



Ձեր ծրագիրը

Կառուցեք ձեր անհատական ծրագրի
պլանը՝ օգտագործելով
անձնակենտրոն գործիքներ



Ի գիտություն

Այս ուղեցույցում պարունակվող տեղեկատվությունը հիմնված է հետևյալի վրա. **«Իմ ընտրությունն է» (Մինեսոտայի զարգացման խանգարումների հարցերով լսահանգապետի խորհուրդ) և «Ավելին, քան զուտ հանդիպում» (Կալիֆոռնիայի զարգացման ծառայությունների վարչություն - DDS)**

Հատուկ շնորհակալություն ենք հայտնում Colleen Wieck-ին և Մինեսոտայի լսահանգապետի զարգացման խանգարումների հարցերով խորհրդին, որ թույլ տվեցին *«Իմ ընտրությունն է»* գրքի որոշ բովանդակություն և ձևաչափ կիրառել Կալիֆոռնիայի ուղեցույցի մեջ:

Շնորհակալություն նաև William Allen-ին Allen, Shea & Associates-ից, ինչպես նաև Mary Lou Bourn-ին Person Centered Consulting-ից այս ուղեցույցի վրա կատարած իրենց աշխատանքի համար:

Պատկերի թույլտվություն.

Նկարիչ՝ Tracey Mensch, «Ծաղիկ» (2008)



Բովանդակություն

Այս ուղեցույցի մասին էջ 2

Մաս 1. Ձեր անհատական ծրագրի
պլանի կառուցումը էջ 6

- **ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ.** էջ 8

Մաս 2. Նախքան ձեր Պլանավորման
հանդիպումը էջ 24

Մաս 3. Ձեր Պլանավորման
հանդիպման ընթացքում էջ 32

Մաս 4. Ձեր Պլանավորման
հանդիպումից հետո էջ 40

Նշումներ էջ 45





Այս ուղեցույցի մասին

Այս չորս մասից բաղկացած ուղեցույցը ստեղծվել է օգնելու անհատներին ստեղծել անձնակենտրոն անհատական ծրագրի պլան (IPP): Այն ցույց է տալիս, թե որքան կարևոր է, որ Դուք ինքնուրույն որոշումներ կայացնեք Ձեր IPP նպատակների վերաբերյալ: Ուղեցույցը կօգնի Ձեզ բացահայտել Ձեր նախասիրությունները, ուժեղ կողմերը և նպատակները: Դուք նաև կգտնեք խորհուրդներ պլանավորման հանդիպմանը նախորդող ժամանակի, հանդիպման ընթացքի և հանդիպումից հետոյի համար: Հաջողության հասնելու համար լավ կլինի օգտագործել այս ուղեցույցի բոլոր չորս մասերը, բայց Դուք կարող եք սկսել ընդամենը մի քանի բաժիններից:



ՀԵՇՏ ԸՆԿԱԼԵԼԻ

Սույն ուղեցույցը գրված է պարզ լեզվով: Պարզ լեզվով գրելիս իրերը բացատրելու համար օգտագործվում են սովորական բառեր: Պարզ լեզու նշանակում է հեշտ ընկալելի: Այսպես գրելը հարգանքի դրսևորում է բոլորի հանդեպ: **Ձարգացման խանգարում ունեցող մարդկանց և նրանց ընտանիքների, ընկերների ու նրանց շահերը պաշտպանողների համար պետք է ՀԱՍԱՆԵԼԻ լինի նույն տեղեկատվությունը, ինչ մյուսների համար:** Հասանելիությունն նշանակում է ունենալ տեղեկատվություն, երբ այն անհրաժեշտ է, և հասկանալ, թե ինչ է գրված, որպեսզի.

- զարգացման խանգարումներ ունեցող մարդիկ, որոնք կարող են կարդալ, կարողանան կարդալ և օգտվել դրանից
- ընտանիքի անդամներն ու ընկերները, որոնք կարդալ չիմացողների պաշտպանությամբ են զբաղվում, կարողանան հեշտությամբ բացատրել դա նրանց
- այն կարող է հեշտությամբ թարգմանվել այլ լեզուներով՝ պահպանելով նույն նշանակությունը
- մենք բոլորս կարողանանք նույն կերպ հասկանալ տեղեկատվությունը

ՆՇՈՒՄ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՄԱՍԻՆ

Ուղեցույցի ողջ ընթացքում Դուք կտեսնեք այս նշանը՝  : Այն ցույց է տալիս Ձեզ հարցեր, որոնք կարող են օգնել Ձեզ կիսվել Ձեզ համար կարևոր բաներով Ձեր մշակույթի, Ձեր ծագման կամ Ձեր ժառանգության մասին:

ՆՇՈՒՄ ԼԵԶՎԻ ՄԱՍԻՆ

Թեև սույն ուղեցույցը կազմված է անձնակենտրոն մոտեցմամբ, մենք գիտակցում ենք, որ ոմանք գերադասում են ինքնութենակենտրոն (identity-first) մոտեցումը: Անկախ Ձեր լեզվական նախապատվությունից, մենք բոլորս կարող ենք համաձայնել, որ հաշմանդամությունն ունեցող անձինք պետք է վարեն ծառայության պլանավորման գործընթացը այնքան, որքան ցանկանում են:

Սույն ուղեցույցում ընդգրկված գործողությունները և ստուգաթերթերը օգտագործվել են տարբեր ձևերով: Ցանկացած նյութ կարող է պատճենվել կամ փոփոխվել՝ ըստ Ձեր կարիքների:



Որոշ բառեր և տերմիններ նախքան պլանավորումը սկսելը

ԲԱՌ ԿԱՄ ՏԵՐՄԻՆ	ԻՆՉ Է ԱՅՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒՄ
ԿՅԱՆՔԻ ՈԼՈՐՏ	Ձեր կյանքի մի ոլորտ, որտեղ Դուք կարող եք ունենալ այնպիսի նպատակներ, ինչպիսին են <i>աշխատանքը, հարաբերությունները կամ մասնակցություն համայնքում:</i>
ԿԱՐԻՔ	Սա պատմում է, թե ինչ է պետք մարդուն նպատակին հասնելու համար:
ԱՐԴՅՈՒՆՔ	Սա այն է, ինչ իրականում տեղի է ունենում նպատակի հետ, օրինակ՝ <i>Մոնիկն ապրում է իր սեփական բնակարանում:</i>
ԿԱՐՃԱԺԱՄԿԵՏ ԵՎ ԵՐԿԱՐԱԺԱՄԿԵՏ ՏԵՍԼԱԿԱՆ	Կարճաժամկետ նշանակում է այնպիսի բան, որը Դուք ցանկանում եք, որ տեղի ունենա շուտով, օրինակ՝ մեկ տարում կամ ավելի քիչ ժամանակում: Երկարաժամկետ նշանակում է ինչ-որ բան ապագայում, օրինակ՝ երկու տարի հետո կամ քսան տարի հետո:
ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ	Ապահովում է Ձեզ և Ձեր ընտանիքին ավելի շատ ազատություն, վերահսկողություն և պատասխանատվություն ծառայությունների և աջակցության ընտրության հարցում:
ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՂ	Ծառայության համակարգողն այն մարդն է տարածքային կենտրոնից, որն օգնում է Ձեզ պարզել այն ծառայությունները և աջակցությունը, որն անհրաժեշտ է Ձեր կյանքը Ձեր ուզածի պես ապրելու համար: Դուք հավանաբար լսել եք, որ այս անձը կոչվում է գործի ղեկավար (case manager):
ՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ/ ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐԸ	Սա ցույց է տալիս, թե մարդն ինչն է լավ անում կամ ինչ է նա սիրում անել, օրինակ՝ <i>Ժամանց ընկերների հետ կամ ամսվա լավագույն աշխատակից կամ ավտոբուսով գրադարան գնալ:</i>

Եթե կան այլ բառեր, որոնք ցանկանում եք իմանալ, գրեք դրանք այստեղ և հարցրեք Ձեր ծառայության համակարգողին:



Աջակցություն ընտանիքի անդամներից կամ ընկերներից.

Ինչպես կարող են այլ մարդիկ օգնել Ձեզ օգտագործել այս ուղեցույցը

Այս ուղեցույցն օգտագործելու տարբեր եղանակներ կան.

- Դուք կարող եք ինքնուրույն իրականացնել պլանավորման աշխատանքները
- Դուք կարող եք խնդրել ուրիշներին, ովքեր Ձեզ լավ են ճանաչում, օգնել Ձեզ իրականացնել պլանավորման աշխատանքները
- Ինչ-որ մեկը կարող է հանդես գալ որպես Ձեր պաշտպան՝ Ձեզ հետ պլանավորման աշխատանքները իրականացնելու համար

Դուք կարող եք մարդկանցից օգնություն խնդրել, որ

- Նկարագրեն, թե ինչն է ամենակարևորը
- Խոսեն անձնական հարցերի մասին, ինչպիսին են Ձեր առողջությունը և անվտանգությունը
- Նկարագրեն ոլորտները, որտեղ Դուք աջակցության կարիք ունեք
- Բացատրեն, թե ինչպիսին եք ուզում, որ Ձեր կյանքը լինի ապագայում
- պլանավորեն նպատակները և օգտակար ծառայությունները
- իրերն ավելի հասկանալի դարձնեն
- աջակցեն Ձեր ընտրություններին, որոնք ուզում եք կատարել

Ամենակարևորն այն է, որ ընտանիքը և ընկերները հետևեն և լսեն Ձեզ: Մարդկանց աջակցությունը կարող է Ձեզ համար ավելի հեշտացնել Ձեր ուզած ձևով կյանքը ապրելը, ինչպես նաև որ կարողանաք

- ինքներդ Ձեզ համար անել այնքան, որքան կարող եք
- լինել Ձեզ համար կարևոր խմբի կամ համայնքի ակտիվ անդամ
- համոզվել, որ Ձեր մշակույթը և ժառանգությունը հարգված են Ձեր IPP-ում



Մաս 1. Ձեր անհատական
ծրագրի պլանի կառուցումը



Ի՞նչ է անձնակենտրոն պլանավորումը:

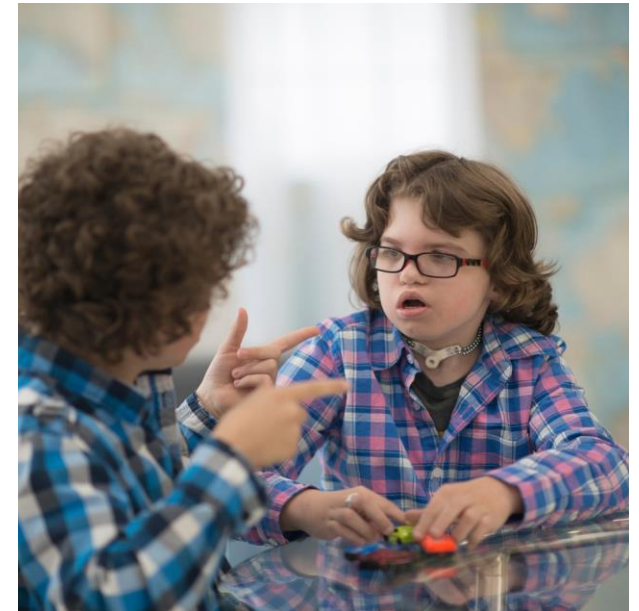
Անձնակենտրոն պլանավորումը միջոց է, որով կարող եք ասել այլ մարդկանց, թե ինչպիսի աջակցության կարիք ունեք, ինչպես եք ցանկանում ստանալ այդ աջակցությունը և ինչն է Ձեզ համար ամենակարևորը: Այն Ձեր կյանքի նպատակները պարզելու մասին է, ինչպես նաև թե ինչ է հարկավոր Ձեզ դրանց հասնելու համար: Այն սկսվում է Ձեր և Ձեր մասին հոգ տանող մարդկանց, օրինակ՝ ընտանիքի և ընկերների միջև ընդհանուր զրույցով: Դա զրույցի մի ձև է, որի միջոցով բոլորը կհարգեն Ձեր գաղափարները և կլսեն Ձեզ: Չրույցն օգնում է պարզել, թե ինչն է Ձեզ դուր գալիս, և ինչն է խանգարում Ձեզ ապրել կյանքը Ձեր ուզած ձևով:

Ամենակարևոր բաները, որ պետք է հիշել անձնակենտրոն պլանավորման մասին հետևյալն են.

