Salamat din kina William Allen ng Allen, Shea & Associates at Mary Lou Bourne ng Person Centered Consulting para sa kanilang trabaho sa gabay na ito.

Lisensya ng imahe:
Artist Tracey Mensch, "Bulaklak" (2008)



MGA NILALAMAN

Tungkol sa Gabay na Ito pahina 4

Bahagi 1: Pagbuo ng Iyong Indibidwal na Plano pahina 8

- **TUNGKOL SA IYO!** pahina 10

Bahagi 2: Bago ang Iyong IPP Meeting pahina 26

Bahagi 3: Sa panahon ng Iyong IPP Meeting pahina 34

Bahagi 4: Pagkatapos ng Iyong IPP Meeting pahina 42

Mga Tala pahina 47





Tungkol sa Gabay na Ito

Ang apat na bahaging gabay na ito ay idinisenyo upang tulungan ang mga indibidwal na bumuo ng isang indibidwal na plano ayon sa pansariling pangangailangan (IPP). Nagbibigay ito ng punto kung gaano kahalaga ang gumawa nang sariling desisyon tungkol sa iyong mga hangarin. Tutulungan ka ng gabay na matukoy ang iyong mga kagustuhan, kagalingan, at hangarin. Mayroon ding tips na magagamit bago, habang at pagkatapos ng iyong miting sa pagpaplano. Pinakamainam na gamitin ang lahat ng bahagi ng gabay na ito upang maging matagumpayang pagpaplano.




MADALING UNAWAIN

Ang gabay na ito ay isinulat gamit ang pangakaraniwang mga salita upang madaling ipaliwanag at maunawaan ang mga bagay-bagay. Ito ay nagpapakita ng paggalang sa lahat. **Ang mga taong may kapansanang debelopmental at ang kanilang mga pamilya, kaibigan, at tagapagtaguyod ay dapat may kaparehong ACCESS sa impormasyon tulad ng iba.** Ang pag-access ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng impormasyon kapag kailangan mo ito, at pag-unawa sa kung ano ang nakasulat upang:

- Ang mga taong may kapansanang debelopmental na marunong bumasa ay makabasa at makagamit nito
- Ang mga pamilya at kaibigan na nagtataguyod sa mga hindi marunong bumasa ay madaling makapagpaliwanag nito
- Madali itong maisalin sa ibang mga wika at mapapanatili ang kahulugan
- Lahat tayo ay makakaunawa sa impormasyon sa parehong paraan

TANDAAN TUNGKOL SA KULTURA

Sa buong gabay, makikita mo ang simbolong ito.  Ipinapakita nito sa iyo ang mga tanong na maaaring makatulong sa iyo na magbahagi ng mga bagay na mahalaga sa iyo tungkol sa iyong kultura, iyong background, o iyong pamana (legacy).

TANDAAN TUNGKOL SA WIKA

Ang gabay na ito ay gumagamit ng first person at kumikilala sa unang wikang natutunan. Anuman ang iyong gustong gamiting wika, lahat ay sumasang-ayon na ang taong may kapansanan ay siyang mamamahala sa pagpapalano ng kanyang serbisyo hangga't gusto niya.

Ang mga aktibidad at mga checklist na nilalaman ng gabay na ito ay ginamit sa sari-saring paraan. Ang alinman sa mga materyal ay maaaring kopyahin o palitan upang matugunan ang iyong mga pangangailangan.



Ilang mga salita at termino bago ka magsimulang magplano

SALITA O TERMINO

ANG IBIG SABIHIN NITO

BAHAGI NG BUHAY

Isang aspeto ng iyong buhay kung saan maaari kang magkaroon ng mga hangarin tulad ng *trabaho, relasyon, o pakikilahok sa komunidad*.

PANGANGAILANGAN

Sinasabi nito kung ano ang kailangan ng isang tao upang maabot ang isang hangarin.

RESULTA

Ito ang aktwal na nangyayari sa isang hangarin. Halimbawa: *Si Monique ay nakatira sa kanyang sariling apartment*.

PANGMAIKLING PANAHOON AT PANGMATAGALANG PANAHOON NA LAYUNIN

Ang short-term o pangmaikling panahon ay nangangahulugan na isang bagay na gusto mong magaganap sa malapit na hinaharap, tulad ng sa isang taon o mas maaga. Ang long-term o pangmatagalang panahon ay nangangahulugan na mas malayong hinaharap, tulad ng dalawang taon mula ngayon o dalawampung taon mula ngayon.

PROGRAMA PARA SA SARILING PAGPAPASYA

Nagbibigay sa iyo at sa iyong pamilya ng higit na kalayaan, kontrol, at responsibilidad sa pagpili ng mga serbisyo at suporta.

SERVICE COORDINATOR

Ang service coordinator ay ang taong mula sa regional center na tutulong sa iyong malaman ang mga serbisyo at suportang kailangan mo para mamuhay sa paraang gusto mo. Maaaring narinig mo na ang taong ito na tinatawag ring case manager.

MGA TAGUMPAY/KAGALINGAN

Sinasabi nito kung saan magaling ang isang tao o ano ang gustong gawin ng isang tao, tulad ng *paglabas kasama ang mga kaibigan o empleyado ng buwan o sumakay ng bus papunta sa library*.

Kung may iba pang salita o termino na gusto mong malaman, isulat ang mga ito at tanungin ang iyong service



Suporta mula sa Mga Miyembro ng Pamilya o Kaibigan: Paano Ka Matutulungan ng Ibang Tao na Gamitin ang Gabay na ito

Mayroong iba't ibang paraan upang gamitin ang gabay na ito:

- Maaari mong kumpletuhin ang mga aktibidad sa pagpapalano nang mag-isa
- Maaari kang magtanong sa lubos na nakakakilala sa iyo na tulungan kang kumpletuhin ang mga aktibidad sa pagpapalano
- Maaaring kumilos ang isang tao bilang iyong tagapagtaguyod upang kumpletuhin ang mga aktibidad sa pagpapalano kasama mo

Maaari kang humingi ng tulong sa mga tao sa:

- Paglalarawan kung ano ang pinakamahalaga
- Mga usapin tungkol sa mga pribadong isyu tulad ng iyong kalusugan at kaligtasan
- Paglalarawan ng mga kailangan mong suporta
- Pagpapaliwanag kung ano ang gusto mong maging buhay sa hinaharap
- Pagpapalano para sa mga hangarin at kapaki-pakinabang na serbisyo
- Mabuting pag-unawa sa mga bagay-bagay
- Pagsuporta sa mga bagay na gusto mong gawin

Ang pinakamahalagang bagay na dapat gawin ng iyong pamilya at mga kaibigan ay sundin ang iyong pamumuno. At makinig sa iyo. Ang suporta mula sa mga tao ay maaaring maghatid ng kaginhawaan sa iyong buhay upang:

- Magawa mo ang lahat ng iyong makakaya para sa iyong sarili
- Maging aktibong miyembro ng isang grupo o komunidad na mahalaga sa iyo
- Matiyak na iginagalang ang iyong kultura at pamana (legacy) sa iyong IPP



Bahagi 1: Pagbuo ng Iyong Plano Ayon sa Iyong Pangangailangan



Ano ang Pagpaplano Ayon sa Iyong Pangangailangan?

Ang **Pagpaplano Ayon sa Iyong Pangangailangan** ay isang paraan para sabihin mo sa ibang tao kung anong uri ng suporta ang kailangan mo, kung paano mo gustong makuha ang suportang iyon, at kung ano ang pinakamahalaga sa iyo. Ito ay tungkol sa pag-alam ng iyong mga hangarin sa buhay at kung ano ang kailangan mo upang makamit ang mga ito. Nagsisimula ito sa isang nakabahaging pag-uusap sa pagitan mo at ng mga taong nagmamalasakit sa iyo, tulad ng iyong pamilya at mga kaibigan. Ito ay isang paraan ng pag-uusap upang igalang ng lahat ang iyong mga ideya at makinig sa iyo. Nakakatulong ang pag-uusap upang malaman kung saan ka nag-i-enjoy at kung ano ang humahadlang sa buhay na ninanais mo.

Ang pinakamahalagang bagay na dapat tandaan tungkol sa pagpaplano ayon sa iyong pangangailangan ay:

- Ikaw ang dalubhasa sa sarili mong buhay
- Nasa driver's seat ka
- Ito ay tungkol sa pagsuporta sa iba't ibang paraan na pinili mo para sa iyong buhay

Ang iyong service coordinator sa regional center ay tutulungan kang magplano ng mga serbisyo ayon sa iyong pangangailangan at maisagawa ang IPP. Tatalakayin ng iyong bagong IPP ang mga sumusunod:

- Mga mahahalagang bagay **tungkol sa iyo** at **impormasyon tungkol sa iyong IPP meeting**
- Paano ka **nakikipag-usap** at ang iyong **pananaw para sa hinaharap**
- Kung paano ka **gumawa ng mga desisyon** at ang **mga bahagi ng buhay** na mahalaga sa iyo
- Ano ang gagawin sa isang **emergency**





Tungkol saan ito?

