



Kế Hoạch của Quý Vị

Xây Dựng Kế Hoạch Chương Trình
Cá Nhân Của Quý Vị, Sử Dụng Công
Cụ Lấy Con Người Làm Trung Tâm



Lời Cảm Ơn

Tài liệu trong cuốn hướng dẫn này dựa trên **It's My Choice [Đó Là Lựa Chọn của Tôi]** (Hội Đồng về Khuyết Tật Phát Triển của Thống Đốc Minnesota) và **More Than A Meeting [Hơn Cả Một Cuộc Họp]** (Ban Dịch Vụ Phát Triển California, DDS)

Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Colleen Wieck và Hội Đồng về Khuyết Tật Phát Triển của Thống Đốc Minnesota đã cho phép chúng tôi điều chỉnh một số nội dung và định dạng của *It's My Choice* cho cuốn hướng dẫn tại California này.

Cũng xin cảm ơn William Allen từ Allen, Shea & Associates và Mary Lou Bourne từ Person Centered Consulting đã đóng góp cho cuốn hướng dẫn này.

*Giấy phép sử dụng hình ảnh:
Nghệ sĩ Tracey Mensch, "Hoa" (2008)*



NỘI DUNG BÊN TRONG

Về Cuốn Hướng Dẫn Này trang 4

Phần 1: Xây Dựng Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân Của Quý Vị trang 8

- **VỀ QUÝ VỊ!** trang 10

Phần 2: Xây Dựng Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân Của Quý Vị trang 26

Phần 3: Trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Của Quý Vị trang 34

Phần 4: Sau Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Của Quý Vị trang 42

Ghi chú trang 47





Về cuốn Hướng Dẫn Này

Cuốn hướng dẫn gồm bốn phần này được thiết kế để giúp mọi người xây dựng kế hoạch chương trình cá nhân lấy con người làm trung tâm (Individual Program Plan, IPP). Nó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc quý vị tự đưa ra quyết định về mục tiêu IPP của mình. Cuốn hướng dẫn này sẽ giúp quý vị xác định sở thích, điểm mạnh và mục tiêu của mình. Quý vị cũng sẽ tìm thấy những lời khuyên trước, trong và sau cuộc họp lập kế hoạch. Tốt nhất là sử dụng cả bốn phần của cuốn hướng dẫn này để đạt được thành công, nhưng quý vị có thể chỉ muốn bắt đầu với một vài mục.



DỄ HIỂU

Cuốn hướng dẫn này được viết bằng ngôn ngữ đơn giản. Viết bằng ngôn ngữ đơn giản là sử dụng những từ ngữ thông dụng để giải thích sự việc. Ngôn ngữ đơn giản có nghĩa là dễ hiểu. Viết theo cách này thể hiện sự tôn trọng đối với mọi người. **Người khuyết tật phát triển và gia đình, bạn bè và người đại diện của họ cần có cùng quyền TIẾP CẬN thông tin như những người khác.** Quyền tiếp cận có nghĩa là có thông tin khi quý vị cần và hiểu những gì được viết để:

- Người khuyết tật phát triển biết đọc có thể đọc và sử dụng thông tin này
- Gia đình và bạn bè đại diện cho những người không biết đọc có thể dễ dàng giải thích điều đó
- Thông tin này có thể dễ dàng được dịch sang các ngôn ngữ khác và vẫn giữ nguyên ý nghĩa
- Tất cả chúng ta đều có thể hiểu thông tin theo cùng một cách

LƯU Ý VỀ VĂN HÓA

Xuyên suốt cuốn hướng dẫn, quý vị sẽ thấy biểu tượng này.  Nó cho thấy những câu hỏi có thể giúp quý vị chia sẻ những điều quan trọng đối với quý vị về văn hóa, hoàn cảnh hoặc di sản của quý vị.

LƯU Ý VỀ NGÔN NGỮ

Mặc dù cuốn hướng dẫn này sử dụng ngôn ngữ coi trọng con người, chúng tôi hiểu rằng một số người khác thích ngôn ngữ coi trọng bản sắc hơn. Cho dù quý vị lựa chọn ngôn ngữ nào, chúng ta đều đồng ý rằng người khuyết tật nên tham gia vào quá trình lập kế hoạch dịch vụ nhiều nhất có thể.

Các hoạt động và danh sách kiểm tra có trong cuốn hướng dẫn này đã được sử dụng theo nhiều cách khác nhau. Có thể sao chép hoặc thay đổi bất kỳ tài liệu nào trong số này để đáp ứng nhu cầu của quý vị.



Một số từ và thuật ngữ trước khi quý vị bắt đầu lập kế hoạch

TỪ HOẶC THUẬT NGỮ

Ý NGHĨA

PHƯƠNG DIỆN CUỘC SỐNG

Một phương diện cuộc sống mà quý vị có thể có các mục tiêu như *việc làm, các mối quan hệ hoặc tham gia cộng đồng*.

NHU CẦU

Từ này cho biết một người cần những gì để đạt được mục tiêu.

KẾT QUẢ

Đây chính là điều thực sự xảy ra với một mục tiêu, giống như *Monique sống trong căn hộ của riêng mình*.

TẦM NHÌN NGẮN HẠN VÀ DÀI HẠN

Ngắn hạn có nghĩa là điều Quý vị muốn xảy ra sớm, như trong vòng một năm hoặc ngắn hơn. Dài hạn có nghĩa là điều gì đó trong tương lai, như hai năm kể từ bây giờ hoặc hai mươi năm kể từ bây giờ.

CHƯƠNG TRÌNH TỰ QUYẾT ĐỊNH

Cung cấp cho quý vị và gia đình nhiều quyền tự do, quyền kiểm soát và trách nhiệm hơn trong việc lựa chọn các dịch vụ và hỗ trợ.

ĐIỀU PHỐI VIÊN

Điều phối viên là người từ trung tâm khu vực mà giúp quý vị tìm ra các dịch vụ và hỗ trợ quý vị cần để có cuộc sống theo cách quý vị mong muốn. Quý vị có thể đã nghe người này được gọi là nhân viên quản lý trường hợp.