- Դուք Ձեր սեփական կյանքի փորձագետն եք
- Ղեկը Ձեր ձեռքում է
- Դա նրա համար է, որ աջակցի տարբեր ուղիները, որով Դուք ընտրում եք ապրել

Ձեր տարածքային կենտրոնի ծառայության համակարգողը կօգտագործի անձնակենտրոն պլանավորում Ձեզ հետ Ձեր հաջորդ անհատական ծրագրի պլանի (IPP) վրա աշխատելիս: Ձեր նոր IPP-ն կխոսի հետևյալի մասին.

- Կարևոր բաներ **Ձեր մասին և տեղեկատվություն Ձեր IPP հանդիպման մասին**
- Ինչպես եք **հաղորդակցվում և ապագայի վերաբերյալ Ձեր տեսլականը**
- Ինչպես եք **որոշումներ կայացնում և կյանքի ոլորտները**, որոնք կարևոր են Ձեզ համար (Ձեզ երջանկացնում են)
- Ինչ անել **արտակարգ իրավիճակում**





Ինչի՞ մասին է սա:

Այս աշխատանքային գրքում Դուք հնարավորություն կունենաք մտածել Ձեր կյանքի և Ձեզ համար կարևոր բաների մասին: Ավարտելուց հետո տեղեկատվությունը կարող է օգտագործվել Ձեր անձնակենտրոն IPP-ին կառուցելիս: Յուրաքանչյուր էջում Դուք կգտնեք մի հարց և մի քանի բառ դրա նշանակության մասին: Լավ կլինի օգտագործել այս աշխատանքային գիրքը, երբ զրուցում եք մարդկանց հետ, ովքեր գիտեն Ձեզ և հոգ են տանում Ձեր մասին: Հիշեք՝ սա ընդամենը մեկ միջոց է Ձեր անձնակենտրոն IPP գործընթացը սկսելու համար:

Այս ուղեցույցի վերջում գտնվող Նշումների էջում (Էջ 45) կգտնեք պլանավորումը սկսելու այլ ձևեր պարունակող մի ցանկ կամ կարող եք Ձեր ծառայության համակարգողին հարցնել տեղական ռեսուրսների մասին, որոնք կօգնեն Ձեզ զարգացնել Ձեր պլանը:

Ձեր մասին

Տեղեկատվություն, որը կօգնի Ձեզ գրել
Ձեր Անհատական ծրագրի պլանը

**Այս աշխատանքային գիրքը
հետևյալի մասին է.**

Հաջորդող էջերի ներքևում կարող եք նկատել նարնջագույն տեքստ կամ բառեր: Այն կօգնի Ձեզ հասկանալ, թե տեղեկատվությունը որտեղ կարող է տեղ գտնել ձեր IPP-ում:

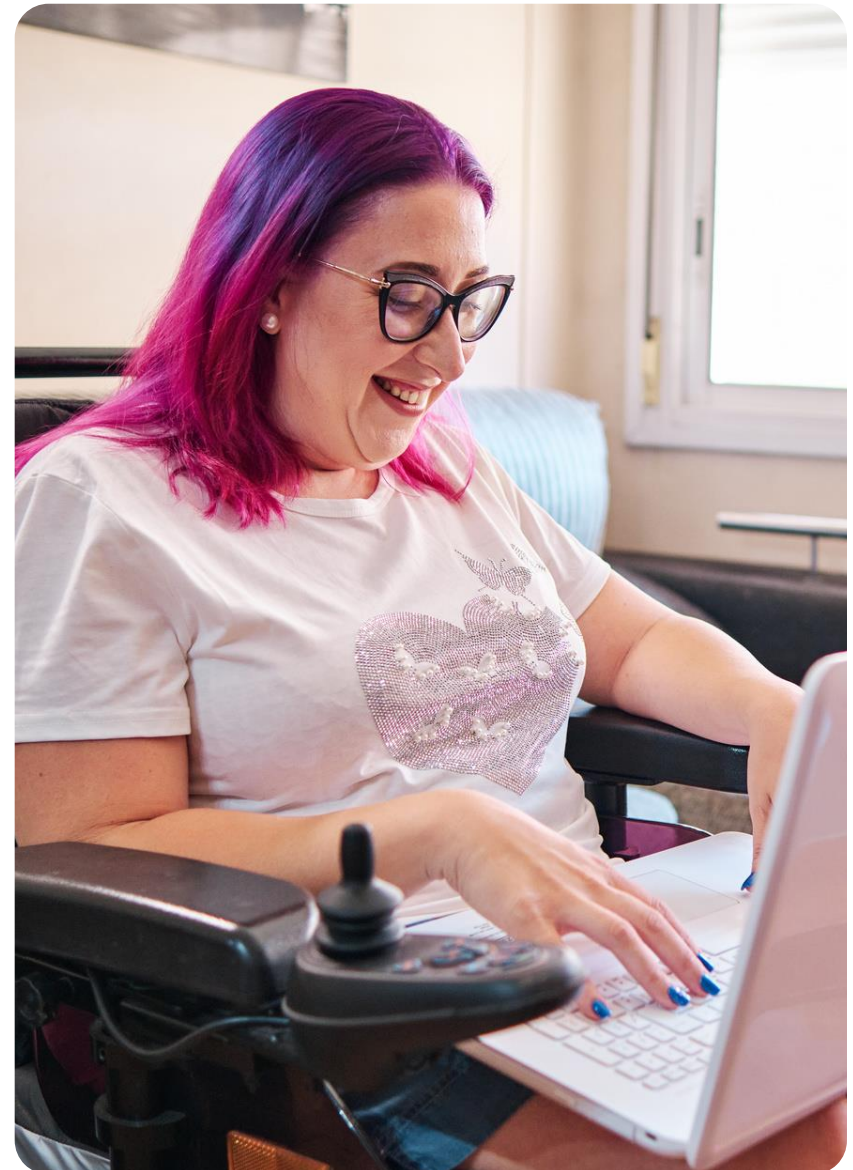


Խորհուրդներ և գաղափարներ *Ձեր մասին-ի* վրա աշխատելու համար:

Այս ուղեցույցի հարցերին երբեմն դժվար է ինքնուրույն պատասխանել: Օգտակար կլինի խնդրել մարդկանց, ովքեր Ձեզ վաղուց ճանաչում են, աջակցել Ձեզ պլանավորման գործողություններն ավարտին հասցնելու համար: Ահա մի քանի գաղափարներ, որոնք կօգնեն Ձեզ Ձեր գրույցից առաջ և ընթացքում:

Ձեր գրույցից առաջ

- Ընտրեք մի վայր, որտեղ Ձեզ համար հարմարավետ է և կարող եք բարձրաձայն խոսել
- Որոշեք, թե ում գաղափարներն եք ուզում լսել Ձեր ծրագրի համար, հրավիրեք նրանց գրուցել Ձեզ հետ
- Ցանկալի է, որ Դուք ներգրավեք մարդկանց, ովքեր իսկապես լավ գիտեն Ձեզ
- Ներգրավեք այն մարդկանց, ում վստահում եք և ում վրա կարող եք հույս դնել
- Խնդրեք մարդկանց, որ օգնեն Ձեզ խոսել այս ուղեցույցի հարցերի մասին
- Նշումներ արեք Ձեր պատասխանների վերաբերյալ
- **Նշան դրեք բոլոր այն բաների կողքին, որոնք դուք ԻՐՈՔ ցանկանում եք ներառել Ձեր պլանում**
- Որոշեք՝ արդյոք Դուք ցանկանում եք վարել Ձեր հանդիպումը, թե ցանկանում եք, որ մեկ ուրիշը վարի այն
- Մտածեք այն անձնական թեմաների մասին, որոնց վերաբերյալ չեք ցանկանում խոսել ուրիշների ներկայությամբ
- Կազմեք այդ անձնական թեմաների ցանկը





Խորհուրդներ և գաղափարներ *Ձեր մասին-ի* վրա աշխատելու համար:

Ձեր գրույցի ընթացքում

Սահմանեք որոշ կանոններ, որոնց բոլորը պետք է հետևեն, օրինակ՝

- Պահպանել դրական մթնոլորտ
- Հերթով խոսել
- Սկսել խոսել այն բաներից, որոնցով հպարտ եք կամ ուրախ
- Հարգել բոլորի իրավունքը, եթե ընտրում են չխոսել
- Լսել միմյանց
- Հարցեր տալ, երբ որևէ մեկին չեք հասկանում
- Հարգանքով մոտենալ միմյանց գաղափարների և տեղեկատվության նկատմամբ
- Աջակցել միմյանց
- Եթե ինչոր թեմա Ձեզ անհարմարություն է պատճառում կամ վրդովեցնում է, դադարել դրա մասին խոսելը
- Ավարտել ձեր գրուցածի վերաբերյալ դրական ամփոփումով
- Այս ուղեցույցը Ձեզ հետ տարեք Ձեր IPP հանդիպմանը



ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ



Ո՞վ է Ձեր կյանքի մաս կազմում:

Ովքե՞ր են այն մարդիկ, որոնց մտերիմ եք համարում: Նրանք կարող են լինել Ձեր ընտանիքի անդամները, մարդիկ աշխատավայրում կամ դպրոցում կամ հարևաններ և ընկերներ:

Ովքե՞ր են այն մարդիկ, որոնց հետ ինչ-որ բան եք անում:

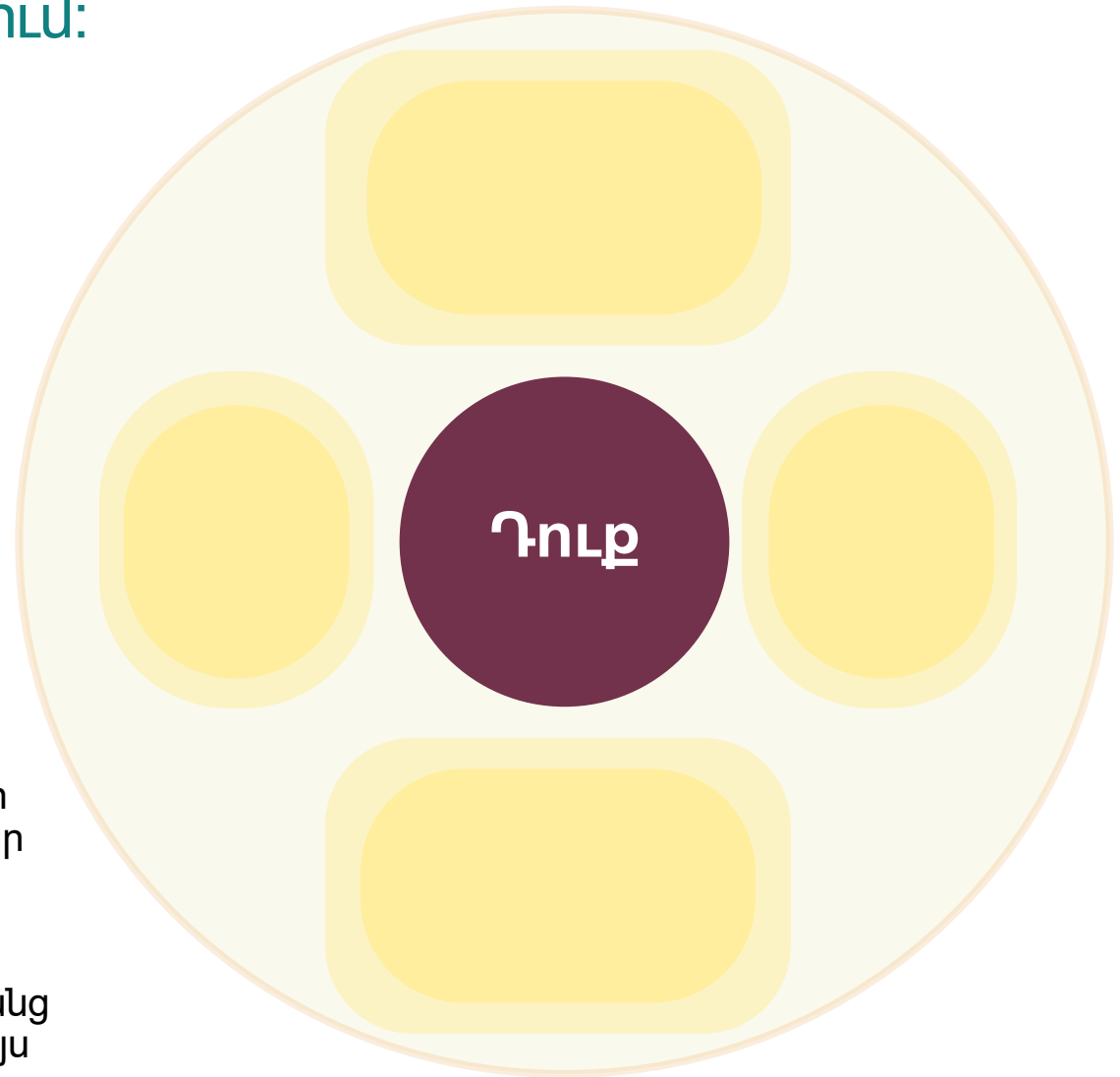
Ո՞ւմ եք դիմում օգնության համար:

Ո՞ւմ հետ եք ամենաշատ ժամանակ անցկացնում:

Ովքե՞ր են այն մարդիկ, ովքեր Ձեզ ավելի լավ են ճանաչում:

Դուք կարող եք այս մարդկանց խնդրել, որ Ձեզ գաղափարներ տան Ձեր IPP-ի համար կամ հրավիրեք նրանց Ձեր անհատական ծրագրի պլանավորման հանդիպմանը:

Մտածեք, թե ովքեր են նրանք և գրեք նրանց անունները ԴՈՒՔ բառի շուրջը գտնվող այս շրջանակում:



ԴՈՒՔ

Սա կօգնի Ձեզ մտածել, թե ում ներառել Ձեր պլանավորման հանդիպմանը և ով կարող է Ձեզ ծառայություններ և աջակցություն տրամադրել, երբ Ձեր ծրագրերը սկսվեն:



Որո՞նք են ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ պատմող մի քանի հիանալի բաներ:



ԱՐԺԵ ՄՏԱԾԵԼ

- Ի՞նչ հիանալի բաներ կան Ձեր մասին:
- Ի՞նչն է Ձեզ դուր գալիս Ձեր մեջ:
- Ի՞նչն եք լավ անում կամ ինչո՞վ եք հպարտանում:
- Որո՞նք են այն լավ բաները, որ մարդիկ ասում են Ձեր մասին:
- Ի՞նչ խմբերի/խմբակների եք պատկանում:

Սրանք կարևոր բաներ են, որոնց մասին պետք է մտածել, երբ պարզում եք Ձեր նպատակները կամ ծառայությունների և աջակցության տեսակները, որոնք Ձեզ անհրաժեշտ են և որոնք ցանկանում եք:

Դուք կարող եք սկսել՝ խնդրելով Ձեր ընկերոջը կամ բարեկամին պատասխանել այս հարցերին: Գրեք Ձեր պատասխաններն այս էջի վանդակում:

ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ:

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ներածությունը և այն, ինչ Ձեզ համար կարևոր է (Ձեզ երջանկացնում է) Ձեր անձնակենտրոն անհատական ծրագրի որոշ մասերի համար:



Ի՞նչ էք գնում ԱՐԹՆԱՆԱԼՈՒՆ ՊԵՍ:

- Ինչպիսի՞ն է Ձեր սովորական առավոտը հիմա:
- Ունե՞ք ռեժիմ, որին հետևում եք:
- Առավոտվա ի՞նչն է Ձեզ ամենաշատը դուր գալիս:
- Ո՞րն ընկերակցությամբ եք սիրում լինել:
- Ի՞նչ է կատարվում առավոտյան, որը Ձեզ երջանկացնում է:
- Ո՞րը կլինի Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ առավոտը:
- Առավոտյան ի՞նչն է Ձեզ ցայրացնում կամ վրդովեցնում
- Ի՞նչն է իսկապես դժվարացնում Ձեր առավոտը:
- Ո՞րը կլինի Ձեր ԱՄԵՆԱՎԱՏ առավոտը:

Ինչպիսի՞ն կլինի Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԱՌԱՎՈՏԸ.

Ինչպիսի՞ն կլինի Ձեր ԱՄԵՆԱՎԱՏ ԱՌԱՎՈՏԸ.

Ձեր ՄԱՍԻՆ:

Սա կօգնի Ձեզ լրացնել աշխատանքային գրքույկի 16, 17 և 21 էջերը և **այն, ինչ ցանկանում եք, որ ուրիշներն իմանան Ձեր մասին** Ձեր IPP-ում:



Մտածեք և խոսեք Ձեր օրերի մասին



Ի՞նչ էք ՎՆՈՒՄ ՕՐՎԱ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ:

- Ի՞նչ էք անում սովորական օրվա ընթացքում:
- Ռեժիմի հետևում եք առօրյայում:
- Ի՞նչն է Ձեզ ամենաշատը դուր գալիս Ձեր օրերը անցկացնելիս:
- Օրվա ընթացքում ո՞ր զբաղմունքն է Ձեզ ամենաշատը ուրախացնում:
- Ինչպիսի՞ն կլինեն Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ժամանցն օրվա մեջ:
- Ի՞նչն է Ձեզ գայրացնում կամ վրդովվեցնում օրվա ընթացքում:
- Ո՞ր վայրերից (կամ մարդկանցից) կցանկանայիք հեռու մնալ:
- Ի՞նչն է Ձեզ համար դժվարացնում օրը:
- Ինչպիսի՞ն կլինեն Ձեր ՎԱՏԱԳՈՒՅՆ օրը:

Ի՞նչիսին կլինի Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՕՐԸ :

Ի՞նչիսին կլինի Ձեր ՎԱՏԱՎԱՏ ՕՐԸ :

ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Սա կօգնի Ձեզ լրացնել աշխատանքային գրքույկի 16, 17 և 21 էջերը և **այն, ինչ ցանկանում եք, որ ուրիշներն իմանան Ձեր մասին** Ձեր IPP-ում:



Մտածեք և խոսեք Ձեր երեկոների մասին



Ի՞նչ էք ՎՆՈՒՄ ԵՐԵԿՈՅԱՆ:

- Ինչպիսի՞ն է Ձեր սովորական երեկոն հենց հիմա:
- Երեկոյան ռեժիմ ունե՞ք:
- Ի՞նչն է Ձեզ ամենաշատը դուր գալիս երեկոյան:
- Ինչպիսի՞ն կլինե՞ր Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ երեկոն:
- Ո՞ւմ հետ կցանկանայիք լինել:
- Երեկոյան ինչպիսի՞ զբաղմունքներ են Ձեզ ուրախացնում:
- Ի՞նչն է Ձեզ համար դժվար երեկոյան:
- Ի՞նչն է Ձեզ զայրացնում կամ վրդովեցնում երեկոյի ընթացքում:
- Ինչպիսի՞ն կլինե՞ր Ձեր ԱՄԵՆԱՎԱՏ երեկոն:

Ինչպիսի՞ն կլինե՞ր Ձեր ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԵՐԵԿՈՆ :

Ինչպիսի՞ն կլինե՞ր Ձեր ԱՄԵՆԱՎԱՏ ԵՐԵԿՈՆ:

ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Սա կօգնի Ձեզ լրացնել աշխատանքային գրքույկի 16, 17 և 21 էջերը և **այն, ինչ ցանկանում եք, որ ուրիշներն իմանան Ձեր մասին** Ձեր IPP-ում:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԹԵՄԱՆԵՐ

Հիշեք Ձեր լավագույն առավոտները, օրերը և երեկոները և հարցրեք ինքներդ Ձեզ և Ձեզ ճանաչող մարդկանց.

- Ի՞նչ գործեր եք սիրում անել տանը: Աշխատավայրում: Դպրոցում: Պարզապես ժամանցի համար: Բաղաքում:
- Ինչպիսի՞ երաժշտություն եք սիրում:
- Ի՞նչ հոբբիներ են Ձեզ հետաքրքրում:
- Ինչպիսի՞ ֆիլմեր եք սիրում:
- Հավաքո՞ւմ եք իրեր:
- Ունե՞ք սիրելի երաժշտական խումբ, սպորտային թիմ կամ արտիստ:
- Ի՞նչ չեք սիրում կամ ի՞նչ չեք սիրում անել:
- Ովքե՞ր են այն մարդիկ, ում հետ սիրում եք լինել: Որտե՞ղ եք սիրում տեսնել նրանց:

Ի՞նչ եք սիրում անել:



ԶԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն Ձեր ծրագրի հետևյալ բաժիններում՝ *Ձեր մեջ դուր գալու և Ձեզնով հիանալու բաներ, Ձեր հաջողությունները, ի՞նչ է կատարվում ներկայումս և Ձեզ համար կարևոր (Ձեզ երջանկացնող) բաներ:* Սա կարող է օգնել Ձեզ մտածել նաև նպատակների մասին:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԹԵՄԱՆԵՐ

Հիշեք Ձեր լավագույն առավոտները, օրերը և երեկոները (Էջեր 13, 14 և 15) և հարցրեք ինքներդ Ձեզ և Ձեզ ճանաչող մարդկանց.