Sa workbook na ito, magkakaroon ka ng pagkakataong isipin ang iyong buhay at ang mga bagay na mahalaga sa iyo. Kapag tapos ka na, magagamit ang impormasyonna ito para makatulong sa pagbuo ng iyong IPP ayon sa iyong pangangailangan. Sa bawat pahina ay makakahanap ka ng tanong at ilang salita tungkol sa ibig sabihin nito.

Pinakamainam na gamitin ang workbook na ito habang nakikipag-usap ka sa mga taong nakakakilala at nagmamalasakit sa iyo. Tandaan, isa lamang itong paraan para masimulan ang proseso ng iyong IPP.

Tingnan ang Mga Tala (pahina 47) sa dulo ng gabay na ito para sa isang listahan ng iba pang mga paraan upang simulan ang pagpapalano o tanungin ang iyong service coordinator tungkol sa mga local resources para sa pagbuo ng iyong sariling plano.

Tungkol sa Iyo!

Impormasyon na tutulong sa iyo na isulat ang iyong Indibidwal na Plano Ayon sa Iyong Pangangailangan

Ang workbook na ito ay tungkol sa:

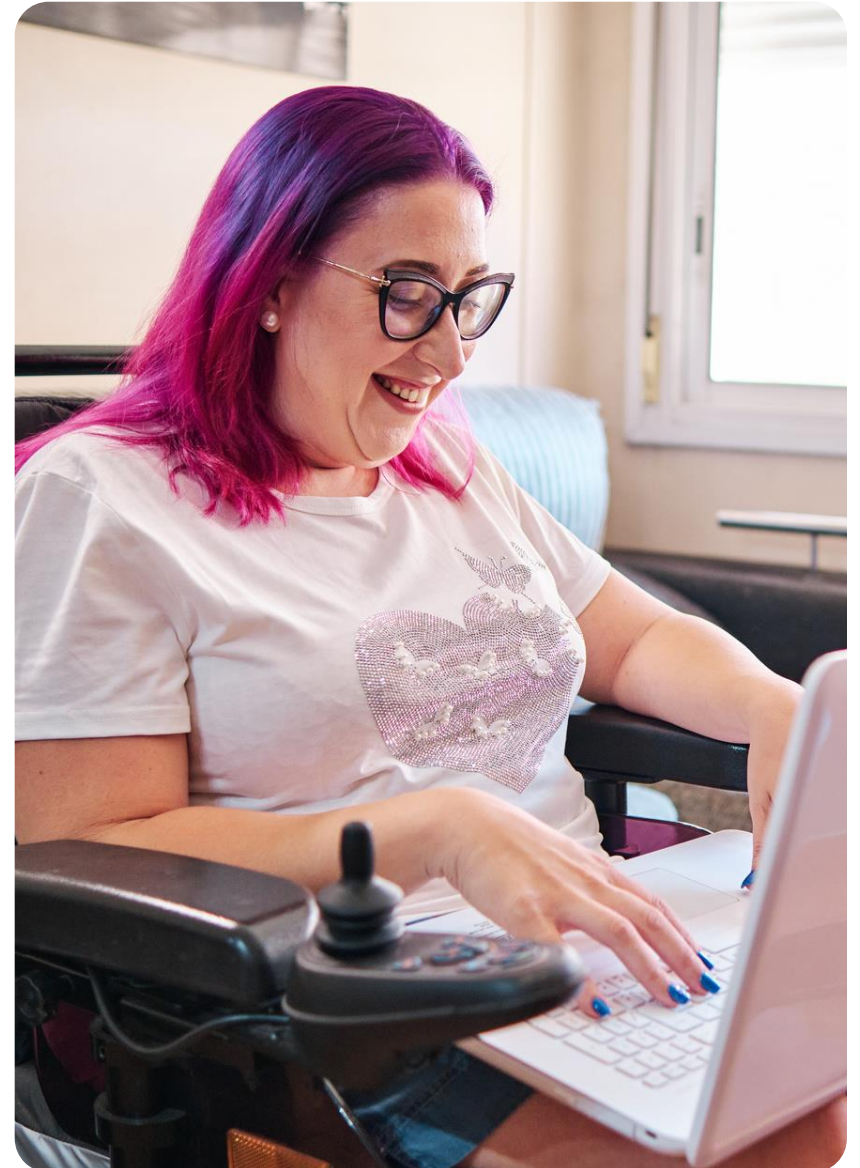
Pansinin ang orange na teksto o mga salita sa ibaba ng mga sumusunod na pahina. Makakatulong ito sa iyong maunawaan kung saan maaaring aakma ang impormasyon sa iyong IPP.

Mga Tip at Ideya para sa Paggawa sa *Tungkol sa Iyo!*

Ang mga tanong sa gabay na ito ay maaaring mahirap sagutin nang mag-isa. Humiling sa mga taong matagal nang kakilala na suportahan ka sa pagkumpleto ng mga aktibidad sa pagpapalano. Narito ang ilang ideya na makakatulong sa iyo bago makipag-usap at sa panahon ng inyong pag-uusap.

Bago ang Inyong Pag-uusap

- Pumili ng lugar kung saan ka maginhawa at makakapag-usap nang malakas
- Magpasya kung kaninong ideya manggagaling ang gusto mo para sa iyong plano at anyayahan silang makipag-usap sa iyo
- Maaari mong isama ang mga taong talagang nakakakilala sa iyo
- Pag-isipang isama ang mga taong pinagkakatiwalaan at maaasahan mo
- Hilingin sa mga tao na tulungan kang pag-usapan ang mga tanong sa gabay na ito
- Gumawa ng mga tala tungkol sa iyong mga sagot
- **Maglagay ng check mark sa tabi ng mga bagay na TALAGANG gusto mong isama sa iyong plano**
- Magpasya kung gusto mong pamunuan ang iyong sariling pagpupulong, o kung gusto mong pangunahan ito ng ibang tao
- Isipin ang mga pribadong bagay na ayaw mong pag-usapan sa harap ng iba
- Gumawa ng isang listahan ng mga pribadong bagay na iyon



Mga Tip at Ideya para sa Paggawa sa *Tungkol sa Iyo!*

Sa Inyong Pag-uusap

Magtakda ng ilang panuntunan para sundin ng lahat tulad ng:

- Panatilihing positibo ang mga bagay
- Halinhinan ang pagsasalita
- Magsimula sa mga bagay na ipinagmamalaki mo, o ikinatutuwa mo
- Igalang ang karapatan ng mga ayaw magsalita
- Makinig sa isa't isa
- Magtanong kapag hindi mo maintindihan ang isang tao
- Maging magalang sa mga ideya at impormasyon ng bawat isa
- Suportahan ang bawat isa
- Kung hindi ka ayon o balisa ka sa isang paksa, itigil ang pag-uusap tungkol dito
- Tapusin sa isang positibong buod ang inyong pinag-usapan
- Dalhin ang gabay na ito sa iyong IPP meeting



TUNGKOL SA IYO!



Sino ang Bahagi ng Iyong Buhay?

Sino ang mga taong malapit sa iyo? Maaaring sila ay ang iyong pamilya, mga kasamahan sa trabaho o paaralan, mga kapitbahay at kaibigan.

Sino ang mga taong nakakasama mo?