THÀNH CÔNG/ĐIỂM MẠNH

Từ này cho biết một người giỏi việc gì hoặc thích làm gì, như *đi chơi với bạn bè hoặc nhân viên của tháng hoặc đi xe buýt đến thư viện*.

Nếu muốn biết thêm những từ khác, hãy viết những từ đó dưới đây và hỏi điều phối viên của quý vị.



Sự Hỗ Trợ từ Gia Đình hoặc Bạn Bè: Người Khác Có Thể Giúp Quý Vị Sử Dụng Cuốn Hướng Dẫn Đây Như Thế Nào

Có nhiều cách khác nhau để sử dụng cuốn hướng dẫn này:

- Quý vị có thể tự lập các kế hoạch
- Quý vị có thể nhờ những người hiểu rõ quý vị giúp quý vị lập các kế hoạch
- Một người nào đó có thể đóng vai trò là người đại diện của quý vị để có thể lập các kế hoạch cùng quý vị

Quý vị có thể nhờ mọi người giúp đỡ trong việc:

- Mô tả những gì quan trọng nhất
- Nói về các vấn đề riêng tư như sức khỏe và sự an toàn của quý vị
- Mô tả các phương diện mà quý vị cần được hỗ trợ
- Giải thích về cuộc sống mà quý vị mong muốn trong tương lai
- Lập kế hoạch cho các mục tiêu và dịch vụ hữu ích
- Làm cho mọi thứ dễ hiểu hơn
- Hỗ trợ những lựa chọn mà quý vị muốn thực hiện

Điều quan trọng nhất mà gia đình và bạn bè cần làm là làm theo hướng dẫn của quý vị. Và lắng nghe quý vị. Sự hỗ trợ từ mọi người có thể giúp quý vị dễ dàng hơn trong việc sống cuộc sống mà quý vị mong muốn và:

- Hãy làm nhiều nhất có thể cho bản thân quý vị
- Trở thành thành viên tích cực của một nhóm hoặc cộng đồng mà quan trọng với quý vị
- Đảm bảo văn hóa và di sản của quý vị được tôn trọng trong IPP của quý vị



Phần 1: Xây Dựng Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân Của Quý Vị



Lập Kế Hoạch Lấy Con Người Làm Trung Tâm là gì?

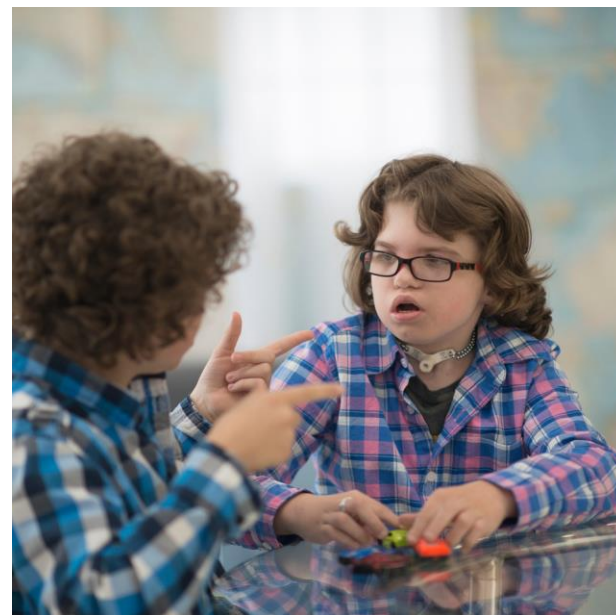
Lập kế hoạch lấy con người làm trung tâm là cách để quý vị cho người khác biết quý vị cần loại hỗ trợ nào, quý vị muốn nhận được sự hỗ trợ đó như thế nào và điều gì là quan trọng nhất đối với quý vị. Vấn đề là xác định mục tiêu sống của quý vị và những gì quý vị cần để đạt được mục tiêu đó. Nó bắt đầu bằng cuộc trò chuyện giữa quý vị và những người quan tâm đến quý vị, như gia đình và bạn bè. Đây là cách nói chuyện khiến mọi người tôn trọng ý tưởng của quý vị và lắng nghe quý vị. Cuộc trò chuyện giúp quý vị tìm ra điều quý vị thích và điều gì cản trở quý vị sống cuộc sống mong muốn.

Những điều quan trọng nhất cần nhớ về việc lập kế hoạch lấy con người làm trung tâm là:

- Quý vị là chuyên gia trong cuộc sống của chính mình
- Quý vị đang ở vị trí người lái xe (người chủ động)
- Tất cả là nhằm hỗ trợ những cách sống khác nhau mà quý vị chọn

Điều phối viên từ trung tâm khu vực của quý vị sẽ sử dụng việc lập kế hoạch lấy con người làm trung tâm để làm việc với quý vị về kế hoạch chương trình cá nhân (IPP) tiếp theo. IPP mới của quý vị sẽ nói về:

- Những điều quan trọng **về quý vị** và **thông tin về cuộc họp IPP của quý vị**
- Cách quý vị **giao tiếp** và **tầm nhìn của quý vị cho tương lai**
- Cách quý vị **đưa ra quyết định** và **các phương diện cuộc sống** quan trọng với quý vị
- Cần làm gì trong **trường hợp khẩn cấp**





Phần này có nội dung gì?

Trong sổ tay này, quý vị sẽ có cơ hội suy nghĩ về cuộc sống của mình và những điều quan trọng đối với quý vị. Khi hoàn tất, quý vị có thể sử dụng thông tin này để xây dựng IPP lấy con người làm trung tâm. Ở mỗi trang, quý vị sẽ tìm thấy một câu hỏi và một số từ giải thích ý nghĩa của câu hỏi đó. Tốt nhất là quý vị nên sử dụng sổ tay này khi nói chuyện với những người hiểu và quan tâm đến quý vị. Hãy nhớ rằng, đây chỉ là một cách để bắt đầu quá trình IPP lấy con người làm trung tâm.

Hãy xem phần Ghi chú (trang 47) ở cuối cuốn hướng dẫn này để biết danh sách các cách khác để bắt đầu lập kế hoạch hoặc hỏi điều phối viên của quý vị về các nguồn hỗ trợ địa phương để phát triển kế hoạch của riêng quý vị.

Về Quý vị!