Որո՞նք են այն բաները, որոնք Ձեզ դուր չեն գալիս (գործողություններ, մարդիկ, վայրեր, սնունդ):

Երբեմն մենք պետք է անենք այնպիսի բաներ, որոնք մեզ դուր չեն գալիս: Գու՛լցե Դուք չեք սիրում լվացք կամ մաքրություն անել:

Երբ Դուք պետք է անեք այնպիսի բաներ, որոնք Ձեզ դուր չեն գալիս, ի՞նչն է օգնում Ձեզ դա անել:

Կամ գու՛լցե Դուք չեք սիրում ամպրոպային եղանակ կամ հերթում սպասել: Ի՞նչ մի քանի բան կա, որոնք իսկապես Ձեզ դուր չեն գալիս:

Ի՞նչ չեք սիրում անել:



ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենտրոն IPP-ում *Ձեր մասին* և այն, ինչ կարևոր է Ձեզ համար բաժինները:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԹԵՄԱՆԵՐ

- Ի՞նչ եք անհամբեր սպասում անել ամեն օր:
- Որտե՞ղ եք անհամբեր սպասում գնալ Ձեր համայնքում:
- Ի՞նչ տոների կամ հատուկ իրադարձությունների եք սպասում ամեն տարի:
- Ի՞նչ եք անհամբեր սպասում տեսնել, երբ գնում եք ճանապարհորդության կամ արձակուրդի:
- Ովքե՞ր են այն մարդիկ, որոնց հետ ամենաշատ ժամանակն եք ակնկալում անցկացնել:
- Ինչպե՞ս եք նշում լավ իրադարձությունները:
- Ինչպե՞ս եք նշում Ձեր ծննդյան օրը:

Այս պատասխանները գրելիս ներառե՛ք ցանկացած մանրամասներ, որոնք հիանալի են դարձնում դրանց:

Ի՞նչ եք անհամբեր սպասում անել:



ԴՄԻՄԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենտրոն IPՔ-ում *այն, ինչ կարևոր է Ձեզ համար (Ձեզ երջանկացնում է), նպատակներ և արդյունքներ* բաժինները :



ԻՆՉՆ Է ԱՄԵՆԱԿԱՐԵՎՈՐԸ:

Հիշեք այն բաները, որոնք գրել կամ ասել եք, երբ խոսում էիք այն մասին, թե ով կա **Ձեր կյանքում** և **ինչն է Ձեզ դուր գալիս** և **ինչ չեք սիրում** և **ինչ եք անում** **շաբաթվա ընթացքում** և այն, **ինչին անհամբեր սպասում եք:**

- Որո՞նք են **ամենակարևոր** բաները, որոնք դուք սիրում եք անել շաբաթվա ընթացքում:
- Որո՞նք են **ամենակարևոր** բաները, որոնց անհամբեր սպասում եք:
- Որո՞նք են **ամենակարևոր** բաները, որոնք ցանկանում եք համոզվել, որ **Ձեր կյանքում** կան ամեն օր:
- Որո՞նք են **ամենակարևոր** բաները, որոնք ցանկանում եք համոզվել, որ **ձեր կյանքում** ամեն օր **չկան:**
- Ովքե՞ր են **ամենակարևոր** մարդիկ, ում հետ ցանկանում եք ժամանակ անցկացնել:
- **Գրեք այդ բաների ցանկն այստեղ:**

Ձեզ համար ամենակարևոր (Ձեզ երջանկացնող) բաների ցանկը:



ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենտրոն IPP-ում այն, ինչ կարևոր է Ձեզ համար (Ձեզ երջանկացնում է), նպատակներ և արդյունքներ բաժինները:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԹԵՄԱՆԵՐ

Հիշեք այն բաները, որոնք գրել կամ ասել եք, երբ խոսում էիք այն մասին, **թե ով կա Ձեր կյանքում և ինչն է Ձեզ դուր գալիս և ինչ չեք սիրում և որոնք են Ձեր ամենավատ օրերը.**

- Ի՞նչ է **Ձեզ համար** կարևոր առողջ մնալու համար: Կա՞ ինչ-որ բան, որ դուք պետք է անեք ավելի առողջ կյանքով ապրելու համար:
- Ի՞նչ է **Ձեզ համար կարևոր**, որ ապահով մնաք ձեր տանը և համայնքում: Ի՞նչը կարող է օգնել Ձեզ տեղեկացված լինել և ապահով մնալ:
- Որո՞նք են այն բաները, որոնց համար պետք է պատասխանատվություն ստանձնեք: Օրինակ՝ Ձեր սեփական հաշիվները վճարելը, կանոններին հետևելը կամ բավականաչափ քնելը:
- Այդ բաների ցանկը գրեք այստեղ:

Ձեզ համար ամենակարևոր բաների ցանկը (առողջ և անվտանգ լինելու համար):



ԴՆՈՒՄ ԵՐԵՎԱՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենտրոն IPP-ում *այն, ինչ կարևոր է Ձեզ համար (առողջ և անվտանգ լինելու համար), նպատակներ և արդյունքներ* բաժինները:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԹԵՄԱՆԵՐ

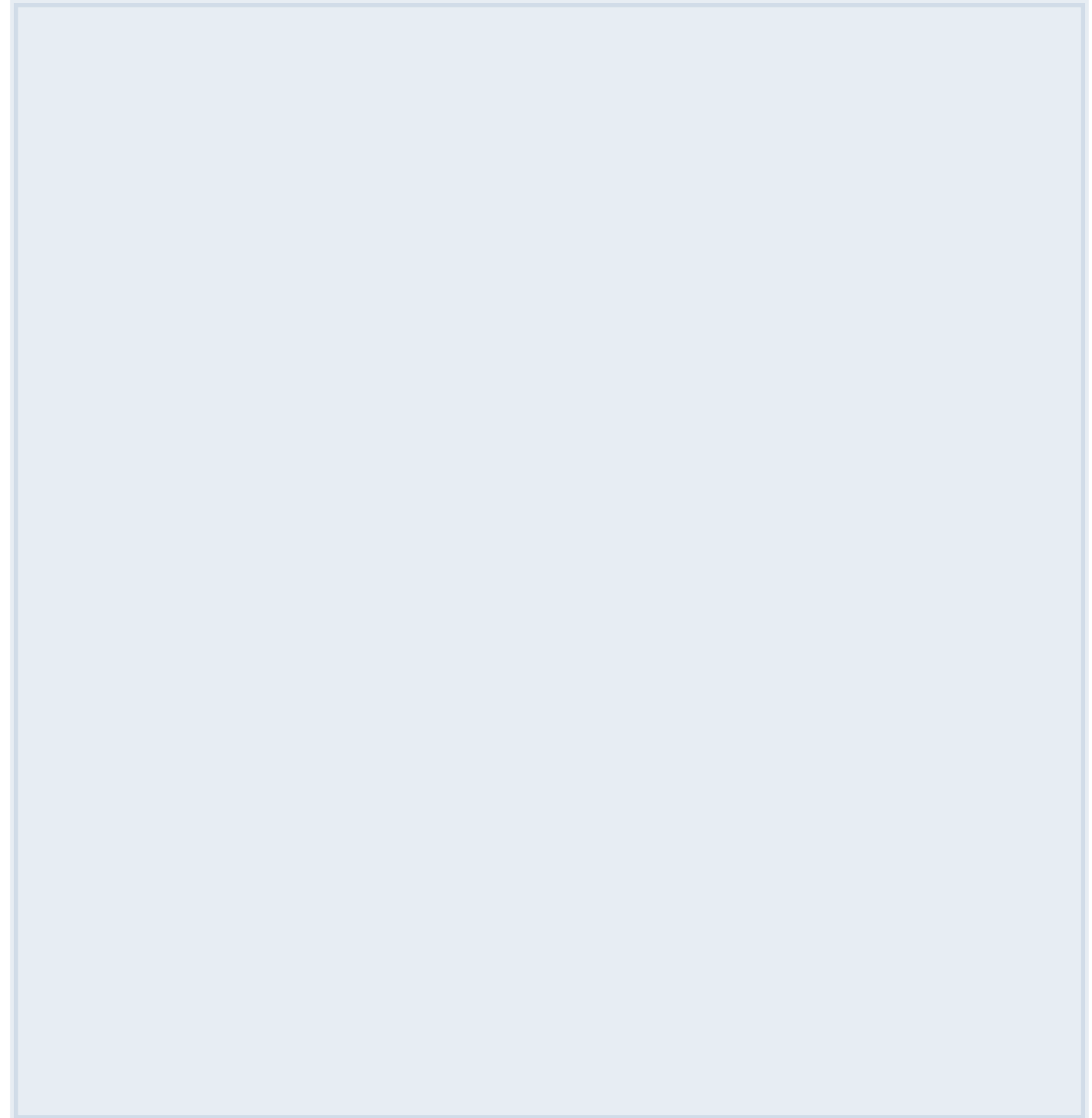
Հիշեք այն բաները, որոնք դուք գրել եք որպես **Ձեզ համար** ամենակարևոր (Ձեզ երջանկացնող):

- Ինչպե՞ս կարող եմ այլ մարդիկ աջակցել Ձեզ այն բաներում, որոնք ամենակարևորն են:
- Ո՞վ կարող է լինել Ձեզ աջակցող լավագույն մարդը կամ ծրագիրը:
- Արդյո՞ք ինքնուղղորդումը (self-direction) կօգնի Ձեզ ապրել այն կյանքով, որը ցանկանում եք հենց հիմա:

Հիշեք այն բաները, որոնք դուք գրել եք որպես **Ձեզ համար** ամենակարևոր (Ձեր առողջության, անվտանգության համար կարևոր)

- Ինչպե՞ս կարող եմ այլ մարդիկ աջակցել Ձեզ այնպես, ինչպես ցանկանում եք:
- Ո՞վ կարող է լինել Ձեզ աջակցող լավագույն մարդը կամ ծրագիրը:
- Մտածեք այն բաների մասին, որոնց համար պատասխանատու եք ինքներդ:
- Նշեք մի քանի բաներ, որոնցում տարածքային կենտրոնը կարող է օգնել ձեզ, օրինակ՝ բնակարանի ուղեգիր կամ օգնությունն բժիշկ գտնելու հարցում :

Ի՞նչ կարող եմ անել մարդիկ Ձեզ աջակցելու համար:



ԶԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենտրոն IPP-ում այն, ինչ կարևոր է **Ձեզ համար, նպատակներ, որոշման կայացում և արդյունքներ** բաժինները:



ՄՏԱԾԵԼՈՒ ԲԱՆՆԵՐ

Չկան ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ: Մի քանի թույլ տրամադրեք մտածելու հետևյալի մասին. մի՛ անհանգստացեք այն բաների մասին, որոնք կարող են խանգարել:

- Ո՞րը կլինի Ձեր լավագույն ապագան:
- Ի՞նչ եք ուզում անել 5 տարի հետո:
- Որտե՞ղ կցանկանայիք ապրել: Կապրեի՞ք մենակ, թե՞ ուրիշների հետ:
- Ինչպիսի՞ աշխատանք կունենայիք:
- Ի՞նչ կանեիք զվարճանալու համար:
- Կցանկանա՞ք փորձել Ինքնուղորդումը (Self-Direction) (տես էջ 29):
- Եթե դուք ապրում եք Ձեր ընտանիքի հետ, ո՞րն է ձեր ծրագիրը, երբ նրանք ծերանան:
- Ձեր կարծիքով ի՞նչ կլինի, երբ մեծանաք:

Որո՞նք են Ձեր ապագայի հույսերն ու տեսլականները:



ՁԵՐ ՄԱՍԻՆ

Ձեր պատասխանները կօգնեն կառուցել Ձեր անձնակենսորոն IPP-ում *այն, ինչ կարևոր է Ձեզ համար (Ձեզ երջանկացնում է), աջակցության ծառայություններ, նպատակներ, և արդյունքներ* բաժինները :



Օգտագործեք այս տարածքը գրելու
այն թեմաների ցանկը, որոնց մասին
ցանկանում եք խոսել Ձեր
պլանավորման հանդիպման
ժամանակ:

- Նայե՛ք **Ձեր մասին** ուղեցույցը
կամ Ձեր օգտագործած մեկ այլ
ուղեցույց: Գրեք, թե ինչ սովորեցիք
հետևյալը գրելիս՝ **այն, ինչ Դուք
սիրում եք անել, ինչն է Ձեզ
համար կարևոր (Ձեզ
երջանկացնող), Ձեզ աջակցելու
ուղիները և ապագայի ձեր
երազանքներն ու
տեսլականները** :
- Վերանայեք անցյալ տարվա Ձեր
ծրագիրը և գրի առեք Ձեր
ցանկացած հարց կամ այն, ինչ
ցանկանում եք փոխել:
- Գրեք Ձեր գաղափարները նոր
նպատակների վերաբերյալ կամ
նպատակներին, որոնք
ցանկանում եք փոխել:
- Եթե ցանկանում եք փորձել
հնքնուղղորդման կամ
հնքնորոշման ծրագիրը, գրեք այն
(տես էջ 29):
- Գրեք նոր բաներ, որոնք
ցանկանում եք սովորել կամ
փորձել, նոր վայրեր, ուր
ցանկանում եք գնալ:
- Եթե մտածում եք նոր բնակավայրի
մասին կամ ցանկանում եք նոր
աշխատանք գտնել, գրեք այն:

Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ խոսելու թեմաների Ձեր ցանկը



ԴԿՈՐՈՂԳԸ



Մաս 2: Նախքան Ձեր
Պլանավորման հանդիպումը



Ձեր հանդիպման ժամանակ որոշումներ կայացնելը



Որոշումներ կայացնելն ամենօրյա կյանքի մեծ մասն է: Որոշ որոշումներ մենք ինքնուրույն ենք կայացնում, իսկ որոշ որոշումների դեպքում հարցնում ենք այլ մարդկանց, թե ինչ են նրանք կարծում:

Կան որոշումներ, որոնք կձևավորեն մեր ապագան.