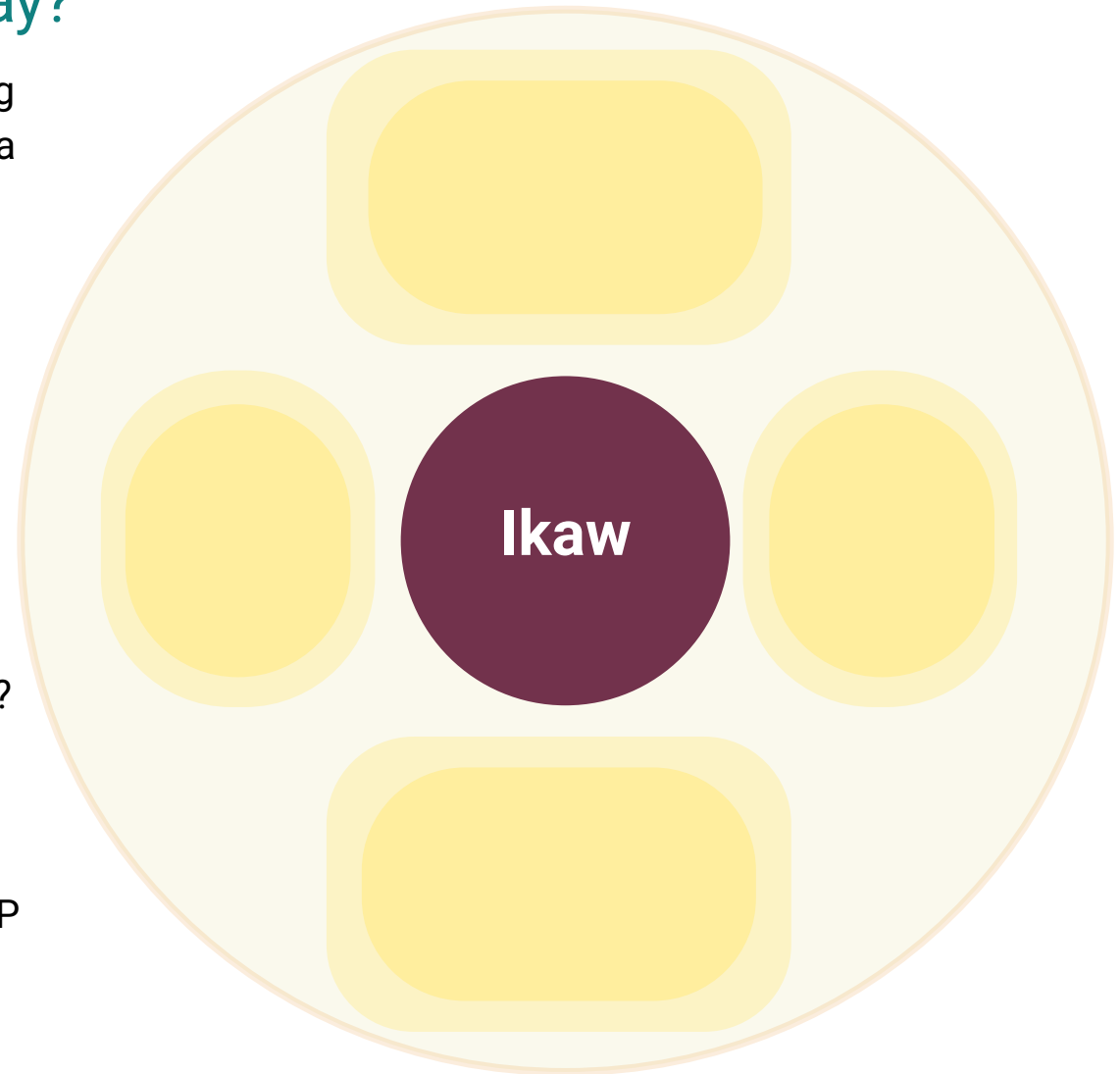
Kanino ka humihingi ng tulong?

Sino ang madalas mong kasama?

Sino ang mga taong mas nakakakilala sa iyo?

Ito ang mga tao na maaari mong hilingin na bigyan ka ng mga ideya para sa iyong IPP meeting o imbitahan na sumama sa iyong IPP meeting.

Isipin kung sino sila at isulat ang kanilang mga pangalan sa bilog na ito sa paligid mo.



Makakatulong ito sa iyo na isipin kung sino ang isasama sa iyong IPP meeting at kung sino ang maaaring magbigay sa iyo ng mga serbisyo at suporta kapag nagsimula na ang iyong mga plano.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

- Ano ang ilang magagandang bagay tungkol sa iyo?
- Ano ang gusto mo sa iyong satili?
- Ano ang ilang bagay na ikaw ay mahusay o ipinagmamalaki mo?
- Ano ang ilang magagandang bagay na sinasabi ng mga tao tungkol sa iyo?
- Anong mga grupo ang kinabibilangan mo?

Ang mga ito ay mahahalagang bagay na dapat pag-isipan tungkol sa iyong mga hangarin, o mga uri ng mga serbisyo at suporta na kailangan at gusto mo.

Maaaring gusto mong magsimula sa pamamagitan ng paghiling sa isang kaibigan o kamag-anak na sagutin muna ang mga ito. Isulat ang iyong mga sagot sa kahon sa pahinang ito.

Ano ang ilang magagandang bagay *TUNGKOL SA IYO?*



TUNGKOL SA IYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **Panimula** at **kung ano ang mahalaga sa iyo** sa mga bahagi ng iyong plano ayon sa iyong pangangailangan.



Isipin at Pag-usapan ang Iyong Umaga



ANO ANG GINAGAWA MO PAGBANGON SA UMAGA?

- Ilarawan ang iyong pangkaraniwang umaga.
- May routine ka bang sinusunod?
- Ano ang pinakagusto mo sa umaga?
- Sino ang gusto mong kasama?
- Anong mga bagay ang nagpapasaya sa iyo sa umaga?
- Ilarawan ang **PINAKAMAGANDA** mong umaga.
- Anong mga bagay ang naghahatid sa iyo ng galit o pagkainis sa umaga?
- Anong mga bagay ang nagpapahirap sa iyong umaga?
- Ilarawan ang **HINDI MAGANDANG** umaga para sa iyo.

Ilarawan ang **PINAKAMAGANDANG UMAGA** para sa iyo.

Ilarawan ang **Hindi Magandang Umaga** para sa iyo

TUNGKOL SAYO!

Tutulungan ka ng aktibidad na ito na kumpletuhin ang mga pahina ng workbook 16, 17 at 21 at ***kung ano ang gusto mong malaman ng iba tungkol sa iyo*** sa iyong IPP.

Pag-isipan at Pag-usapan ang Iyong Mga Araw



ANONG GINAGAWA MO SA LOOB NG ISANG ARAW?

- Ilarawan ang pangkaraniwang araw mo.
- Anong routine ang madalas mong sinusunod?
- Anong mga bagay ang gusto mong gawin sa araw-araw?
- Anong mga aktibidad ang nagpapasaya sa iyo?
- Ano ang pinakagusto mong aktibidad sa araw?
- **Ano ang naghahatid sa iyo ng galit o pagkainis sa araw?**
- **Anong mga lugar (o sino) ang gusto mong iwasan?**
- **Anong bagay o pangyayari ang maghahatid ng kahirapan sa iyong araw?**
- **Ilarawan ang hindi magandang araw para sa iyo.**

Ilarawan ang
PINAKAMAGANDANG ARAW
para sa iyo

Ilarawan ang
HINDI MAGANDANG ARAW
para sa iyo.

TUNGKOL SAYO!

Tutulungan ka ng aktibidad na ito na kumpletuhin ang mga pahina ng workbook 16, 17 at 21 at **kung ano ang gusto mong malaman ng iba tungkol sa iyo** sa iyong IPP.



Pag-isipan at Pag-usapan ang Iyong mga Gabi



ANONG GINAGAWA MO SA GABI?

Ilarawan ang **PINAKAMAGANDANG GABI** para sa iyo.

Ilarawan ang **HINDI MAGANDANG GABI** para sa iyo.

- Ilarawan ang pangkaraniwang gabi mo.
- May routine ka ba sa gabi?
- Ano ang pinakagusto mo sa gabi?
- Ilarawan ang **PINAKAMAGANDANG** gabi para sa iyo.
- Sino ang gusto mong makasama?
- Anong mga aktibidad sa gabi ang nagpapasaya sa iyo?

- Ano ang mahirap para sa iyo sa gabi?
- Anong mga bagay ang naghahatid ng galit o pagkainis sa iyo sa gabi?
- Ilarawan ang hindi magandang gabi para sa iyo.
- Anong ginagawa mo sa gabi?

TUNGKOL SA IYO!

Tutulungan ka ng aktibidad na ito na kumpletuhin ang mga pahina ng workbook 16, 17 at 21 at ***kung ano ang gusto mong malaman ng iba tungkol sa iyo sa iyong IPP.***



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

Balikan ang iyong pinakamagagandang mga umaga, araw at gabi, at tanungin ang iyong sarili at ang mga taong nakakakilala sa iyo:

- Anong mga bagay ang gusto mong gawin? Sa bahay? Sa trabaho? Sa paaralan? Para sa katuwaan? Sa pamamasyal?
- Anong uri ng musika ang gusto mo?
- Anong mga hobby mo?
- Anong uri ng mga pelikula ang pinapanood mo?
- Nangongolekta ka ba ng mga bagay?
- Mayroon ka bang paboritong banda, sports team, o artista?
- Ano ang mga bagay na ayaw mo o ayaw mong gawin?
- Sino ang mga taong gusto mong makasama? Saan mo sila gustong makita?

Ano ang mga bagay na gusto mong gawin?



TUNGKOL SA IYO!

Makakatulong ang iyong mga sagot sa mga seksyon sa ***mga bagay na gusto at hinahangaan, iyong mga tagumpay, kung ano ang kasalukuyang nangyayari, at kung ano ang mahalaga sa iyo*** na mga bahagi ng iyong plano. Ito ay maaaring makatulong sa iyo na pag-isipan ang iyong mga hangarin.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

Balikan ang iyong hindi magandang mga umaga, araw, at gabi (pahina 13, 14 at 15) at tanungin ang iyong sarili at ang mga taong nakakakilala sa iyo:

Ano ang mga bagay na hindi mo gusto (mga aktibidad, tao, lugar, pagkain)?