Thông tin mà sẽ giúp quý vị viết Kế hoạch Chương trình Cá nhân của mình

Sổ tay này nói về:

Quý vị có thể thấy văn bản hoặc từ màu cam ở cuối các trang sau. Điều này sẽ giúp quý vị hiểu thông tin đó phù hợp ở đâu trong IPP của quý vị.

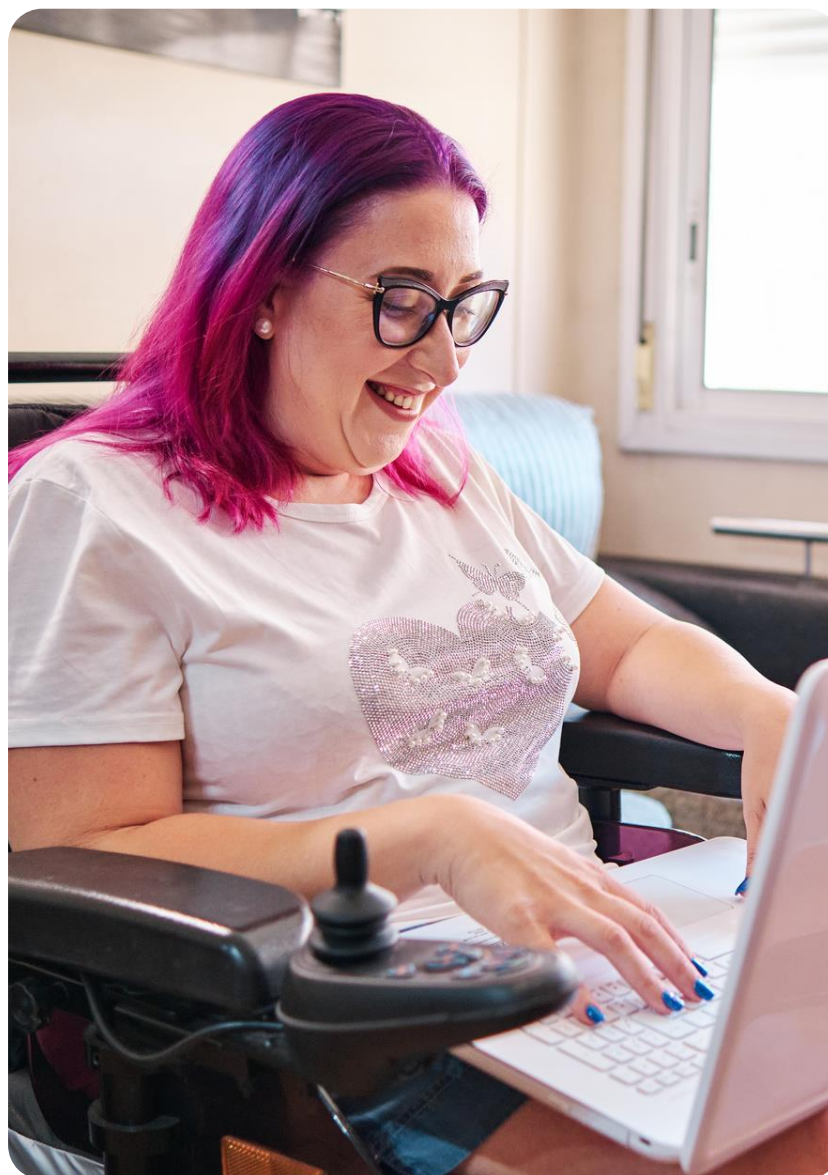


Lời Khuyên và Ý Tưởng để Viết về Về Quý vị!

Đôi khi quý vị khó có thể tự mình trả lời được những câu hỏi trong cuốn hướng dẫn này. Sẽ rất hữu ích nếu quý vị nhờ những người đã quen biết quý vị lâu năm hỗ trợ quý vị hoàn thành các hoạt động lập kế hoạch. Sau đây là một số ý tưởng có thể giúp ích cho quý vị trước và trong cuộc trò chuyện.

Trước Cuộc Trò chuyện

- Chọn một nơi mà quý vị cảm thấy thoải mái và có thể nói chuyện to
- Quyết định xem quý vị muốn dùng ý tưởng của ai cho kế hoạch của mình, mời họ nói chuyện với quý vị
- Quý vị có thể bao gồm những người thực sự hiểu quý vị
- Hãy nghĩ đến việc bao gồm những người mà quý vị tin tưởng và quý vị có thể dựa vào
- Hãy yêu cầu mọi người giúp quý vị thảo luận về các câu hỏi trong cuốn hướng dẫn này
- Ghi chú về câu trả lời của quý vị
- **Đánh dấu bên cạnh những thứ mà quý vị THỰC SỰ muốn đưa vào kế hoạch của mình**
- Quyết định xem quý vị có muốn tự mình điều hành cuộc họp hay muốn người khác điều hành cuộc họp
- Hãy nghĩ về những điều riêng tư mà quý vị không muốn nói trước mặt người khác
- Hãy lập một danh sách những thứ riêng tư đó



VỀ QUÝ VỊ!



Lời Khuyên và Ý Tưởng để Viết về Về Quý vị!

Trong Cuộc Trò chuyện

Đặt ra một số quy tắc để mọi người tuân theo như:

- Giữ mọi thứ tích cực
- Thay phiên nhau nói
- Bắt đầu với những điều quý vị tự hào hoặc vui thích
- Tôn trọng quyền lựa chọn không nói của mọi người
- Hãy lắng nghe nhau
- Hãy đặt câu hỏi khi quý vị không hiểu ai đó
- Hãy tôn trọng ý tưởng và thông tin của nhau
- Hỗ trợ lẫn nhau
- Nếu một chủ đề nào đó khiến quý vị khó chịu hoặc buồn bực, hãy ngừng nói về nó
- Kết thúc bằng một bản tóm tắt tích cực về những gì quý vị đã nói
- Mang theo cuốn hướng dẫn này đến cuộc họp IPP của quý vị



VỀ QUÝ VỊ!



Ai là Một Phần trong Cuộc Sống của Quý Vị?