- Արդյո՞ք սրանք այն բաներն են, որոնք ես ուզում եմ սովորել:
- Արդյո՞ք սա այն աշխատանքն է, որը ես ուզում եմ անել:
- Արդյո՞ք սա այն վայրն է, որտեղ ուզում եմ ապրել:
- Ինչպե՞ս պետք է ծախսեմ իմ գումարը:

Կան ամենօրյա որոշումներ.

- Ի՞նչ եմ ուզում հագնել այսօր:
- Ի՞նչ պետք է ուտեմ ճաշին:

Ձեր պլանավորման հանդիպման ժամանակ կկայացվեն ընտրություններ և որոշումներ: Ինչպե՞ս եք ցանկանում կայացնել այդ ընտրություններն ու որոշումները: Ցանկանու՞մ եք, որ ընտանիքը, ընկերները, Ձեր պաշտպանները կամ ծառայության համակարգողները ներգրավվեն:

Տեղյա՞կ եք Աջակցվող որոշումների կայացման մասին: Կցանկանալի՞ք ավելին իմանալ դրա մասին: Եթե այո, ասեք Ձեր ծառայության համակարգողին, որ կցանկանալիք իմանալ **Աջակցվող որոշումների կայացման** մասին:

Հաջորդ էջում տեղադրված ստուգաթերթը կարող է օգնել Ձեզ պարզել այն:



Որոշումների կայացման ստուգաթերթ

Դուք կարող եք օգտագործել այս էջը մտածելու և խոսելու այն թեմաների մասին, որոնք կարող են ի հայտ գալ Ձեր հանդիպման ժամանակ, և ինքներդ որոշեք, թե արդյոք այդ որոշումներում աջակցության կարիք ունեք:

X նշան դրեք կամ նշում կատարեք այն վանդակի մեջ, որը լավագույն տարբերակն է Ձեզ համար:

Այս ստուգաթերթն անպայման բերեք Ձեր հաջորդ պլանավորման հանդիպմանը:

Աջակցվող որոշումների կայացման մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [Կալիֆոռնիայի զարգացման հաշմանդամության նահանգային խորհուրդի աջակցվող որոշումների կայացման ռեսուրսներ](#)

Ավելացրեք ձեր սեփական գաղափարներն այստեղ

ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ/ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐ	Որոշումներ, որոնք ես ուզում եմ ինքս կայացնել	Որոշումներ, որոնց հարցում ես օգնության կարիք ունեմ	Որոշումներ, որոնք ես ցանկանում եմ, որ իմ թիմը կայացնի
Բաներ, որ ուզում եմ սովորել	☐	☐	☐
Որտեղ եմ ուզում ապրել	☐	☐	☐
Ինչ աշխատանք եմ ուզում	☐	☐	☐
Ինչ անել իմ համայնքում	☐	☐	☐
Բաներ իմ առողջության մասին	☐	☐	☐
Որտեղ եմ ես դպրոց հաճախում	☐	☐	☐
Ինչպես եմ ծախսում իմ գումարը	☐	☐	☐
Ովքեր են իմ ընկերները	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



Ձեզ անհրաժեշտ ծառայությունների և աջակցության պլանավորում. Մտածելու որոշ թեմաներ

- Մարդիկ երևույթները լավագույնս սովորում են այն վայրերում, որտեղ դրանք տեղի են ունենում, օրինակ՝ խանութից ինչ-որ բաներ գնելը կամ լոգարանում սափրվելը:
- Մարդիկ ամենից լավ են սովորում, երբ օգտագործում են իրական ապրանքը, օրինակ՝ բյուջեի պլանավորում սովորելիս իսկական փող օգտագործելը:
- Մարդիկ ամենից լավ սովորում են գործողությունները, երբ դրանք արվում են այն ժամանակ, երբ սովորաբար պետք է արվեն, օրինակ՝ ինչպես ավտոբուս նստել աշխատանքի հասնելու համար կամ սովորել ուսուցիչ պատրաստել ճաշի ժամանակ:
- Մարդիկ լավագույնս սովորում են այլ մարդկանցից, օրինակ՝ սովորել, թե ինչպես աշխատել այնտեղ, որտեղ այլ մարդիկ աշխատում են:
- Մարդիկ լավագույնս սովորում են, երբ սովորած բաներն օգտակար են, օրինակ՝ սմարթֆոն կամ համակարգիչ օգտագործելը, ավտոբուս նստելը կամ մթերքների համար վճարելը:
- Կարևոր է մտածել սովորելու բաների մասին, որոնք կօգնեն ձեզ անել ամեն ինչ ինքնուրույն այնտեղ, որտեղ ապրում և աշխատում եք հենց հիմա և այնտեղ, որտեղ ուզում եք ապրել և աշխատել ապագայում:
- Ձեր պլանը պետք է թվարկի աջակցությունն ու ծառայությունները, որոնք կօգնեն Ձեզ շարժվել դեպի Ձեր ապագա նպատակները, օրինակ՝ ինքնուրույն ապրելը, ավտոբուս նստելը կամ աշխատանք գտնելը:



Անհատական ծրագրի պլանավորումը և Ձեր իրավունքները

- Իրավունքներն այն բաներն են, որոնք, ըստ օրենքի, պետք է հասանելի լինեն Ձեզ համար, օրինակ՝ ուսուցումն ու աջակցությունը, որոնք Ձեզ անհրաժեշտ են բոլորի պես ապրելու և աշխատելու համար:
- **Լավ կլինի է, որ նախքան պլանավորման հանդիպումը քննարկեք Ձեր իրավունքները:**

ԴՈՒՔ ՇԱՏ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ ՈՒՆԵՔ ԱՆՋԱՏԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵՋ

- Իրավունք իմանալու, թե ինչ անել, երբ ինչ-որ բան Ձեզ դուր չի գալիս Ձեր ծրագրում:
- Իրավունք ինքնեղծ Ձեզ համար բարձրաձայնելու, ինչպես նաև ասելու, որ ցանկանում եք ինքնեղծ ղեկավարել Ձեր հանդիպումը:
- Իրավունք Ձեր IPP հանդիպմանը հրավիրելու մարդկանց, ում ԴՈՒՔ ցանկանում եք:
- Իրավունք խնդրելու, որ պաշտպանը կամ ինչ-որ մեկը Ձեր փոխարեն խոսի
- Իրավունք ասելու, թե երբ և որտեղ պետք է անցկացվի Ձեր հանդիպումը:
- Դուք կարող եք խնդրել, որ Ձեզ, Ձեր ընտանիքին կամ պաշտպանին տրվի հաշվետվություն անցյալ տարվա ընթացքում Ձեր օգտագործած ծառայությունների մասին:
- Իրավունք Ձեր հարցերին կամ մտահոգություններին հնարավորինս արագ պատասխան ստանալու:
- Իրավունք անհրաժեշտ աջակցություն ստանալու ցանկության դեպքում ինքնուրույն ապրելու և աշխատելու համար:
- Ձեր որոշ իրավունքների մասին կխոսվի Ձեր պլանավորման հանդիպման ժամանակ և Ձեր IPP-ի ՊԱՅՄԱՆԱԳԻՐ ԷԶՈՒՄ:



Անհատական ծրագրի պլանավորում և ինքնուղղորդում

- Որոշ մարդիկ ցանկանում են ուղղորդել իրենց ստացած բոլոր ծառայություններն ու աջակցությունը
- Դա անելու ուղիներից մեկը ինքնորոշման ծրագիրն է
- Կամ կարող եք փորձել մի ծրագիր, որը կոչվում է մասնակցի ուղղորդում
- Եթե ցանկանում եք ավելին իմանալ ինքնորոշման ծրագրի կամ Մասնակցի ուղղորդման մասին, խնդրեք ձեր տարածքային կենտրոնի ծառայության համակարգողին, որպեսզի օգնի Ձեզ ավելի շատ տեղեկություններ ստանալ: Կարող եք նաև ավելին կարդալ հետևյալ հղումով՝ [Չարգացման ծառայությունների վարչություն. ինքնորոշման ծրագիր \(SDP\)](#)

Ինքնորոշման հինգ սկզբունքները

- **ԱԶԱՏՈՒԹՅՈՒՆ** . Դուք ինքներդ եք պլանավորում Ձեր կյանքը և ինքնուրույն որոշումներ կայացնում, ինչպես անում են հաշմանդամություն չունեցող մարդիկ:
- **ԻՇԽԱՆՈՒԹՅՈՒՆ** . Դուք եք որոշում, թե ինչպես գումար ծախսել ձեր ծառայությունների և աջակցության համար:
- **ԱԶԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ** . Դուք եք ընտրում մարդկանց և աջակցողներին, որոնք օգնում են Ձեզ ապրել, աշխատել և ժամանակ անցկացնել Ձեր համայնքում:
- **ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ** . Կայացնել որոշումներ Ձեր կյանքում, հաշվետու լինել հանրային գումարի օգտագործման համար և ստանձնել համայնքում Ձեր արժեքավոր դերը:
- **ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ** . Դուք ամենակարևոր մարդն եք Ձեր կյանքի վերաբերյալ պլաններ կազմելիս: Դուք Ձեր ծառայությունների վերաբերյալ որոշում կայացնողն եք:



Ինչի մասին կարող եք խոսել ձեր պլանավորման հանդիպման ժամանակ

Պլանավորման հանդիպման ժամանակ Դուք պատասխանատու եք ընտրել Ձեր կյանքի ոլորտները և դնել նպատակներ: Ժամանակից շուտ այս մասին մտածելը կօգնի Ձեզ պատրաստ լինել խոսելու դրանց մասին: Նայեք ստորև ներկայացված ցանկին: **X-ով նշեք այն բաժին(ներ)ը, որոնք ցանկանում եք ներառել Ձեր թիմի հանդիպման մեջ կամ նշեք վանդակում:** Դուք կարող եք ընտրել այս կյանքի ոլորտներից այնքան, որքան ցանկանում եք: Եթե դուք օգտվում եք տարածքային կենտրոնի ծառայություններից, ապա պետք է ընտրեք այդ տարածքներից առնվազն մեկը:

Կյանքի ոլորտներ

Ինչի մասին կարող եք խոսել

Ընտրություն/Շահերի
պաշտպանություն

☐

Ընտրություններ և որոշումներ, որոնք Դուք եք ցանկանում կայացնել, և նրանք, որոնց հարցում օգնության կարիք ունեք: Դուք կարող եք ցույց տալ Ձեր թիմին այս ուղեցույցի **Ձեր հանդիպման ժամանակ որոշումներ կայացնելը (Էջ 26) :**

Համայնքային
մասնակցություն

☐

Հետաքրքրություններ, հոբբիներ, զբաղմունքներ և վայրեր, որոնք Ձեզ դուր են գալիս: Համայնքում ժամանակ անցկացնելու նոր տարբերակներ:

Կրթություն/ուսում

☐

Նպատակներ դպրոցում կամ քոլեջում: Կամ, նոր բաներ, որոնք կցանկանայիք սովորել, ներառյալ հմտությունները կամ հոբբիները:

Աշխատանք

☐

Աշխատանք ստանալը կամ աշխատանք փոխելը: Աջակցության այն տեսակները, որոնք Ձեզ անհրաժեշտ են աշխատանք գտնելու և պահելու համար:

Առողջապահություն/
առողջություն

☐

Փոփոխություններ Ձեր առողջական կարիքների կամ դեղորայքի մեջ: Նոր բժիշկներ կամ նոր առողջական խնդիրներ Ձեր կյանքում: Ծրագրեր առողջական լուրջ դեպքի համար կամ տեղեկատվություն, որ ցանկանում եք՝ Ձեր բժիշկն իմանա:

Տնային կյանք/
բնակարանային
հարցեր

☐

Տանը Ձեզ անհրաժեշտ ծառայությունների և աջակցության մեջ փոփոխություններ: Կամ, տներ փոխելը կամ Ձեր տունն ավելի մատչելի և անվտանգ դարձնելը:

Շարունակությունը հաջորդ էջում



Կյանքի ոլորտներ

Ինչի մասին կարող եք խոսել

**Եկամուտ/
ֆինանսներ**

☐

Դուք կարող եք խոսել Ձեր նպաստների կամ աշխատանքից վաստակած գումարի մասին կամ գումար ծախսել կամ խնայել սովորելու մասին:

**Անձնական/
հուզական աճ**

☐

Ծառայություններ և աջակցություն, որոնք Ձեզ կարող են անհրաժեշտ լինել ձեր հուզական բարեկեցության և/կամ հոգեկան առողջության համար:

Հարաբերություններ

☐

Աջակցություն, որը Ձեզ կարող է անհրաժեշտ լինել ընկերների, ընտանիքի, հարևանների և այլոց հետ Ձեր ուզած հարաբերությունները կառուցելու համար:

**Անվտանգության
նկատառումներ**

☐

Փոփոխություններ, որոնք Դուք կամ Ձեր թիմը զգում է, որ անհրաժեշտ են տանը կամ համայնքում Ձեր անվտանգության համար:

Աջակցություն տանը

☐

Փոփոխություններ Ձեր նախասիրությունների, կարիքների և աջակցության մեջ, երբ տանն եք:

**Տեղաշարժվելու
հնարավորություն**

☐

Հիմա համայնքում տեղաշարժվելու Ձեր տարբերակները և փոփոխություններ տրանսպորտի հարցում, որոնք կօգնեն Ձեզ շարունակել ներգրավված լինել Ձեր համայնքում:

Լրացուցիչ նպատակային ոլորտներ, որոնց մասին ցանկանում եք խոսել.



Մաս 3. Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ

ԱՅՁ ՄԻ ՔԱՆԻ ԲԱՆԵՐ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵԼ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄԻՑ ԱՌԱՋ.

- Ուսումնասիրեք անցյալ տարվա Ձեր ծրագիրը, եթե ունեք: Մտածեք և խոսեք այն բաների վերաբերյալ, որոնք հաջողվել են, ինչպես նաև այն բաների վերաբերյալ, որոնք չեն հաջողվել:
- Ուսումնասիրեք **Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ խոսելու թեմաների Ձեր ցանկը** (Էջ 23)՝ տեսնելու՝ արդյոք այն ընդգրկում է ամեն ինչ:
- Հարցրեք ձեր ծառայության համակարգողին, ով է հրավիրվել Ձեր հանդիպմանը: Համոզվեք, որ բոլորը Ձեր ուզածների ցանկում են: Եթե ձեզ անհրաժեշտ է պաշտպան կամ թարգմանիչ, անպայման խնդրեք, որ լինեն:
- Եթե հարցեր ունեք Ձեր նպատակների կամ ստացվող աջակցության վերաբերյալ, անպայման գրեք դրանք:

ԱՅՁ ՄԻ ՔԱՆԻ ԲԱՆԵՐ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵԼ ՀԱՆԴԻՊՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ.

- Ցույց տվեք մարդկանց այս աշխատանքային գիրքը կամ այլ ցանկեր և աշխատանքային գրքեր, որոնք Դուք օգտագործել եք այս հանդիպմանը պատրաստվելիս:
- Անպայման Ձեզ հետ բերեք **Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ խոսելու թեմաների Ձեր ցանկը** (Էջ 23) և վստահ եղեք, որ խոսում եք ցանկի յուրաքանչյուր կետի մասին:
- Դրական տրամադրվեք.սա ձեր հանդիպումն է, և այնտեղ բոլորը ցանկանում են օգնել:
- Հարցեր տվեք և դադար վերցրեք, որպեսզի համոզվեք՝ բոլորը հասկանում են, թե ինչ է քննարկվում:
- Նշումներ արեք կամ բերեք մարդ, ով Ձեր փոխարեն նշումներ կանի:
- Հիշեցրեք մարդկանց, որ Դուք այստեղ եք, որպեսզի գրեք ծրագիր, որը կօգնի Ձեզ սովորել ինքնուրույն ավելի շատ բաներ անել տանը, աշխատավայրում և համայնքում:
- Խնդրեք օգնություն Ձեր թիմից, եթե համաձայն չեք այն բաների հետ, որոնք գրված են ձեր IPP-ում:



Ձեր անձնակենտրոն անհատական ծրագրի պլանը



Հետևյալ էջերում դուք կտեսնեք այն տեղեկատվությունը, որը կլինի Ձեր անձնակենտրոն IPP-ում: Կալիֆոռնիայի բոլոր տարածքային կենտրոններն օգտագործում են այսպիսի պլան:

IPP-ն գրավոր փաստաթուղթ է, որը Դուք ստեղծում եք Ձեր պլանավորման թիմի հետ և պարունակում է տեղեկատվություն Ձեր մասին: Այն ներառում է այն ամենն, ինչ տեղի է ունենում Ձեր կյանքում, այն, ինչ Ձեզ համար կարևոր է և թվարկում է Ձեր բոլոր նպատակները: Ձեր IPP-ն կներառի ծառայությունների և աջակցության ցանկ, որոնք, ըստ Ձեզ և Ձեր պլանավորման թիմի, կօգնեն Ձեզ հասնել այդ նպատակներին: IPP հանդիպումները կարող են տեղի ունենալ այնքան հաճախ, որքան փոխվում են Ձեր կարիքները կամ նպատակները: Դուք կարող եք ցանկացած ժամանակ հրավիրել Ձեր պլանավորման թիմին՝ կապվելով Ձեր ծառայության համակարգողի հետ:

Որոշ պլաններ գրված են առաջին դեմքով: Ոչ բոլոր պլանները պետք է առաջին դեմքով լինեն: Հաջորդ էջում Դուք կգտնեք մի քանի ուղեցույցներ, որոնք կօգնեն Ձեզ, Ձեր ընտանիքին և Ձեր ծառայության համակարգողին որոշում կայացնել:



Երբ գրել պլան առաջին դեմքով*

Կա համոզմունք, որ երբ պլանը գրվում է առաջին դեմքով, այն «դառնում» է անձնակենտրոն: Ճիշտ է՝ առաջին դեմքով (**ես, ինձ, դու**) անձնակենտրոն պլան գրելը լավ գաղափար է: **Այնուամենայնիվ, կան երեք դեպքեր, երբ առաջին դեմք օգտագործելը իմաստ ունի և կա ընդհանուր կանոն առաջին դեմք չօգտագործելու մասին:** Դրանք են.

1. Օգտագործեք առաջին դեմք, երբ անձն է գրել պլանը (կամ պլանի բաժինը) կամ երբ մեջբերում եք այն անձին, ում պլանն է դա, և Դուք համոզված եք, որ անձը նկատի ունետ այն, ինչ ասել է:
2. Օգտագործեք առաջին դեմք, երբ անձը պլանը գրողի հետ միասին ակտիվորեն խմբագրել է պլանը և հստակ հաստատել է և հասկացել, թե ինչ է ասվել և ինչպես է այն ասվել:
3. Երբ անձը հիմնականում հաղորդակցվում է վարքագծի միջոցով (և ոչ բառերով), օգտագործեք առաջին դեմք միայն այն դեպքում, եթե.
 - Մարդիկ, ովքեր գիտեն և հոգ են տանում նրա մասին, միանգամայն վստահ են, որ գրվածը հենց այն է, ինչ կասեր անձը,
 - Պլանը գրողը համոզված է, որ նրանք մարդիկ են, ովքեր բավականաչափ մոտ են տվյալ անձին և բավականաչափ ժամանակ են անցկացնում անձի հետ, որպեսզի իսկապես իմանան, և
 - Գրվածը կփորձարկվի (և կփոխվի)՝ շարունակաբար լսելով անձի վարքագիծը:

Ընդհանրապես, երբ կասկած կա, օգտագործեք երրորդ դեմք (նա, Ձեր անունը):

**Կրճատված է Անձակենտրոն պլան գրելիս 1-ին դեմքի օգտագործման ուղեցույցներից՝ գրված Michael Smull-ի կողմից, Support Development Associates*



Իմ անհատական ծրագրի պլանը



Ներածություն

Այստեղ Դուք կիսվում եք այն կարևոր բաներով, որոնք ցանկանում եք, որ մարդիկ իմանան Ձեր մասին, այն, ինչ մարդիկ սիրում են Ձեր մեջ և հիանում են Ձեզնով, և այն, ինչով ամենից շատ եք հպարտանում Ձեր կյանքում:

Ինչպես է մշակվել այս պլանը

Այս ամենը պլանավորման հանդիպման մասին է: Որտե՞ղ է կայացել հանդիպումը: Ո՞վ էր ներկա հանդիպմանը: Ինչպե՞ս են բոլորը մասնակցել հանդիպմանը:

Ապագայի տեսլական

Այստեղ դուք կիսվում եք տեղեկատվությամբ Ձեր կարճաժամկետ և երկարաժամկետ նպատակների մասին: Կարճաժամկետ նշանակում է այնպիսի բան, որը դուք ցանկանում եք, որ տեղի ունենա շուտով, օրինակ՝ մեկ տարում կամ ավելի շուտ: Երկարաժամկետ նշանակում է ինչ-որ բան ապագայում, օրինակ երկուսից հինգ տարի հետո:

Հաղորդակցություն

Կարևոր է, թե ինչպես ենք մենք հաղորդակցվում: Դուք ուզում եք, որ մարդիկ հասկանան Ձեզ: Այստեղ դուք կիսվում եք, թե ինչպես եք սիրում շփվել: Ո՞րն է Ձեր շփվելու լավագույն միջոցը: Ի՞նչ պետք է իմանան ուրիշները Ձեզ հետ շփվելիս: Ունե՞ք աջակցող սարքեր, որոնց կարիքն ունեք հաղորդակցվելու համար: Ինչպե՞ս եք ցույց տալիս, որ հասկանում եք: Մտածեք, թե ինչ այլ կարևոր տեղեկություններով եք ցանկանում կիսվել:

Դուք օգտագործե՞լ եք այս աշխատանքային գրքի **Ձեր մասին** բաժինը Ձեր հանդիպմանը պատրաստվելիս: Եթե այո, ապա Ձեր IPP-ի այս բաժինների մասին տեղեկությունները կարող եք գտնել հետևյալում՝

- Լավագույն և վատագույն օրերը
- Բաներ, որոնք հիանալի են դարձնում Ձեզ
- Բաներ, որոնց անհամբեր սպասում եք
- Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ խոսելու թեմաների Ձեր ցանկը
- Որո՞նք են Ձեր հույսերը և ապագայի տեսլականները



Որոշումների կայացում

Ձեր կյանքի որոշ ոլորտներում որոշումներ կայացնելու համար խորհուրդների կամ զրուցելու կարիք ունե՞ք: Որո՞նք են ձեր կյանքի այդ ոլորտները: Ո՞ւմ հետ եք խոսում: Դա ընտանիքի անդամ է, թե՞ մտերիմ ընկեր: Ձեր պաշտպա՞նն է, թե՞ ունեք որևէ մեկը, ով օրինականորեն նշանակված է օգնելու որոշումներ կայացնելիս:

Կյանքի ոլորտ

Սրանք Ձեզ համար միջոց են խոսելու Ձեր նպատակների և այն աջակցության մասին, որն անհրաժեշտ է այդ նպատակներին հասնելու համար: Կյանքի յուրաքանչյուր ոլորտ կանդրադառնա Ձեր ցանկալի արդյունքի/ նպատակի վրա Ձեր կյանքի այն բնագավառներում, որոնք ամենակարևորն են Ձեզ համար: Կլինեն նաև տեղեկություններ այն մասին, թե ինչ է կատարվում այս պահին: Լավ կլինի, որ կիսվեք այն մասին, թե ինչն է այս նպատակի մեջ Ձեզ համար կարևոր և՛ երջանիկ լինելու համար, և՛ առողջ ու անվտանգ լինելու համար: Կլինի նաև տեղեկատվություն այն մասին, թե ինչ պետք է արվի, որը կօգնի Ձեզ հասնել այդ նպատակին: Դուք կարող եք որոշել ներառել կյանքի այնքան ոլորտներ, որքան ցանկանում եք: Դուք պետք է ունենաք առնվազն կյանքի մեկ ոլորտ ձեր IPP-ում:

Պլանավորում արտակարգ իրավիճակների համար

Յուրաքանչյուրի կյանքում կարող է լինել արտակարգ իրավիճակ, սակայն նախապես մշակված ծրագիր ունենալը կօգնի Ձեզ և Ձեր շրջապատի մարդկանց իմանալ, թե ինչ անել:

Դուք ունե՞ք արտակարգ իրավիճակների ծրագիր: Որո՞նք են այն քայլերը, որոնք անհրաժեշտ են Ձեզ առողջ և անվտանգ պահելու համար արտակարգ իրավիճակների ժամանակ: Ո՞ւմ հետ պետք է կապ հատատել արտակարգ իրավիճակների դեպքում: Ի՞նչ կարևոր բաներ պետք է մարդիկ իմանան և անեն Ձեզ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ աջակցելու համար:

Դուք օգտագործե՞լ եք այս աշխատանքային գրքի **Ձեր մասին** բաժինը այս հանդիպմանը պատրաստվելիս: Եթե այո, ապա այս մասին տեղեկությունները կարող եք գտնել հետևյալում՝

- Գործեր, որոնք Ձեզ դուր է գալիս անել
- Ինչն է կարևոր Ձեզ համար (երջանիկ լինելու և առողջ ու անվտանգ մնալու համար)
- Գործեր, որոնք անհամբեր սպասում եք անել
- Ձեր հանդիպման ժամանակ որոշումներ կայացնելը
- Հույսեր և ապագայի տեսլականներ
- Ինչ կարող են անել ուրիշները ձեզ աջակցելու համար

Հետադարձ հայացք գցեք **Էջ 30 և 31-ին Կյանքի այն ոլորտների համար**, որոնք ցանկանում եք ներառել Ձեր պլանում:



Իմ անհատական ծրագրի պլանի պայմանագիրը և ստորագրության ձևաթուղթը

Ծառայություններ և աջակցություն

Ձեր IPP հանդիպման ժամանակ դուք կխոսեք Ձեր կյանքի ոլորտների համար Ձեր ցանկալի նպատակների մասին: Այդ նպատակներին հասնելու համար անհրաժեշտ ծառայությունների և աջակցության մասին տեղեկատվությունը կավելացվի այստեղ: Դուք կգտնեք տեղեկություններ հետևյալի մասին.

- Ով է տրամադրելու ծառայությունները
- Երբ են դրանք սկսվելու և երբ են ավարտվելու
- Ծառայությունը ինչ չափով է տրամադրվելու
- Որքան հաճախ եք ստանալու ծառայությունը
- Ով է վճարելու ծառայության համար

Ծառայությունների պայմանագիր

Այս բաժնում դուք որոշում եք՝ համաձայն եք բոլոր ծառայություններին, թե միայն դրանց մի մասին: Դուք կարող եք նաև որոշել մեկ այլ IPP հանդիպում անցկացնել 15 օրվա ընթացքում կամ ավելի ուշ՝ Ձեր ծառայությունների մասին ավելի մանրամասն խոսելու համար, եթե Դուք և տարածքային կենտրոնը համաձայնության չեք գալիս:

Եթե Դուք և տարածքային կենտրոնը դեռ համաձայնության չեք գալիս, կարող եք խնդրել, որպեսզի **Գործողությունների ծանուցում** ուղարկվի Ձեզ: Դա որոշումը բացատրող գրավոր փաստաթուղթ է:

Շարունակությունը հաջորդ էջում

IPP պայմանագիրը և ստորագրության ձևաթուղթը պետք է լրացվի ձեր IPP հանդիպման ժամանակ: **Սա կարևոր ձևաթուղթ է:**

Երբ բոլորը դուրս են գալիս IPP հանդիպումից, Դուք պետք է իմանաք.

- Ձեր կյանքի յուրաքանչյուր նպատակի համար ցանկալի արդյունքները
- Ծառայություններ և աջակցություն, որոնք կօգնեն ձեզ հասնել Ձեր նպատակներին
- Այն ծառայությունները, որոնց համաձայն եք, և այն ծառայությունները, որոնց համաձայն չեք
- Որքան հաճախ պետք է լինի Ձեր IPP հանդիպումը
- Ինչ կարիքներ կարող եք ունենալ ապագայում
- Ինչպես եք ցանկանում ստանալ Ձեր IPP-ի պատճենը
- Ձեզ հասանելի ծրագրերն ու ծառայությունները
- Ինչպես բողոք ներկայացնել կամ հայտնել որևէ մեկի թույլ տված օրինախախտման մասին:



Ի գիտություն

Այս բաժինը ցույց է տալիս, որ Ձեր ծառայության համակարգողը տրամադրել է Ձեզ տեղեկատվություն Ձեր IPP հանդիպման ժամանակ: Նրանք պետք է գրուցեն Ձեզ հետ այն մասին, թե

- Ինչ ծառայություններ և աջակցություն եք ունեցել անցյալ տարի
- Ինչ կարող է Ձեզ պետք գալ ապագայում,
- Որքան հաճախ է տեղի ունենալու Ձեր IPP հանդիպումը
- Ինչպես եք ցանկանում ստանալ Ձեր IPP-ի պատճենը
- Ծրագրեր, որոնք Ձեզ հնարավորություն են տալիս ընտրել, թե ով է մատուցում ծառայությունները և ինչպես են դրանք տրամադրվում, օրինակ՝ ինքնորոշումը
- Ինչպես բողոք ներկայացնել կամ հայտնել որևէ մեկի թույլ տված օրինախախտման մասին:
- Տեղեկատվություն աշխատանք ստանալու մասին
- Ինչպես գրանցվել քվեարկության համար
- Արդյոք Ձեզ անհրաժեշտ է ծրագիր, որը կօգնի Ձեզ լինել ավելի անկախ ձեր ուզած վայրերը ճանապարհորդելիս

Ստորագրություններ

IPP-ն պետք է ստորագրված լինի Ձեր և Ձեր ծառայության համակարգողի կողմից: Եթե դուք 18 տարեկանից ցածր եք կամ ունեք օրինական ներկայացուցիչ կամ խնամակալ, նրանք նույնպես պետք է ստորագրեն:

IPP հարցում

Ձեր IPP-ի ավարտից հետո Դուք հնարավորություն կունենաք պատմել մեզ Ձեր հանդիպման մասին:

Այս հարցմանը Ձեր մասնակցությունը Ձեր ընտրությամբ է:

Մենք չենք հարցնում Ձեր անունը, ուստի կարող եք տալ ազատ ու անմիջական պատասխաններ:

Հարցմանը կարող եք մասնակցել ձեր հեռախոսով կամ համակարգչով:

Մենք կարող ենք նաև Ձեզ թղթային պատճենը ուղարկել փոստով:



Մաս 4: Ձեր Պլանավորման հանդիպումից հետո



Ինչպես իմանալ, թե արդյոք պլանավորման հանդիպումը լավ է անցել

Հանդիպմանը եղե՞լ են բոլոր այն մարդիկ, ում ցանկանում էիք որ լինեն (Նշեք **X** կամ ստուգիչ նշան դրեք)

ԱՅՈՒՆ

☐ ☐

Բոլորը նայեցի՞ն **Ձեր մասին և Ձեր Պլանավորման հանդիպման ժամանակ խոսելու թեմաների Ձեր ցանկը**:

☐ ☐

Դուք և Ձեր ընտանիքը, ընկերները կամ պաշտպանները օգնե՞լ եք որոշել, թե ինչ է գրված ծրագրում:

☐ ☐

Դուք տեղեկություն ստացե՞լ եք այն ծառայությունների մասին, որոնք անհրաժեշտ են Ձեզ աջակցելու համար:

☐ ☐

Դուք կարողացե՞լ եք հարցեր տալ:

☐ ☐

Ձեր բոլոր հարցերին պատասխան ստացե՞լ եք:

☐ ☐

Ձեր պլանի նպատակներն ու արդյունքները Ձեր ուզածն են:

☐ ☐

Կա՞ն նպատակները կատարելու ժամկետներ:

☐ ☐

Ձեր պլանավորման հանդիպման վերջում դուք կստանաք հարցում Ձեր ծառայության համակարգողից այն մասին, թե ինչպես ընթացան իրադարձությունները:

Որո՞նք էին հանդիպման լավագույն բաները:

Ի՞նչը կարող էր ավելի լավ արվել:

Եթե այս հարցերին շատ «ոչ» պատասխաններ կան, ապա անցեք **Էջ 42** և կարդացեք ավելին այն մասին, **թե ինչ կարող եք անել, երբ գործերը լավ չեն ընթանում**:



Վեցամսյա ստուգում

Մոտավորապես վեց ամիսը մեկ Դուք պետք է նայեք **Ձեր ծրագրին՝** տեսնելու, թե արդյոք ամեն ինչ ընթանում է այնպես, ինչպես գրված է: Դուք պետք է ինքներդ Ձեզ տաք հետևյալ հարցերը.