Minsan kailangan nating gawin ang mga bagay na hindi natin gusto. Baka hindi ka mahilig maglaba o maglinis.

Kapag kailangan mong gawin ang mga bagay na hindi mo gusto, ano ang nakakatulong sa iyo para magawa ito?

O, marahil ay hindi mo gusto ang mga bagyong may kasamang kulog, o ang maghintay sa pila. Ano ang ilang mga bagay na nangyayari na talagang hindi mo gusto?

Ano ang mga bagay na ayaw mong gawin gawin?



TUNGKOL SA IYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo **tungkol sa iyo**, at **kung ano ang mahalaga sa at para sa iyo** na mga bahagi ng iyong IPP.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

- Ano ang inaasahan mong gawin araw-araw?
- Saan mo inaasahan na pumunta sa iyong komunidad?
- Anong mga pista opisyal, o mga espesyal na kaganapan ang inaasahan mo bawat taon?
- Ano ang inaabangan mo kapag naglalakbay ka o nagbabakasyon?
- Sino ang mga taong excited kang makasama?
- Paano ka nagse-celebrate kapag may magandang nangyari?
- Paano mo ipinagdiriwang ang iyong kaarawan?

Isama sa pagsulat ang anumang detalye na nagpapaganda nito.

Ano ang inaasahan mong gawin?



TUNGKOL SAYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **kung ano ang mahalaga sa iyo, mga hangarin** at **mga resulta** na mga bahagi ng iyong IPP.



ANO ANG PINAkamahalaga?

Balikan ang mga bagay na iyong isinulat o sinabi **kung sino ang nasa iyong buhay** at **kung ano ang gusto mo at hindi** at **kung ano ang iyong ginagawa sa loob ng isang linggo** at **mga bagay na inaabangan mo:**

- Ano ang **pinakamahalagang** bagay na gusto mong gawin, sa buong linggo?
- Ano ang mga **pinakamahalagang** bagay na inaasahan mo?
- Ano ang mga **pinakamahalagang** bagay na gusto mong tiyakin sa iyong buhay araw-araw?
- Ano ang mga **pinakamahalagang** bagay na gusto mong tiyakin na **wala** sa iyong buhay araw-araw?
- Sino ang **pinakamahalagang** tao ang gusto mong makasama?
- **Sumulat ng isang listahan ng mga bagay dito.**

Ang iyong listahan ng pinakamahalaga sa iyo



TUNGKOL SA IYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **kung ano ang mahalaga sa iyo, mga hangarin at mga resulta** na mga bahagi ng iyong IPP.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

Balikan ang mga bagay na iyong isinulat o sinabi noong pinag-usapan ninyo **kung sino ang nasa iyong buhay** at **kung ano ang gusto mo at hindi** at **kung ano ang hindi magandang araw para sa iyo:**

- Ano ang mahalaga **para sa iyo** para manatiling malusog? May kailangan ka bang gawin para mamuhay nang mas malusog?
- Ano ang **mahalaga para sa iyo** upang manatiling ligtas sa iyong tahanan at komunidad? Ano ang makakatulong sa iyo na magkaroon ng kamalayan at manatiling ligtas?
- Ano ang mga bagay na kailangan mong panagutia? Mga bagay tulad ng pagbabayad ng sarili mong mga gastusin, pagsunod sa mga panuntunan, o sapat na pagtulog?
- **Sumulat ng isang listahan ng mga bagay dito.**

Ang iyong Listahan ng pinakamahalaga para sa iyo



TUNGKOL SA IYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **kung ano ang mahalaga para sa iyo, mga hangarin at mga resulta** mga bahagi ng iyong IPP.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

Balikan ang mga bagay na isinulat mo para sa kung ano ang pinakamahalaga **sa iyo**:

- Paano ka masusuportahan ng ibang tao sa mga bagay na mahalaga sa iyo?
- Sino ang pinakamahusay na tao o programa na susuporta sa iyo?
- Makakatulong ba sa iyo ang self-direction o ang mamuhay sa buhay na ayon sa gusto mo?

Balikan ang mga bagay na isinulat mo para sa kung ano ang pinakamahalaga **para sa iyo**:

- Paano ka masusuportahan ng ibang tao sa paraang gusto mo?
- Sino ang pinakamahusay na tao o programa na susuporta sa iyo?
- Isipin ang mga bagay na pananagutan mo sa iyong sarili.
- Ano ang ilang bagay na maitutulong ng regional center sa iyo, tulad ng mga referral para sa pabahay o tulong sa paghahanap ng doktor?

Ano ang magagawa ng mga tao para suportahan ka?



Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **kung ano ang mahalaga sa iyo, mga serbisyo ng suporta, mga hangarin, at mga resulta** na mga bahagi ng iyong IPP.



MGA DAPAT PAG-ISIPAN

Walang tama o maling sagot! Maglaan ng ilang minuto upang isipin kung ano ang maaaring mangyari; huwag mag-alala tungkol sa mga bagay na maaaring makahadlang.

- Ano ang pinakamagandang kinabukasan para sa iyo?
- Ano ang gusto mong gawin sa loob ng o bago lumipas ang limang taon?
- Saan ka titira? Mag-isa ka o mayroong kasama?
- Anong trabaho mo?
- Anong gagawin mo para sa katuwaan?
- Gusto mo bang subukan ang Self-Determination o ang Pagpapasya para sa Sarili (tingnan ang pahina 31)?
- Kung nakatira ka sa iyong pamilya, ano ang iyong plano kapag sila ay tumanda?
- Ano ang inaasahan mong mangyari sa iyong pagtanda?

Ano ang iyong mga inaasahan at layunin para sa hinaharap ?



TUNGKOL SA IYO!

Ang iyong mga sagot ay makakatulong sa pagbuo ng **kung ano ang mahalaga sa iyo, mga serbisyo ng suporta, mga hangarin, at mga resulta** na mga bahagi ng iyong IPP.



Isulat ang isang listahan ng mga bagay na gusto mong pag-usapan sa iyong miting sa pagpaplano.

- Basahin ang **Tungkol sa Iyo** o ibang gabay na ginamit mo. Isulat kung ano ang iyong natutunan mula sa ***mga bagay na gusto mong gawin, kung ano ang mahalaga sa iyo, mga paraan upang suportahan ka, at ang iyong mga pangarap at layunin para sa hinaharap.***
- Tingnan ang iyong plano mula noong nakaraang taon at isulat ang anumang mga tanong mo o mga bagay na gusto mong baguhin.
- Isulat ang iyong mga ideya para sa mga bagong hangarin o mga hangarin na gusto mong baguhin.
- Kung gusto mong subukan ang Self-Determination Program o ang Programa sa Pagpapasya para sa Sarili, isulat ito (tingnan ang pahina 31).
- Isulat ang mga bagong bagay na gusto mong matutunan o subukan, mga bagong lugar na gusto mong puntahan.
- Kung nag-iisip ka tungkol sa isang bagong tirahan o nais na makahanap ng bagong trabaho, isulat ito.

Ang Iyong Listahan ng Mga Bagay na Pag-uusapan sa Iyong Miting sa Pagpaplano





Bahagi 2: Bago ang Iyong IPP Meeting



Paggawa ng mga Desisyon sa Inyong Miting



Ang paggawa ng mga desisyon ay isang malaking bahagi ng araw-araw na buhay. Ang ilang mga desisyon ay ginagawa nating mag-isa o tinatanong at hinihingi ang opinyon ng iba.

May mga desisyon na humuhubog sa ating kinabukasan:

- Ito ba ang mga bagay na gusto kong matutunan?
- Ito ba ang uri ng trabaho na gusto kong gawin?
- Dito ko ba gustong tumira?
- Paano ko dapat gastusin ang aking pera?

Mayroong pang-araw-araw na desisyon:

- Ano ang gusto kong isuot ngayon?
- Ano ang dapat kong kainin sa tanghalian?

Ang mga pagpili at pagpapasya ay gagawin sa inyong miting sa pagpapalano. Paano mo gustong gawin ang mga pagpili at desisyong iyon? Gusto mo bang kasama ang iyong pamilya, kaibigan, mga tagapagtaguyod o service coordinator?

Alam mo ba ang tungkol sa Supported Decision Making? Gusto mo bang matuto tungkol dito? Kung gayon, sabihin sa iyong service coordinator na gusto mong malaman kung ano ang **Supported Decision Making**.

Ang **checklist sa susunod na pahina ay makakatulong sa iyo na malaman ito.**



Checklist sa Paggawa ng Desisyon

Maaari mong gamitin ang pahina na ito para pag-isipan at pag-usapan ang mga bagay na maaaring lumabas sa inyong miting at magpasya para sa iyong sarili kung kailangan mo ng suporta sa mga desisyong iyon.