Những người nào là người mà quý vị cảm thấy gần gũi? Họ có thể là những người trong gia đình quý vị, những người ở nơi làm việc hoặc trường học, hoặc hàng xóm và bạn bè.

Những người quý vị thường làm việc cùng là ai?

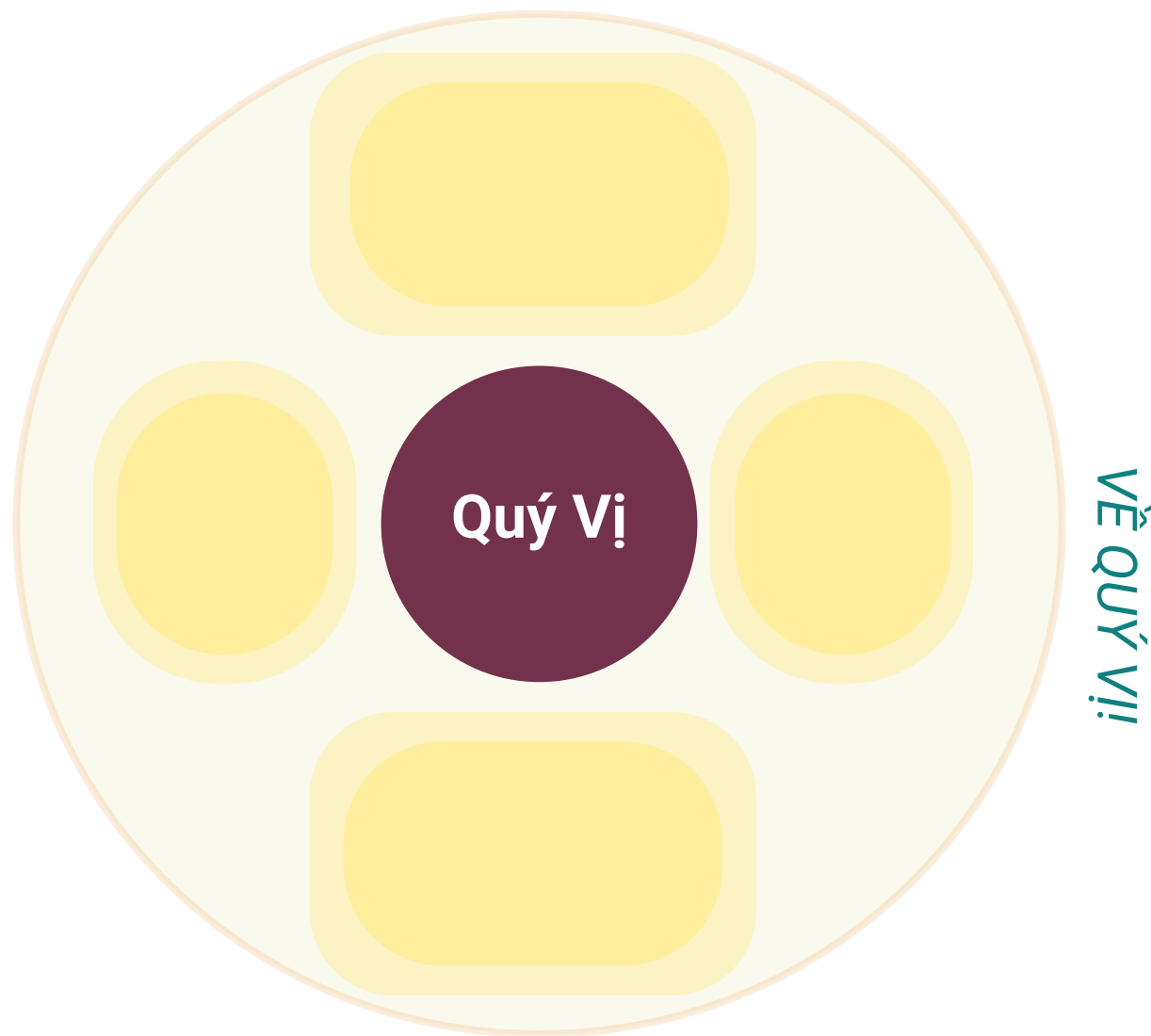
Quý vị tìm đến ai để được giúp đỡ?

Quý vị dành nhiều thời gian nhất cho ai?

Những người nào hiểu quý vị nhất?

Đây là những người mà quý vị có thể muốn nhờ họ đưa ra ý tưởng cho IPP của quý vị hoặc mời đến cuộc họp lập kế hoạch chương trình cá nhân của quý vị.

Hãy nghĩ xem họ là ai và viết tên họ vào vòng tròn xung quanh quý vị.



Phần này sẽ giúp quý vị suy nghĩ về việc nên mời ai tham gia cuộc họp lập kế hoạch và ai có thể cung cấp cho quý vị các dịch vụ và hỗ trợ khi kế hoạch của quý vị bắt đầu.



NHỮNG ĐIỀU CẦN Suy NGHĨ

Đâu là một số điều tuyệt vời VỀ QUÝ VỊ?



- Đâu là một số điều tuyệt vời về quý vị?
- Quý vị thích điểm gì ở bản thân mình?
- Đâu là những điều bản thân quý vị thấy tốt hoặc tự hào?
- Đâu là những ưu điểm mà người khác nói về quý vị?
- Quý vị thuộc nhóm nào?

Đây là những điều quan trọng cần suy nghĩ khi quý vị đang hình dung mục tiêu của mình hoặc các loại dịch vụ và hỗ trợ mà quý vị cần và mong muốn.

Quý vị có thể muốn bắt đầu bằng cách nhờ bạn bè hoặc người thân trả lời những câu hỏi này trước. Viết câu trả lời của quý vị vào ô trên trang này.

VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng **Phần Giới thiệu** và **những gì quan trọng với quý vị** trong các phần của kế hoạch chương trình cá nhân lấy con người làm trung tâm của quý vị.



Nghĩ và Nói Về Các Buổi Sáng của Quý Vị



QUÝ VỊ LÀM GÌ KHI MỚI THỨC DẬY?