- Դուք աշխատում եք Ձեր IPP-ի նպատակների վրա:
- Դուք ստանում եք Ձեր IPP-ում նշված աջակցությունը, որն օգնում է Ձեզ ապրել, աշխատել և ակտիվ լինել Ձեր համայնքում:
- Դուք անում եք այն, ինչ ցանկանում եք անել օրվա ընթացքում:
- Դուք տեսնում եք Ձեր ընկերներին և ընտանիքին այնքան հաճախ, որքան նրանք ցանկանում են:

ԱՅՈՒՆՆԵՐ

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Կա՞ն բաներ, որոնք կարող էին ավելի լավ ընթանալ:

Եթե այս հարցերին շատ «ոչ» պատասխաններ կան, կամ եթե ամեն ինչ կարող էր ավելի լավ ընթանալ, ապա անցեք **Էջ 44** և կարդացեք ավելին **Խորհուրդներ այն մասին, թե ինչ կարող եք անել, երբ գործերը լավ չեն ընթանում** հատվածում:



Ինչ անել, եթե գործերը լավ չեն ընթանում

Ահա այն բաների ցանկը, որոնք կարող են լավ չընթանալ Ձեր պլանավորման հանդիպման ընթացքում կամ դրանից հետո կամ ցանկացած ժամանակ: Եթե գտնում եք, որ դրանցից որևէ մեկը տեղի է ունենում Ձեզ հետ, հաջորդ էջում կարդացեք **Խորհուրդներ այն մասին, թե ինչ կարող եք անել**.

- Այն մարդիկ, ում դուք ցանկանում էիք տեսնել հանդիպմանը, այնտեղ չէին:
- Թիմը չի նայել, թե ինչ է գրված Ձեր պլանավորման աշխատանքային գրքում:
- Դուք և Ձեր ընտանիքը, պաշտպանները կամ ընկերները չօգնեցիք որոշել, թե ինչ գրվեր ծրագրում:
- Ծառայությունների և աջակցության մասին տեղեկատվություն Ձեզ չի տրվել:
- Ձեր հարցերը պատասխան չստացան:
- Ծրագրի նպատակներն ու արդյունքներն այն չեն, ինչ Դուք ցանկանում էիք:
- Ձեր նպատակներն իրականացնելու ժամկետներ չկան:
- Պլանավորման թիմը չի հարգել կամ գնահատել Ձեր նախասիրությունները:
- Ձեզ անհրաժեշտ էր թարգմանիչ, բայց չտրամադրվեց:
- Ձեզ պաշտպան էր պետք, բայց չտրամադրվեց:
- Ձեր համայնքում ապրելու, աշխատելու և ակտիվ լինելու համար անհրաժեշտ աջակցությունը չի օգնում:
- Այն վայրը, որտեղ ապրում կամ աշխատում եք, Ձեզ հարմար չէ:
- Դուք չեք անում այն, ինչ ցանկանում եք անել օրվա ընթացքում:
- Դուք չեք տեսնում Ձեր ընկերներին և ընտանիքին այնքան հաճախ, որքան ցանկանում եք:
- Դուք չեք ստանում այն աջակցությունը, որն անհրաժեշտ է Ձեր պլանը թարմացնելու համար, երբ Ձեր կյանքը փոխվում է:
- Արտակարգ իրավիճակների դեպքում չկա պահեստային պլան:



Խորհուրդներ այն մասին, թե ինչ կարող եք անել, եթե գործերը լավ չեն ընթանում

[Այս խորհուրդները կրճատված են և հարմարեցված են տարածքի համար Disability Rights California: գտնել ամբողջական ցանկը Disability Rights California. 16 խորհուրդ՝ Ձեր կամ Ձեր երեխայի համար որակյալ Տարածքային Կենտրոնի ծառայություններ ստանալու համար կայքում](#)

Եթե հարմար եք զգում, նախ խոսեք Ձեր ծառայության համակարգողի հետ այն ամենի մասին, ինչը լավ չի ընթանում Ձեր ծրագրում: Եթե Ձեր անձնակենտրոն անհատական ծառայությունների պլանը չի ծառայում Ձեզ, և Դուք պետք է փոխեք այն, խնդրեք տարածքային կենտրոնին պլանավորման հանդիպում կազմակերպել: Երբ հանդիպում եք խնդրում տարածքային կենտրոնից, պատմեք Ձեզ անհրաժեշտ փոփոխությունների մասին: Այդ կերպ տարածքային կենտրոնը կարող է պատրաստ լինել Ձեր կարիքների վերաբերյալ որոշումներ կայացնելուն:

Նաև հիշեք.

- Եթե ցանկանում եք, Ձեզ հետ բերեք Ձեր ընկերոջը, պաշտպանին կամ Ձեզ ճանաչող և աջակցող մեկին:
- Համոզվեք, որ հասկանում եք, թե ինչ են ասում մարդիկ: Եթե անգլերեն չեք խոսում, խնդրեք, որ թարգմանիչ լինի:
- Հանդիպման ավարտին տարածքային կենտրոնը Ձեզ կտրամադրի իրենց կողմից մատուցվելիք ծառայությունների ցանկը: Եթե համաձայն չեք ցուցակի հետ, կարող եք այդպես էլ ասել:
- Անհրաժեշտության դեպքում կարող եք նաև բողոքարկել ծրագիրը:
- Դուք կարող եք նաև բողոք ներկայացնել Չարգացումային ծառայությունների վարչություն, եթե ինչ-որ բան այնպես չգնա: [Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Բողոքարկումներ և բողոքներ](#)

Օգնեք Ձեր ծառայության համակարգողին ճանաչել Ձեզ: Խոսեք Ձեր ծառայության համակարգողի հետ, որպեսզի կարողանաք օգնել նրան ճանաչել Ձեզ: Ասացեք նրանց, թե ինչպես եք սիրում զրուցել՝ Էլեկտրոնային փոստով, հեռախոսով, անձամբ կամ տեքստով: Պահպանեք Ձեր ծառայության համակարգողի հեռախոսահամարը ապահով տեղում: Եթե դուք օգտագործում եք Էլ.փոստ, խնդրեք նրանց Էլ.փոստի հասցեն: Հարցրեք նրանց ղեկավարի անունը և հեռախոսահամարը:

Օգտագործեք այս աշխատանքային գիրքը կամ պլանավորման մեկ այլ գործիք՝ Ձեր հավանումներն ու հակակրանքները, նախապատվությունները և ապագայի պլանները գրելու համար: Սա կօգնի Ձեր ծառայության համակարգողին պարզել, թե ինչ ծառայություններ և աջակցություն կարող են Ձեզ անհրաժեշտ լինել:

Պահեք Ձեր տարածքային կենտրոնի բոլոր փաստաթղթերը մեկ տեղում: Թղթապանակ կազմեք Ձեր տարածքային կենտրոնի փաստաթղթերի համար կամ դրանք պահեք Ձեր համակարգչում Էլեկտրոնային թղթապանակի մեջ:



Նշումներ

ՁԵՐ ՊԼԱՆԻ համար ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ

Հիմնված է հետևյալից վերցված տարրերի վրա՝ Սա իմ ընտրությունն է, Լսեք ինձ, Ձեր անձնական անձնագիրը, Ավելին, քան զուտ հանդիպում. Անձակենտրոն անհատական ծրագրիգրայանային ուղեցույց, Ապրելակերպի հիմնական ծրագրեր և Միասին պլանավորող ընտանիքներ:

ՊԼԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ԱՅԼ ԳՈՐԾԻՔՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

Ահա պլանավորման այլ գործիքների օրինակներ, որոնք կարող եք օգտագործել Ձեր հանդիպմանը պատրաստվելու համար: Թեև դրանք կարող են տարբեր լինել, բոլորի նպատակն է աջակցելու Ձեր ընտրության, նախասիրությունների և համայնքի մասնակցության վրա հիմնված նպատակներով պլան կառուցելու հարցում: Հարցրեք Ձեր ծառայության համակարգողին տեղական անձնակենտրոն պլանավորման ռեսուրսների մասին կամ որոնեք համացանցում՝

- **Աջակցության և ընկերների շրջանակներ** - Մարդկանց խմբեր, որոնց հրավիրում եք աջակցելու Ձեզ և օգնելու պլանավորել Ձեր ապագան:
- **Կենսական ապրելակերպի պլանավորում** – Ուղղորդված գործընթաց, որն օգնում է սովորել, թե ինչպես է մարդը ցանկանում ապրել և ծրագիր մշակել, որը կօգնի այն իրականացնել:
- **Liberty Plans** - Թույլ է տալիս պլանավորողին սկսել մարդու տաղանդների, ձեռքբերումների և ապագայի հույսերի ուսումնասիրման գործընթացը:
- **LifeCourse** - Ստեղծվել է օգնելու անհատներին և ընտանիքներին լավ կյանքի տեսլական մշակել և բացահայտել կամ զարգացնել այդ կյանքով ապրելու համար անհրաժեշտ աջակցությունը:
- **ՔԱՐՏԵԶՆԵՐ և ՈՒՂԻ** – Պլանավորման գործիքներ, որոնք նախատեսված են ցանկալի ապագայի ուղղությամբ հնարավոր գործողությունների քայլերը բացահայտելու համար:
- **Անձնակենտրոն պլանավորում** – Օգնում է անհատներին բացահայտել համայնքի վրա հիմնված ծառայությունների ուժեղ կողմերը, նպատակները և առողջապահական կարիքները և ցանկալի արդյունքները:



ԱՅԼ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

Տարածքային կենտրոնի ծառայություններ և նկարագրություններ. լրացուցիչ տեղեկություններ այն մասին, թե ինչ են անում տարածքային կենտրոնները և ինչ ծառայություններ են առաջարկում բազմաթիվ այլ լեզուներով:

[Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Տարածքային կենտրոնի ծառայություններ և նկարագրություններ](#)

Գտեք ձեր տարածքային կենտրոնը. եթե վստահ չեք, թե որ տարածքային կենտրոնին պետք է դիմել, կարող եք իմանալ այստեղ:

[Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Տարածքային կենտրոնի որոնում](#)

Օմբուդսմենի գրասենյակ. աջակցում է Ձեզ և Ձեր ընտանիքին օգտվելու տարածքային կենտրոնի ծառայություններից, որոնք ձեզ հասանելի են Լանթերմանի օրենքի համաձայն:

[Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Օմբուդսմենի գրասենյակ](#)

Տեղեկատվություն անհատների և ընտանիքների համար. ընտանիքների, ընկերների և պաշտպանների համար, որոնք օգնում են նրանց ապրել իրենց կյանքը լավագույն ձևով:

[Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Սպառողներ](#)

Ինքնորոշման ծրագիրն անհատներին և նրանց ընտանիքներին ծառայությունների և աջակցության ընտրության հարցում տրամադրում է ավելի մեծ ազատություն, վերահսկողություն և պատասխանատվություն: [Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Ինքնորոշման ծրագիր \(SDP\)](#)

Արտակարգ իրավիճակների պատրաստության պլանավորումն օգնում է անհատներին և ընտանիքներին պատրաստ լինել բոլոր տեսակի աղետներին: [Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Արտակարգ իրավիճակների պատրաստություն. Սպառող](#)

Բողոքարկումներ և բողոքներ. խնդիրներն ու մտահոգությունները լուծելու եղանակներ, երբ այլևս ոչինչ չի օգնում: [Չարգացման ծառայությունների վարչություն. Բողոքարկումներ և բողոքներ](#)

Ձեր ծրագիրը

Կառուցեք ձեր անհատական ծրագրիպլանը՝
օգտագործելով անձնակենտրոն գործիքներ



1215 O Street, Sacramento, CA 95814

www.dds.ca.gov