Lagyan ng X check ang kahon na pinakamahusay para sa iyo.

Tiyaking dala mo ang checklist na ito sa iyong susunod na miting sa pagaplano.

Para sa higit pang impormasyon sa Supported Decision Making, pumunta sa [Konseho ng Estado ng California sa Mga Debelopmental na Kapansanan - Mga Resource ng Suportadong Paggawa ng Desisyon](#).

Idagdag ang iyong sariling mga ideya dito



MGA MAPAGPIPILIAN/ MGA DESISYON	Mga desisyon na gusto kong gawin mag-isa	Mga desisyon na gusto ko ng tulong	Mga desisyon na gusto kong gawin ng aking team
Mga bagay na gusto ko para matuto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kung saan ko gustong manirahan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anong trabaho ang gusto ko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mga bagay na dapat gawin sa aking komunidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mga bagay tungkol sa aking kalusugan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kung saang paaralan ako pumapasok (o papasok)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kung paano ko ginagastos ang aking pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sino ang mga kaibigan ko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pagpapalano para sa mga serbisyo at suporta na kailangan mo: Ilang bagay na dapat isipin

- Pinakamahasay na natututo ang mga tao sa mga lugar kung saan ito nangyayari—tulad ng pagbili ng mga bagay sa isang tindahan o pag-ahit sa banyo.
- Pinakamahasay na natututo ang mga tao sa paggamit ng totoong item – tulad ng paggamit ng totoong pera upang matutong magbadyet
- Pinakamahasay na natututo ang mga tao ng mga bagay sa paggawa nito—tulad ng pagsakay sa bus papunta sa trabaho o pag-aaral o magluto sa oras ng hapunan.
- Pinakamahasay na natututo ang mga tao mula sa ibang tao – tulad ng pagtrabaho sa isang opisina
- Pinakamahasay na natututo ang mga tao kapag kapaki-pakinabang ang mga bagay na kanilang natutunan – tulad ng paggamit ng smartphone o computer, pagsakay sa bus o pagbabayad para sa mga grocery.
- Mahalagang pag-isipan ang mga bagay na makakatulong gawin para sa iyong sarili, kung saan ka nakatira at nagtatrabaho ngayon at kung saan mo gustong manirahan at magtrabaho sa hinaharap.
- Dapat ilista ng iyong plano ang mga suporta at serbisyo na makakatulong sa iyo na makamit ang iyong mga hangarin para sa hinaharap – tulad ng pamumuhay nang mag-isa, pagsakay sa bus, o pagkuha ng trabaho.



Programa Para sa Indibidwal na Pagpapalano at ang Iyong Mga Karapatan

- Ang mga karapatan ay ang mga bagay na sinasabi ng batas na dapat kang magkaroon ng access, tulad ng pagsasanay at suporta na kailangan mo para mabuhay at magtrabaho tulad ng iba.
- **Magandang ideya na suriin ang iyong mga karapatan bago ang iyong miting sa pagpapalano.**

MARAMI KANG KARAPATAN SA PROGRAMA PARA SA INDIBIDWAL NA PAGPAPALANO

- Ang karapatang malaman kung ano ang gagawin kapag hindi mo gusto ang isang bagay sa iyong plano.
- Ang karapatang magsalita at sabihin kung gusto mong manguna sa iyong sariling miting.
- Ang karapatang mag-imbita ng mga taong gusto mong pumunta sa iyong IPP meeting.
- Ang karapatang humingi ng tagapagtaguyod o magsasalita para sa kapakanan mo.
- Ang karapatang sabihin kung kailan at saan dapat gaganapin ang inyong miting
- Maaari kang humingi ng ulat o kopya ng mga serbisyong ginamit mo noong nakaraang taon para sa iyo, sa iyong pamilya o sa iyong tagapagtaguyod.
- Ang karapatang masagot ang iyong mga tanong o alalahanin sa lalong madaling panahon.
- Ang karapatang makakuha ng suportang kailangan mo para mabuhay at makapagtrabaho nang mag-isa kung gusto mo.
- Ang ilan sa iyong mga karapatan ay pag-uusapan sa panahon ng inyong miting sa pagpapalano at sa PAHINA ng KASUNDUAN ng iyong IPP.



Programa Para sa Indibidwal na Pagpapalano at sa Sariling Paspapasya

- Gusto ng ilang tao na mismo ang pumili ng mga serbisyo at suportang tatanggapin nila
- Isang paraan para gawin ito ay ang Programa sa Sariling Pagpapasya (Self-Determination Program)
- O maaari mong subukan ang isang programa na tinatawag na participant direction.
- **Kung gusto mong matuto nang higit pa tungkol sa Programa sa Sariling Pagpapasya o Participant Direction, hilingin sa iyong Service Coordinator sa Regional Center na tulungan kang makakuha ng karagdagang impormasyon. Maaari ka ring magbasa sa: [Department of Developmental Services - Self-Determination Program \(SDP\)](#)**

Ang Limang Prinsipyo ng Sariling Pagpapasya

- **KALAYAAN:** Pinaplano mo ang iyong sariling buhay at gumagawa ng sarili mong mga desisyon, tulad ng ginagawa ng mga taong walang kapansanan.
- **AWTORIDAD:** Ikaw ang magpapasya kung paano gagastusin ang pera para sa iyong mga serbisyo at suporta.
- **SUPORTA:** Pipili ka ng mga tao at suporta na makakatulong sa iyong mabuhay, magtrabaho at makilahok sa inyong komunidad.
- **RESPONSIBILIDAD:** Ang magdesisyon para sa iyong buhay, managot sa paggamit ng pampublikong pera at tanggapin ang iyong kahalagahan bilang bahagi ng komunidad.
- **PAGKUMPIRMA:** Ikaw ang pinakamahalagang tao sa paggawa ng mga plano para sa iyong buhay. Ikaw ang magpapasya tungkol sa iyong mga serbisyo.



Kung Ano ang Gusto Mong Pag-usapan sa Iyong IPP Meeting

Sa iyong IPP meeting, ikaw ang mamamahala sa pagpili ng mga bahagi ng iyong buhay upang magtakda ng mga hangarin. Ang pag-isipan ang mga bagay na ito bago dumating ang miting ay makakatulong sa iyong paghahanda. Tingnan ang listahan sa ibaba. **Lagyan ng check o X mark ang (mga) bagay na gusto mong ibahagi sa inyong pulong.** Maaari kang pumili ng maraming bahagi ng buhay mo hangga't gusto mo. Kung gagamit ka ng serbisyo mula sa regional center, kailangan mong pumili ng kahit isa sa mga ito.

BAHAGI NG BUHAY

Kung Ano ang Maaaring Pag-usapan sa Inyong Pagpapalano

Pinili/Adbokasiya

Mga pagpipilian at desisyon na gusto mong gawin at gusto mo ng suporta. Maaari mong ipakita sa iyong team ang **Paggawa ng mga Desisyon sa Inyong Miting (pahina 28)** sa gabay na ito.

Pakikilahok sa Komunidad

Mga interes, hobby, aktibidad at lugar na iyong kinagigiliwan. Mga bagong paraan na gusto mong paglaanan ng oras sa inyong komunidad.

Edukasyon/Pagkatuto

Mga hangarin mo sa paaralan o kolehiyo para sa iyo. O, mga bagong bagay na gusto mong matutunan kabilang ang mga skill o hobby.

Trabaho

Pagkuha ng trabaho o pagpapalit ng trabaho. Ang mga uri ng suporta na kailangan mo upang makahanap at mapanatili ang isang trabaho.

Pangangalagang Pangkalusugan/ Kabutihan

Mga pagbabago sa iyong mga pangangailangan sa kalusugan o gamot. Mga bagong doktor o bagong isyu sa iyong kalusugan. Mga plano para sa isang pangunahing kaganapan sa kalusugan o impormasyon na gusto mong malaman ng iyong doktor.

Buhay sa Bahay/Pabahay

Mga pagbabago sa mga serbisyo at suporta na kailangan mo sa bahay. O kaya, ang pagpapalit ng bahay o gawing mas madaling mapupuntahan at ligtas ang iyong tinitirhan.

Ipinagpatuloy sa susunod na pahina



BAHAGI NG BUHAY

Kung Ano ang Maaaring Pag-usapan sa Inyong Pagpaplano

Kinikita/Pinansiya

Maaaring gusto mong pag-usapan ang tungkol sa iyong mga benepisyo, o perang kinita mula sa isang trabaho, o mag-aral tungkol sa paggastos o pag-iipon ng pera.

Personal/Emosyonal na Pag-unlad

Mga serbisyo at suporta na maaaring kailanganin mo para sa iyong emosyonal na kagalingan at/o kalusugan ng isip.

Mga Relasyon

Suporta na maaaring kailanganin mo upang bumuo ng mga uri ng mga relasyon na gusto mo sa mga kaibigan, pamilya, kapitbahay at iba pa.