- Buổi sáng bình thường của quý vị hiện tại diễn ra như thế nào?
- Quý vị có làm theo một thói quen nào không?
- Quý vị thích điều gì nhất vào buổi sáng?
- Quý vị thích ở bên cạnh ai?
- Những điều gì diễn ra vào buổi sáng khiến quý vị vui vẻ?
- Buổi sáng **TUYỆT VỜI NHẤT** của quý vị sẽ như thế nào?
- Những điều gì khiến quý vị tức giận hoặc khó chịu vào buổi sáng?
- Những điều gì xảy ra khiến buổi sáng của quý vị thực sự khó khăn?
- Buổi sáng **TỒI TỆ NHẤT** của quý vị sẽ như thế nào?

BUỔI SÁNG TUYỆT VỜI NHẤT CỦA QUÝ VỊ

Trông Như Thế Nào?

BUỔI SÁNG TỒI TỆ NHẤT CỦA QUÝ VỊ

Trông Như Thế Nào?

VỀ QUÝ VỊ!

Hoạt động này sẽ giúp quý vị hoàn thành các trang 18, 19 và 23 của sổ tay và ***những điều quý vị muốn người khác biết về quý vị*** trong IPP của quý vị.



Nghĩ và Nói Về Các Ngày của Quý Vị



QUÝ VỊ LÀM GÌ TRONG NGÀY?

- Quý vị làm gì vào một ngày bình thường?
- Quý vị có tuân theo một thói quen thường nhật nào trong hầu hết các ngày không?
- Quý vị thích nhất điều gì trong cách quý vị sử dụng thời gian trong ngày?
- Hoạt động nào khiến quý vị hạnh phúc nhất trong ngày?
- Đây là điều **TUYỆT VỜI NHẤT** quý vị sẽ làm vào ban ngày?
- Điều gì khiến quý vị tức giận hoặc khó chịu trong ngày?
- Quý vị muốn tránh xa những địa điểm (hoặc người) nào?
- Điều gì làm cho một ngày của quý vị trở nên khó khăn?
- Một ngày **TỒI TỆ NHẤT** của quý vị sẽ như thế nào?

NGÀY TUYỆT VỜI NHẤT CỦA QUÝ VỊ trông như thế nào?

NGÀY TỒI TỆ NHẤT CỦA QUÝ VỊ trông như thế nào?

VỀ QUÝ VỊ!

Hoạt động này sẽ giúp quý vị hoàn thành các trang 18, 19 và 23 của sổ tay và ***những điều quý vị muốn người khác biết về quý vị*** trong IPP của quý vị.



Nghĩ và Nói Về Các Buổi Tối của Quý Vị



QUÝ VỊ LÀM GÌ VÀO BUỔI TỐI?

- Buổi tối thông thường của quý vị hiện tại diễn ra như thế nào?
- Quý vị có thói quen nào vào buổi tối không?
- Quý vị thích nhất điều gì về buổi tối?
- Buổi tối **TUYỆT VỜI NHẤT** của quý vị sẽ như thế nào?
- Quý vị muốn ở cùng ai?
- Những hoạt động buổi tối nào khiến quý vị vui vẻ?
- Quý vị thấy điều gì khó khăn vào buổi tối?
- Những điều gì khiến quý vị tức giận hoặc khó chịu vào buổi tối?
- Buổi tối **TÀI TỆ NHẤT** của quý vị sẽ như thế nào?

BUỔI TỐI TUYỆT VỜI NHẤT của Quý Vị Sẽ Như Thế Nào?

BUỔI TỐI TÀI TỆ NHẤT của Quý Vị Sẽ Như Thế Nào?

VỀ QUÝ VỊ!

Hoạt động này sẽ giúp quý vị hoàn thành các trang 18, 19 và 23 trong sổ tay và ***những điều quý vị muốn người khác biết về quý vị*** trong IPP của mình.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

Hãy nhìn lại những ngày, buổi sáng và buổi tối tuyệt vời nhất của quý vị và tự hỏi bản thân và những người biết quý vị:

- Quý vị thích làm những việc gì? Ở nhà? Ở chỗ làm? Ở trường? Để giải trí? Quanh thị trấn?
- Quý vị thích thể loại nhạc nào?
- Quý vị có những sở thích gì?
- Quý vị thích thể loại phim nào?
- Quý vị có sưu tầm đồ vật không?
- Quý vị có yêu thích ban nhạc, nhóm thể thao, hay nghệ sĩ nào không?
- Quý vị không thích điều gì và không thích làm điều gì?
- Quý vị thích ở cùng những người nào? Quý vị muốn gặp họ ở đâu?

Quý vị thích làm những việc gì?



VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp ích cho các mục về các phần **những điều thích và ngưỡng mộ, những thành công của quý vị, những gì đang diễn ra, và những gì quan trọng với quý vị** trong kế hoạch của quý vị. Điều này cũng có thể giúp quý vị suy nghĩ về mục tiêu.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

Hãy nhìn lại những ngày, buổi sáng và buổi tối tồi tệ nhất của quý vị (trang 15, 16 và 17) và tự hỏi bản thân và những người biết quý vị:

Những điều quý vị không thích là gì (hoạt động, con người, địa điểm, đồ ăn).

Đôi khi chúng ta phải làm những việc mình không thích. Có thể quý vị không thích giặt giũ hoặc dọn dẹp.

Khi quý vị phải làm những việc mình không thích, điều gì giúp quý vị hoàn thành nó?

Hoặc có thể quý vị không thích giông bão hay việc phải xếp hàng chờ đợi. Đây là một số điều gì xảy ra mà quý vị thực sự không thích?

Quý vị không thích làm những việc gì?



VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **về quý vị**, và **những gì quan trọng với và cho quý vị** trong IPP lấy con người làm trung tâm của quý vị.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

- Quý vị mong muốn làm gì mỗi ngày?
- Quý vị mong muốn đi đâu trong cộng đồng của mình?
- Quý vị mong đợi những ngày lễ hoặc sự kiện đặc biệt nào mỗi năm?
- Quý vị mong đợi điều gì khi đi du lịch hoặc nghỉ dưỡng?
- Những người mà quý vị mong muốn dành nhiều thời gian nhất là ai?
- Quý vị ăn mừng thế nào khi những điều tốt đẹp xảy ra?
- Quý vị tổ chức sinh nhật như thế nào?

Khi quý vị viết ra những câu trả lời này, hãy đưa vào bất kỳ chi tiết nào làm cho câu trả lời trở nên thú vị

Quý vị mong muốn làm gì?



VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **những gì quan trọng với quý vị, mục tiêu** và **kết quả** trong IPP lấy con người làm trung tâm của quý vị.



ĐIỀU GÌ QUAN TRỌNG NHẤT?

Hãy nhìn lại những điều quý vị đã viết ra hoặc nói khi quý vị nói về **những người trong cuộc sống của quý vị** và **những gì quý vị thích và không thích** và **những gì quý vị làm trong tuần** và **những điều quý vị mong đợi**:

- Những việc **quan trọng nhất** mà quý vị thích làm trong tuần là gì?
- Những điều **quan trọng nhất** mà quý vị mong đợi là gì?
- Những điều **quan trọng nhất** mà quý vị muốn đảm bảo có trong cuộc sống hàng ngày của quý vị là gì?
- Những điều **quan trọng nhất** mà quý vị muốn đảm bảo **không** có trong cuộc sống hàng ngày của quý vị là gì?
- Những người **quan trọng nhất** mà quý vị muốn dành thời gian cho là ai?
- **Hãy viết danh sách những điều đó ở đây.**

Danh sách những điều quan trọng nhất với quý vị?



A large, empty light blue rectangular box intended for writing the list of important things.

VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **những gì quan trọng với quý vị, mục tiêu và kết quả** trong IPP lấy con người làm trung tâm của quý vị.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

Hãy xem lại những điều quý vị đã viết ra hoặc khi nói về **những người trong cuộc sống của quý vị** và **những gì quý vị thích và không thích** và **những ngày tồi tệ nhất của quý vị** bao gồm những gì:

- Điều gì là quan trọng **cho quý vị** để giữ gìn sức khỏe? Quý vị có cần làm gì để có cuộc sống khỏe mạnh hơn không?
- Điều gì **quan trọng cho quý vị** để giữ an toàn trong nhà và cộng đồng? Điều gì có thể giúp quý vị nhận thức và giữ an toàn?
- Quý vị cần phải chịu trách nhiệm về những việc gì? Những việc như tự thanh toán hóa đơn, tuân thủ quy tắc hay ngủ đủ giấc?
- **Hãy viết danh sách những điều đó ở đây.**

Danh Sách những điều quan trọng nhất cho quý vị?



A large, empty light blue rectangular box intended for writing the list of important things for the respondent.

VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **những gì quan trọng đối với quý vị, mục tiêu và kết quả** trong IPP lấy con người làm trung tâm của quý vị.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

Hãy xem lại những điều quý vị đã viết ra để biết điều gì là quan trọng nhất **với** quý vị:

- Người khác có thể hỗ trợ quý vị trong những việc quan trọng nhất như thế nào?
- Ai có thể là người hoặc chương trình hỗ trợ quý vị tốt nhất?
- Liệu việc tự định hướng có giúp quý vị sống cuộc sống mà quý vị mong muốn ngay bây giờ không?

Hãy xem lại những điều quý vị đã viết ra để biết điều quan trọng nhất **cho** quý vị:

- Người khác có thể hỗ trợ quý vị theo cách quý vị mong muốn như thế nào?
- Ai có thể là người hoặc chương trình hỗ trợ quý vị tốt nhất?
- Hãy nghĩ về những việc quý vị phải tự chịu trách nhiệm.
- Trung Tâm Khu Vực có thể giúp quý vị những việc gì, như giới thiệu nhà ở hoặc giúp tìm bác sĩ?

Mọi người có thể làm gì để hỗ trợ quý vị?



VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **những gì quan trọng với quý vị, mục tiêu, ra quyết định** và **kết quả** trong kế hoạch chương trình cá nhân lấy con người làm trung tâm của quý vị.



NHỮNG ĐIỀU CẦN SUY NGHĨ

Không có câu trả lời đúng hay sai! Hãy dành vài phút để suy nghĩ về những gì có thể xảy ra; đừng lo lắng về những điều có thể cản trở.

- Tương lai tốt nhất của quý vị sẽ như thế nào?
- Quý vị muốn làm gì trong 5 năm tới?
- Quý vị sẽ sống ở đâu? Quý vị sẽ sống một mình hay sống cùng người khác?
- Quý vị muốn làm công việc gì?
- Quý vị sẽ làm gì để giải trí?
- Quý vị có muốn thử Tự Định Hướng (xem trang 31) không?
- Nếu quý vị sống cùng gia đình, quý vị có kế hoạch gì khi họ già đi?
- Quý vị hy vọng điều gì sẽ xảy ra khi quý vị già đi?

Hy vọng và tầm nhìn của quý vị cho tương lai là gì?



VỀ QUÝ VỊ!

Câu trả lời của quý vị sẽ giúp xây dựng các phần **những gì quan trọng với quý vị, dịch vụ hỗ trợ, mục tiêu và kết quả** trong IPP lấy con người làm trung tâm.



Sử dụng chỗ này để viết ra danh sách những điều quý vị muốn thảo luận trong cuộc họp lập kế hoạch.

- Xem **Về Quý Vị** hoặc phần hướng dẫn khác mà quý vị đã sử dụng. Viết ra những gì quý vị đã học được từ ***những việc quý vị thích làm, điều gì quan trọng với quý vị, cách hỗ trợ quý vị, và ước mơ và tầm nhìn của quý vị cho tương lai.***
- Hãy xem kế hoạch của quý vị từ năm ngoái và viết ra bất kỳ câu hỏi nào của quý vị hoặc bất kỳ điều gì quý vị muốn thay đổi.
- Viết ra ý tưởng của quý vị về mục tiêu mới hoặc mục tiêu quý vị muốn thay đổi.
- Nếu quý vị muốn thử tự định hướng hoặc Chương Trình Tự Quyết Định, hãy viết điều đó ra (xem trang 31).
- Viết ra những điều mới quý vị muốn học hoặc thử, những địa điểm mới quý vị muốn đến.
- Nếu quý vị đang nghĩ đến việc chuyển đến nơi ở mới hoặc muốn tìm một công việc mới, hãy viết ra.