Mga Konsiderasyon sa Kaligtasan

Ang mga pagbabago na sa tingin mo o ng iyong team ay kinakailangan para sa iyong kaligtasan sa bahay o sa komunidad.

Mga Suporta sa Bahay

Mga pagbabago sa iyong mga gastusin, pangangailangan at suporta kung ikaw ay nasa bahay.

Transportasyon

Mga paraan ng paglilibot mo sa komunidad ngayon at mga pagbabago sa transportasyon na makakatulong sa iyong manatiling bahagi ng inyong komunidad.

Mga Karagdagang Hangarin na Gusto Mong Pag-usapan:



Bahagi 3: Sa panahon ng lyong IPP Meeting

NARITO ANG ILANG MGA DAPAT GAWIN BAGO ANG MITING:

- Tingnan ang iyong plano mula noong nakaraang taon kung mayroon kang kopya nito. Pag-isipan at pag-usapan ang mga bagay na maayos at hindi maayos na nangyari at nagawa.
- Tingnan ang **Iyong Listahan ng mga Bagay na Gusto Mong Pag-usapan sa Iyong Miting sa Pagpaplano** (pahina 25) upang makita kung saklaw nito ang lahat.
- Tanungin ang iyong service coordinator sa inyong miting. Tiyaking nasa listahan ang lahat na gusto mo. Kung kailangan mo ng tagapagtaguyod o interpreter, hilingin ito.
- Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa iyong mga hangarin o suporta na nakukuha mo, tiyaking isulat ang mga ito.

NARITO ANG ILANG MGA DAPAT GAWIN SA MITING:

- Ipakita sa mga tao ang workbook na ito o iba pang mga listahan at workbook na ginamit mo upang tulungan kang maghanda para sa miting na ito.
- Siguraduhing dala mo **ang Iyong Listahan ng mga Bagay na Gusto Mong Pag-usapan sa Inyong Miting sa Pagpaplano** (pahina 25) mula sa workbook at tiyaking pag-uusapan ang lahat ng nasa listahan.
- Maging positibo dahil ito ay ang inyong miting at lahat ng naroon ay gustong tumulong sa iyo.
- Magtanong at maglaan ng oras sa paghinto upang matiyak na naiintindihan ng lahat ang tinatalakay.
- Isulat ang mga tala o magsama ng taga-sulat.
- Paalalahanan ang mga tao na narito ka upang magsulat ng isang plano na makakatulong sa iyong matutong gumawa ng higit pang mga bagay para sa sarili kung ikaw ay nasa bahay, trabaho at komunidad.
- Humingi ng tulong mula sa iyong team kung hindi ka sumasang-ayon sa mga bagay na isinusulat sa iyong IPP.



Ang Programa Para sa Indibidwal na Plano Ayon sa Iyong Pangangailangan



Sa mga sumusunod na pahina makikita mo ang impormasyon tungkol sa iyong IPP base sa iyong pangangailangan. Ang lahat ng mga regional center sa California ay gumagamit ng isang planong tulad nito.

Ang IPP ay isang nakasulat na dokumento na ginawa mo at ng iyong planning team at ito ay naglalaman ng impormasyon tungkol sa iyo. Kasama dito kung ano ang nangyayari sa iyong buhay, kung ano ang mahalaga sa iyo at ang iyong mga hangarin. Kasama rin sa iyong ang listahan ng mga serbisyo at suporta na sinang-ayunan mo at ng iyong planning team na makakatulong upang maabot ang iyong mga hangaring. Ang IPP meetings ay maaaring mangyari tuwing may pagbabago sa iyong mga pangangailangan o hangarin.

Maaari mong tawagan ang iyong planning team anumang oras sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa iyong service coordinator.

Ang ilang mga plano ay nakasulat sa first person. Hindi lahat ng plano ay pareho. Sa susunod na pahina, makikita mo ang ilang iminungkahing mga alituntunin upang matulungan kang magpasya, ang iyong pamilya at ang iyong service coordinator.



Kailan Magsusulat ng Plano sa First Person*

May paniniwala na kapag ang plano ay isinulat sa first person, iyon ay "ginagawa" na nakasentro sa iyo. Totoong isang magandang ideya ang pagsulat ng planong nakasentro sa iyo gamit ang first person (**Ako, akin, ikaw**). **Gayunpaman, may tatlong beses na ang paggamit ng first person ay may katuturan at isang pangkalahatang tuntunin tungkol sa hindi paggamit ng first person.** Sila ay:

1. Gumamit ng first person kapag isinulat ito ng taong gagamit ng tao o kapag binanggit mo ang nilalaman ng planong ito at kung sang-ayon ka sa sinabi ng taong ito.
2. Gamitin ang first person kapag aktibong nag-edit ang tao ng plano ang taong gagamit nito, kasama ang sumulat ng plano, at ito ay malinaw na inaprubahan at ang nilalaman ay madaling maunawaan.
3. Gamitin ang first person kapag ang tao ay tiyak na nakikipag-usap sa kanyang pag-uugali (at hindi sa mga salita) kung:
 - Ang mga taong nakakakilala at nagmamalasakit sa taong gagamit ng plano ay lubos na nakatitiyak na kung ano ang nakasulat ay siyang sinasabi nito;
 - Ang manunulat ng plano ay malapit at gumugugol ng sapat na oras kaya walang dudang kilala nila ang gagamit ng plano; at
 - Ang nakasulat ay susubukin (at babaguhin) sa pamamagitan ng patuloy na pakikinig at pagkilala ng lubos sa pag-uugali ng taong gagamit ng plano.

Sa pangkalahatan, sa tuwing, may anumang pagdududa ay gumagamit ng third person (siya, ang iyong unang pangalan).

*Pinaikli mula sa *Guidelines for using 1st person in writing a person centered plan* ni Michael Smull, Support Development Associates



Ang Aking Programa Para sa Indibidwal na Pagpapalano



Panimula

Dito mo ibinabahagi ang mga mahahalagang bagay na gusto mong malaman ng mga tao tungkol sa iyo, kung ano ang gusto at hinahangaan ng mga tao tungkol sa iyo, at kung ano ang iyong ipinagmamalaki sa iyong buhay.

Paano Binuo ang Plano na Ito

Ito ay tungkol lahat sa miting para sa pagpapalano. Saan naganap ang miting? Sino ang nasa miting? Paano lumahok ang bawat isa sa miting?

Layunin para sa Hinaharap

Dito ka nagbabahagi ng impormasyon tungkol sa iyong pangmaikli at pangmatagalang mga hangarin. Ang short-term o pangmaikling panahon ay nangangahulugan na isang bagay na gusto mong magaganap sa malapit na hinaharap, tulad ng sa isang taon o mas maaga.

Ang pangmatagalan ay nangangahulugan ng isang bagay sa hinaharap, tulad ng dalawa hanggang limang taon.

Komunikasyon

Mahalaha kung paano ka makipag-usap. Gusto mong maunawaan ka ng mga tao. Dito mo ibinabahagi kung paano mo gustong makipag-usap. Ano ang pinakamahasag na paraan para sa iyo? Ano ang kailangang malaman ng iba para makipag-usap sa iyo? Mayroon ka bang mga suporta o device na kailangang gamitin habang nakikipag-usap? Paano mo maipapakita na naiintindihan mo ang iyong kausap? Pag-isipan ang tungkol sa ibang mahalagang impormasyon na gusto mong ibahagi.

Gumamit ka ba ng **Tungkol sa Iyo!** sa workbook na ito upang maghanda para sa inyong miting? Kung gumamit ka, ang impormasyon para sa mga bahaging ito ng iyong IPP ay makikita sa:

- Ang Pinakamaganda at Hindi Magandang Araw
- Mga Bagay na Maganda Tungkol sa Iyo
- Mga Bagay na Inaasahan Mong Gawin
- Ang Iyong Listahan ng Mga Bagay na Gusto Mong Pag-usapan sa Inyong Miting
- Ano ang Iyong Mga Inaasahan at Layunin para sa Kinabukasan



Paggawa ng Desisyon

Kailangan mo ba ng payo o makipag-usap sa isang tao para gumawa ng mga desisyon sa ilang bahagi ng iyong buhay? Ano ang mga bahaging ito? Sino ang kinakausap mo? Ito ba ay isang miyembro ng iyong pamilya o malapit na kaibigan? Ito ba ay isang tagapagtaguyod o mayroon kang isang tao na legal na hinirang upang tumulong sa paggawa ng mga desisyon?