Danh Sách Những Điều Cần Thảo Luận trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch của Quý Vị



VỀ QUÝ VỊ!



Phần 2: Trước Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Của Quý Vị



Ra Quyết Định tại Cuộc Họp của Quý vị



Việc đưa ra quyết định là một phần quan trọng của cuộc sống hàng ngày. Một số quyết định mà chúng ta tự đưa ra và một số quyết định mà chúng ta hỏi ý kiến người khác.

Có những quyết định sẽ định hình tương lai của chúng ta:

- Đây có phải là những điều tôi muốn học không?
- Đây có phải là loại công việc tôi muốn làm không?
- Đây có phải là nơi tôi muốn sống không?
- Tôi nên tiêu tiền như thế nào?

Có những quyết định hàng ngày:

- Hôm nay tôi muốn mặc gì?
- Tôi nên ăn gì vào bữa trưa?

Các lựa chọn và quyết định sẽ được đưa ra tại cuộc họp lập kế hoạch. Quý vị muốn đưa ra những lựa chọn và quyết định đó như thế nào? Quý vị có muốn gia đình, bạn bè, người đại diện hoặc điều phối viên tham gia không?

Quý vị có biết về quyền Được Hỗ trợ Ra Quyết Định không? Quý vị có muốn tìm hiểu thêm về nó không? Nếu muốn, hãy nói với điều phối viên của Quý vị rằng Quý vị muốn tìm hiểu về quyền **Được Hỗ Trợ Ra Quyết Định**.

Danh sách cần kiểm tra ở trang tiếp theo có thể giúp Quý vị hình dung ra điều đó.



Danh Sách Cần Kiểm Tra về Việc Ra Quyết Định

Quý vị có thể sử dụng trang này để suy nghĩ và thảo luận về những điều có thể nảy sinh trong cuộc họp và tự quyết định xem Quý vị có cần hỗ trợ cho những quyết định đó hay không.

Đánh dấu X hoặc đánh dấu vào ô phù hợp nhất cho Quý vị.

Hãy nhớ mang theo danh sách cần kiểm tra này đến cuộc họp lập kế hoạch tiếp theo.

Để biết thêm thông tin về quyền Được Hỗ Trợ Ra Quyết Định, hãy truy cập [Hội Đồng về Khuyết Tật Phát Triển Tiểu Bang California - Nguồn Hỗ trợ Ra Quyết định](#).

Thêm ý tưởng riêng của Quý vị ở đây

LỰA CHỌN/ QUYẾT ĐỊNH	Quyết định mà tôi muốn tự mình đưa ra	Quyết định mà tôi muốn được giúp đỡ	Quyết định mà tôi muốn đội ngũ của tôi đưa ra
Những điều tôi muốn học	☐	☐	☐
Nơi tôi muốn sống	☐	☐	☐
Công việc tôi muốn làm	☐	☐	☐
Những việc cần làm trong cộng đồng	☐	☐	☐
Những điều về sức khỏe của tôi	☐	☐	☐
Nơi tôi đi học	☐	☐	☐
Cách tôi tiêu tiền	☐	☐	☐
Bạn bè của tôi là ai	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



Lên kế hoạch cho các dịch vụ và hỗ trợ Quý vị cần: Một số điều cần suy nghĩ

- Mọi người học mọi thứ tốt nhất ở những nơi chúng diễn ra —như khi mua đồ trong cửa hàng hay cạo râu trong phòng tắm.
- Mọi người học tốt nhất khi họ sử dụng vật thật — như sử dụng tiền thật khi học cách lập ngân sách
- Mọi người học tốt nhất một việc gì đó khi họ thường làm chúng —như cách đi xe buýt để đi làm hoặc học cách nấu ăn vào giờ ăn tối.
- Mọi người học tốt nhất từ người khác — như học cách làm việc ở nơi người khác làm việc.
- Mọi người học tốt nhất khi những điều họ học có ích - như cách sử dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính, đi xe buýt hoặc thanh toán tiền tạp hóa.
- Điều quan trọng là phải suy nghĩ về những điều cần học mà sẽ giúp Quý vị tự lập, ở nơi Quý vị đang sống và làm việc hiện tại cũng như nơi Quý vị muốn sống và làm việc trong tương lai.
- Kế hoạch của Quý vị nên liệt kê các hỗ trợ và dịch vụ sẽ giúp Quý vị đạt được mục tiêu trong tương lai — như sống tự lập, đi xe buýt hoặc tìm việc làm.



Lập Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân và Quyền của Quý vị

- Quyền là những thứ mà luật pháp quy định Quý vị phải được tiếp cận, như đào tạo và hỗ trợ mà Quý vị cần để sống và làm việc như mọi người khác.
- **Quý vị nên xem qua các quyền của mình trước cuộc họp lập kế hoạch.**

Quý vị CÓ NHIỀU QUYỀN TRONG VIỆC LẬP KẾ HOẠCH CHƯƠNG TRÌNH CÁ NHÂN

- Quyền được biết phải làm gì khi Quý vị không thích điều gì đó trong kế hoạch của mình.
- Quyền được tự mình phát biểu ý kiến và tuyên bố rằng Quý vị muốn chủ trì cuộc họp của riêng mình.
- Quyền mời những người Quý vị muốn tham gia cuộc họp IPP của Quý vị.
- Quyền yêu cầu người đại diện hoặc ai đó lên tiếng bảo vệ Quý vị.
- Quyền được quyết định khi nào và ở đâu cuộc họp của Quý vị sẽ được tổ chức
- Quý vị có thể yêu cầu bảng báo cáo về các dịch vụ quý vị đã sử dụng trong năm qua được gửi cho chính quý vị, gia đình hoặc người đại diện của quý vị.
- Quyền được giải đáp thắc mắc hoặc lo ngại của Quý vị sớm nhất có thể.
- Quyền được hỗ trợ cần thiết để sống và làm việc tự lập nếu muốn.
- Một số quyền của quý vị sẽ được thảo luận trong cuộc họp lập kế hoạch và trên TRANG THỎA THUẬN trong IPP của Quý vị.