BAHAGI NG BUHAY

Ito ay isang paraan para mapag-usapan ang iyong mga hangarin at anumang suporta na kailangan mo upang maabot ang iyong mga hangarin. Ang Bahagi ng Buhay ay tutugunan ang iyong ninanais na resulta/hangarin para sa mga bahagi ng iyong buhay na pinakamahalaga sa iyo. Magkakaroon din ng impormasyon tungkol sa kasalukuyang nangyayari. Gusto mong ibahagi kung ano ang mahalaga sa iyo at kung ano ang mahalaga para sa iyong hangarin. Magkakaroon din ng impormasyon tungkol sa kung ano ang kailangang gawin upang matulungan kang maabot ang hangaring iyon. Maaari mong piliin na isama ang maraming Mga Bahagi ng Buhay kung gusto mo. Kailangan mong magkaroon ng kahit isang Bahagi ng Buhay sa iyong IPP.

Pagpaplano sa Emergency

Lahat ay maaaring makaranas ng emergency sa kanilang buhay, kay ang pagkakaroon ng isang plano ay makakatulong sa iyo at sa mga taong nasa paligid mo upang malaman kung ano ang gagawin para sa iyo. Mayroon ka bang emergency plan? Ano ang mga hakbang na kailangang gawin para mapanatili kang malusog at ligtas sa panahon ng emergency? Sino ang dapat kontakin kapag mayroong emergency? Anong mahahalagang bagay ang kailangang malaman at gawin ng mga tao para suportahan ka sa panahon ng emergency?

Gumamit ka ba ng **Tungkol sa Iyo!** sa workbook na ito upang maghanda para sa iyong miting? Kung ginamit mo, makikita ang impormasyon na ito sa:

- Mga Bagay na Gusto Mong Gawin
- Mga Bagay na Mahalaga sa Iyo
- Mga Bagay na Inaabangan Mong Gawin
- Paggawa ng mga Desisyon sa Inyong Miting
- Ang mga Inaasahan at Layunin para sa Kinabukasan
- Ano ang Maaaring Gawin ng Iba Para Suportahan Ka

Bumalik sa **pahina 32 at 33** para sa **Mga Bahagi ng Buhay** na gusto mong isama sa iyong plano.



Aking Kasunduan sa Programa para sa Indibidwal na Plano at Signature Form

Mga Serbisyo at Suporta

Sasabihim mo sa iyong IPP meeting ang iyong mga hangarin para sa mga bahagi ng iyong buhay. Ang impormasyon tungkol sa mga serbisyo at suporta na kailangan mo para maabot ang mga hangaring iyon ay idaragdag dito. Makakahanap ka ng impormasyon tungkol sa:

- Sino ang magbibigay ng mga serbisyo
- Kailan ito magsisimula at kailan ito matatapos
- Gaano karami ang serbisyong ibibigay
- Gaano kadalas mo matatanggap ang serbisyo
- Sino ang magbabayad para sa serbisyo

Kasunduan ng mga Serbisyo

Sa seksyon na ito, magpapasya ka kung sang-ayon ka sa lahat ng mga serbisyo o sa ilan lamang sa mga serbisyo. Maaari ka ring magpasya na magkaroon ng isa pang IPP meeting sa loob ng 15 araw o mas huli para pag-usapan ang higit pa tungkol sa iyong mga serbisyo kung ikaw at ang regional center ay hindi magkasundo.

Kung ikaw at ang regional center ay hindi pa rin magkakasundo, maaari kang humiling na ipadala sa iyo ang kopya ng **Notice of Action**. Ito ay isang nakasulat na dokumento na nagpapaliwanag ng desisyon.

Ipinagpatuloy sa susunod na pahina

Ang IPP Agreement at Signature Form ay dapat kumpletuhin sa inyong IPP meeting. **Ito ay isang mahalagang form.**

Bago umalis sa IPP meeting, dapat mong malaman ang:

- Ninanais na mga resulta para sa bawat hangarin sa iyong buhay
- Mga serbisyo at suporta para matulungan kang maabot ang iyong mga hangarin
- Mga serbisyong sinang-ayunan mo o mga serbisyong hindi mo sinang-ayunan
- Gaano kadalas kayong magkakaroon ng IPP meeting
- Ano ang mga pangangailangan na maaaring mayroon ka sa hinaharap
- Paano mo gustong makakuha ng kopya ng iyong IPP
- Mga programa at serbisyong magagamit mo
- Paano maghain ng reklamo o paano isumbong ang isang tao dahil sa paglabag sa batas



Mga Pagtanggap

Ipinapakita ng seksyong ito na ang iyong service coordinator ay nagbigay sa iyo ng impormasyon sa panahon ng inyong IPP meeting. Dapat silang makipag-usap sa iyo tungkol sa:

- Anong mga serbisyo at suporta ang mayroon ka noong nakaraang taon
- Ano ang maaaring kakailanganin mo sa hinaharap
- Gaano kadalas mangyayari ang iyong IPP meeting
- Paano mo gustong makakuha o tanggapin ang kopya ng iyong IPP
- Mga programang magbibigay sa iyo ng mas maraming pagpipilian tungkol sa kung sino ang magbibigay ng mga serbisyo at kung paano ibibigay ang mga ito, tulad ng pagpapasya sa sarili
- Paano maghain ng reklamo o paano isumbong ang isang tao dahil sa paglabag sa batas
- Impormasyon tungkol sa paghahanap ng trabaho
- Paano magparehistro para bumoto
- Kung kailangan mo ng plano para tulungan kang maging mas malaya sa paglalakbay sa mga lugar na gusto mo

Mga Pirma

Ang IPP ay dapat mong pirmahan at ng iyong service coordinator. Kung ikaw ay wala pang 18 taong gulang, o may legal na kinatawan o conservator, dapat din silang pumirma.

IPP Survey

Pagkatapos makumpleto ang iyong IPP, magkakaroon ka ng pagkakataong sabihin sa amin ang anumang bagay tungkol sa inyong miting.

Nasa iyo ang desisyon sa pagsagot ng survey na ito.

Hindi mo kailangang ibigay ang iyong pangalan sa survey kaya pwede kang maging prangka at tuwirang sumagot.

Maaari mong sagutin ang survey sa iyong phone o computer.

Maaari rin kaming magpadala ng survey form sa mail.



Bahagi 4: Pagkatapos ng Iyong IPP Meeting



Paano Masasabi kung Naging Maayos ang Iyong IPP Meeting

Lahat ba ng mga tao na gusto mo ay dumalo sa miting? (Markahan ng isang **X** o **checkmark**)

OO **HINDI**

Tiningnan ba ng lahat **ang Tungkol sa Iyo** at ang **Iyong Listahan ng mga Bagay na Gusto Mong Pag-usapan sa Inyong IPP Meeting?**

Ikaw ba at ang iyong pamilya, mga kaibigan o tagapagtaguyod ay tumulong na magpasya sa nakasulat sa plano?

Nakakuha ka ba ng impormasyon tungkol sa mga uri ng serbisyong kailangan mo para masuportahan ka?

Nagawa mo bang magtanong?

Nasagot ba lahat ng tanong mo?

Nagustuhan mo ba ang mga hangarin at resulta ng iyong plano?

Mayroon bang mga petsa para sa pagkumpleto ng mga hangarin?

Sa pagtatapos ng iyong IPP meeting, isang survey tungkol sa miting at plano ang tatanggapin mo mula sa iyong service coordinator.

Ano ang pinakamagandang bagay tungkol sa miting?

Mayroon bang dapat baguhin at pagbutihin?

Kung maraming "hindi" na sagot sa mga tanong na ito, pumunta sa **pahina 44 para sa karagdagang impormasyon** tungkol sa **Anong Maaaring Gawin Kung Mayroong Problema**



Check-Up sa Ikaanim na Buwan

Tuwing ikaanim na buwan, tingnan ang **Iyong Plano** upang malaman mo kung ang iyong mga isinulat ay nangyayari ayon sa plano. Dapat mong itanong sa iyong sarili ang mga tanong na ito:

- Ginagawa mo ba ang mga hangarin sa iyong IPP?
- Nakukuha mo ba ang suportang nakalista sa iyong IPP at nakakatulong ba ito sa iyong mabuhay ng maayos, sa trabaho at maging aktibo sa inyong komunidad?
- Ginagawa mo ba ang gusto mong gawin sa maghapon?
- Nakikipagkita ka ba sa iyong mga kaibigan at pamilya nang madalas hangga't gusto nila?

OO HINDI

Mayroon bang mga bagay na maaaring maging mas mahusay?

Kung maraming "hindi" na sagot sa mga tanong na ito o kung ang mga bagay ay maaaring maging mas mahusay pa, pumunta sa **pahina 46** para sa karagdagang impormasyon tungkol sa **Mga Tip Kung Ano ang Magagawa Mo Mayroong Problema**



Paano Kung Mayroong Problema

Narito ang isang listahan ng mga bagay na maaaring hindi nangyari sa panahon o pagkatapos ng iyong miting o sa anumang oras. Kung nakita mo na ang alinman sa mga ito ay nangyayari sa iyo, tingnan ang **Mga**

Tip Kung Ano ang Magagawa Mo sa susunod na pahina:

- Ang mga taong gusto mong dumalo sa miting ay wala doon.
- Hindi binasa ng team kung ano ang nakasulat sa iyong workbook ng pagpapalano.
- Ikaw at ang iyong pamilya, tagapagtaguyod, o mga kaibigan ay hindi tumulong sa pagpapasya na nakasulat sa plano.
- Ang impormasyon tungkol sa mga serbisyo at suporta ay hindi ibinigay sa iyo.
- Hindi nasagot ang iyong mga tanong.
- Hindi ang iyong kagustuhan ang nakasulat sa mga hangarin at resulta sa plano.
- Walang mga petsa para sa pagkumpleto ng iyong mga hangarin.
- Hindi iginalang o tinupad ng planning team ang iyong mga kagustuhan.
- Kailangan mo ng interpreter at hindi ito ibinigay.
- Kailangan mo ng tagapagtaguyod at hindi ito ibinigay.
- Ang suporta na kailangan mo para mabuhay, makapagtrabaho at maging aktibo sa inyong komunidad ay hindi tama at sapat.
- Ang lugar na iyong tinitirhan o pinagtatrabahuhan ay hindi tama para sa iyo.
- Hindi mo ginagawa ang gusto mong gawin sa maghapon.
- Hindi mo nakikita ang iyong mga kaibigan at pamilya nang madalas at malaya.
- Hindi ka nakakakuha ng suporta na kailangan mo para i-update ang iyong plano kapag nagbago ang iyong buhay.
- Walang back-up na plano kapag may mga emergency.



Mga Tip sa Kung Ano ang Magagawa Mo Kung Mayroong Problema

[Ang mga tip na ito ay pinaikli at inangkop para sa espasyo mula sa *Mga Karapatan sa Kapansanan sa California*; hanapin ang kumpletong listahan sa *Mga Karapatan sa Kapansanan sa California - 16 na Mga Tip para sa Pagkuha ng De-kalidad na Serbisyo ng Regional Center para sa Iyong Sarili o Iyong Anak*](#)

Kung panatag ka, kausapin muna ang iyong service coordinator tungkol sa mga bagay na hindi tama o sapat sa iyong plano. Kung mayroong kakulangan o problema at kailangan mong baguhin ang iyong Individual Service Plan (IPP), hilingin sa regional center na magdaos ng IPP meeting. Kapag humiling ka sa regional center ng isang miting, sabihin sa kanila ang tungkol sa mga pagbabagong kailangan mo. Sa ganoong paraan, maaaring maging handa ang regional center na gumawa ng mga desisyon tungkol sa iyong mga pangangailangan.

Gayundin, tandaan:

- Kung gusto mo, magdala ng kaibigan, tagapagtaguyod, o isang taong nakakakilala at sumusuporta sa iyo.
- Tiyaking naiintindihan mo ang sinasabi ng mga tao. Kung hindi ka nakakaintindi o nagsasalita ng Ingles, humingi ng interpreter.
- Sa pagtatapos ng miting, bibigyan ka ng regional center ng listahan ng mga serbisyong ibibigay nila. Kung hindi ka sumasang-ayon sa listahan, maaari mong sabihin ito.
- Kung kinakailangan, maaari mo ring iapela ang plano.
- Puwede ka ring maghain ng reklamo sa Department of Developmental Services kung mayroon pa ring problema. [Department of Developmental Services - Mga Apela at Reklamo](#)

Tulungan ang iyong service coordinator na makilala ka. Makipag-usap sa iyong service coordinator para matulungan mo silang makilala ka. Sabihin sa kanila kung paano mo gustong makipag-usap – sa pamamagitan ba ng email, telepono, personal o text. Itago ang numero ng telepono ng iyong service coordinator sa isang ligtas na lugar. Kung gumagamit ka ng email, hingin ang kanilang email address. Hingin din ang pangalan at numero ng telepono ng kanilang superbisor.

Gamitin ang workbook na ito o isa pang tool sa pagpapalano upang isulat ang iyong mga gusto at hindi gusto, mga kagustuhan at mga plano para sa iyong hinaharap. Makakatulong ito sa iyong service coordinator na malaman kung anong mga serbisyo at suporta ang maaaring kailanganin mo.

Itabi sa isang lugar ang iyong mga papeles mula sa regional center. Ilagay sa isang folder o binder sa iyong mga papeles mula sa regional center o gumawa ng isang folder sa iyong computer.



Mga Tala

MGA RESOURCE NA GINAMIT para sa IYONG PLANO

Batay sa mga elemento mula sa **It's My Choice, Listen to Me, Your Personal Passport**, Higit pa sa isang **Miting: Isang Pocket Guide** tungkol sa Programa Para sa Indibidwal na Plano, Mahahalagang Plano sa Pamumuhay, at **Magkasamang Pagpaplano ng Mga Pamilya**.

MGA HALIMBAWA ng IBA PANG MGA TOOL SA PAGPAPLANO

Narito ang ilang halimbawa ng iba pang mga tool sa pagpaplano na maaari mong gamitin upang maghanda para sa inyong miting. Bagama't maaaring magkaiba ang mga ito, ang hangarin ng lahat ay suportahan ang mga tao sa pagbuo ng isang plano na may mga hangarin batay sa iyong mga pagpili, kagustuhan, at pakikilahok ng komunidad. Tanungin ang iyong service coordinator tungkol sa local resources sa pagpaplano ayon sa iyong pangangailangan o sa pamamagitan ng paghahanap sa internet.

- **Mga Pangkat ng Suporta at Pangkat ng mga Kaibigan** - Mga grupo ng mga tao na iyong iniimbitahan upang bigyan ka ng suporta at upang tulungan kang magplano para sa iyong hinaharap.
- **Mahalagang Pagpaplano ng Estilo ng Pamumuhay** - Isang ginabayang proseso para sa pag-aaral kung paano gustong mabuhay ng isang tao at sa pagbuo ng isang planong makakatulong na maisakatuparan ito.
- **Liberty Plans** - Nagbibigay-daan sa isang tagaplano na simulan ang proseso ng pagsaliksik ng mga kakayahan, tagumpay at inaasahan ng isang tao para sa hinaharap.
- **LifeCourse** - Nilikha upang tulungan ang mga indibidwal at pamilya na bumuo ng isang pananaw para sa isang magandang buhay at tukuyin o bumuo ng mga suporta na kailangan upang mabuhay ng maayos at maginhawa.
- **MAPS at PATH** - Mga tool sa pagpaplano na idinisenyo upang tukuyin ang mga hakbang sa pagkilos sa maganda at kanais-nais direksyon sa hinaharap.
- **Pagpaplanong Ayon sa Pangangailangan ng Tao**- Tumutulong sa mga indibidwal na matukoy ang mga kahusayan, hangarin, at pangangailangang pangkalusugan para sa mga serbisyong nakabatay sa komunidad, at ninanais na mga resulta.



IBANG RESOURCES MULA SA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES

Mga Serbisyo at Paglalarawan ng Regional Center Karagdagang impormasyon tungkol sa mga gawain ng mga regional center at ang mga serbisyong ibinibigay nila na mababasa sa iba't ibang wika. [Department of Developmental Services - Mga Serbisyo at Paglalarawan ng Sentro ng Rehiyon](#)

Hanapin ang Inyong Regional Center Kung hindi ka sigurado kung saang regional center ka dapat makipag-ugnayan, makikita mo ito dito. [Department of Developmental Services - Regional Center Lookup](#)

Office of the Ombudsperson Tutulong sa iyo at sa inyong pamilya na ma-access ang mga serbisyo ng regional center na maaari mong mapakinabangan sa ilalim ng Lanterman Act. [Department of Developmental Services - Tanggapan ng Ombudsperson](#)

Impormasyon para sa mga Indibidwal at Pamilya Para sa mga pamilya, kaibigan at tagapagtaguyod na tumutulong sa mga indibidwal upang mamuhay ng maayos at maginhawa. [Department of Developmental Services - Mga Konsyumer](#)

Programa sa Sariling Pagpapasya Nagbibigay sa mga indibidwal at kanilang mga pamilya ng higit na kalayaan, kontrol, at responsibilidad sa pagpili ng mga serbisyo at suporta. [Department of Developmental Services - Self-Determination Program \(SDP\)](#)

Kahandaan sa Emergency Ang pagpapalano ay nakakatulong sa mga indibidwal at pamilya na maging handa para sa lahat ng uri ng mga sakuna. [Department of Developmental Services - Paghahanda sa Emergency - Konsyumer](#)

Mga Apela at Reklamo Mga paraan upang lutasin ang mga problema at pag-aala. [Department of Developmental Services - Mga Apela at Reklamo](#)

Ang Iyong Plano

Programa Para sa Indibidwal na Plano
Ayon sa Iyong Pangangailangan



1215 O Street, Sacramento, CA 95814
www.dds.ca.gov