Lập Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân và Tự Định Hướng

- Một số người muốn chỉ đạo tất cả các dịch vụ và hỗ trợ mà họ nhận được
- Một cách để thực hiện điều này là Chương Trình Tự Quyết Định
- Hoặc Quý vị có thể thử một chương trình có tên là người tham gia định hướng
- **Nếu muốn tìm hiểu thêm về Chương Trình Tự Quyết Định hoặc Người Tham Gia Định Hướng, hãy yêu cầu Điều Phối Viên Trung Tâm Khu Vực cung cấp thêm thông tin. Quý vị cũng có thể đọc thêm tại: [Ban Dịch Vụ Phát Triển - Chương Trình Tự Quyết \(SDP\)](#)**

Năm Nguyên Tắc của Việc Tự Quyết Định

- **TỰ DO:** Quý vị tự lên kế hoạch cho cuộc sống của mình và tự đưa ra quyết định, như những người không khuyết tật.
- **THẨM QUYỀN:** Quý vị quyết định cách chi tiền cho các dịch vụ và hỗ trợ của mình.
- **HỖ TRỢ:** Quý vị chọn những người và sự hỗ trợ giúp Quý vị sống, làm việc và vui chơi trong cộng đồng của mình.
- **TRÁCH NHIỆM:** Đưa ra quyết định trong cuộc sống, chịu trách nhiệm sử dụng tiền công quỹ và chấp nhận vai trò quan trọng của mình trong cộng đồng.
- **XÁC NHẬN:** Quý vị là người quan trọng nhất khi lập kế hoạch cho cuộc đời mình. Quý vị là người ra quyết định về dịch vụ của mình.



Những Điều Quý Vị Có Thể Muốn Nói Đến trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch của Quý Vị

Trong cuộc họp lập kế hoạch, quý vị có trách nhiệm chọn các phương diện trong cuộc sống để đặt ra mục tiêu. Nghĩ về điều này trước sẽ giúp quý vị sẵn sàng nói về chúng. Hãy xem danh sách dưới đây. **Đánh dấu X vào (các) phương diện mà quý vị muốn đưa vào cuộc họp của đội ngũ hoặc đánh dấu vào ô.** Quý vị có thể chọn nhiều phương diện cuộc sống như quý vị muốn. Nếu quý vị sử dụng dịch vụ từ trung tâm khu vực, quý vị cần chọn ít nhất một trong những lĩnh vực này.

Phương Diện Cuộc Sống

Những Điều Quý Vị Có Thể Muốn Nói Đến

Lựa Chọn/Đại Diện

☐

Những lựa chọn và quyết định quý vị muốn đưa ra và những lựa chọn và quyết định quý vị muốn được hỗ trợ. Quý vị có thể cho đội ngũ của quý vị xem **Quyết Định Tại Cuộc Họp (trang 28)** trong cuốn hướng dẫn này.

Tham Gia Cộng Đồng

☐

Sở thích, thú vui, hoạt động và địa điểm mà quý vị yêu thích. Những cách mới để quý vị dành thời gian cho cộng đồng của mình.

Giáo Dục/Học Tập

☐

Mục tiêu của quý vị ở trường học hoặc đại học. Hoặc những điều mới mà quý vị muốn học bao gồm các kỹ năng hoặc sở thích.

Việc Làm

☐

Tìm việc làm hoặc thay đổi công việc. Các loại hỗ trợ quý vị cần để tìm và giữ việc làm.

Chăm Sóc Sức
Khỏe/Sức Khỏe

☐

Những thay đổi về nhu cầu sức khỏe hoặc thuốc của quý vị. Bác sĩ mới hoặc vấn đề sức khỏe mới trong cuộc sống của quý vị. Kế hoạch cho một sự kiện sức khỏe quan trọng hoặc thông tin quý vị muốn bác sĩ biết.

Cuộc Sống Gia
Đình/Nhà Ở

☐

Những thay đổi về dịch vụ và hỗ trợ mà quý vị cần tại nhà. Hoặc thay đổi nhà ở hoặc làm cho ngôi nhà của quý vị dễ tiếp cận và an toàn hơn.

Tiếp tục ở trang tiếp theo



Phương Diện Cuộc Sống

Những Điều Quý Vị Có Thể Muốn Nói Đến

Thu Nhập/ Tài Chính	☐	Quý vị có thể muốn nói về các phúc lợi của mình, hoặc số tiền kiếm được từ công việc, hoặc tìm hiểu về cách chi tiêu hoặc tiết kiệm tiền.
Cá Nhân/Sự Phát Triển Cảm Xúc	☐	Các dịch vụ và sự hỗ trợ quý vị có thể cần cho sức khỏe tinh thần và/hoặc sức khỏe cảm xúc của mình.
Mối Quan Hệ	☐	Sự hỗ trợ mà quý vị có thể cần để xây dựng các mối quan hệ quý vị muốn với bạn bè, gia đình, hàng xóm và những người khác.
Cân Nhắc về An Toàn	☐	Những thay đổi mà quý vị hoặc đội ngũ của quý vị cảm thấy cần thiết vì sự an toàn của quý vị ở nhà hoặc trong cộng đồng.
Hỗ Trợ tại Nhà	☐	Những thay đổi về sở thích, nhu cầu và sự hỗ trợ của quý vị khi ở nhà.
Dịch Vụ Chuyên Chở	☐	Phương pháp để quý vị di chuyển hiện nay và những thay đổi ở dịch vụ chuyên chở sẽ giúp quý vị có thể tiếp tục tham gia những hoạt động trong cộng đồng.

Các Mục Tiêu Bổ Sung Quý Vị Đề Cập Đến:



Phần 3: Trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Của Quý Vị

DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT SỐ ĐIỀU CẦN LÀM TRƯỚC CUỘC HỌP:

- Hãy xem lại kế hoạch của quý vị từ năm ngoái nếu có. Hãy suy nghĩ và nói về những việc đã diễn ra tốt đẹp và những việc chưa được tốt.
- Hãy xem lại **Danh Sách Những Điều Quý Vị Muốn Nói Đến trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch** (trang 25) để xem nó có bao gồm tất cả mọi thứ không.
- Hãy hỏi điều phối viên của quý vị xem ai được mời đến cuộc họp. Hãy đảm bảo rằng mọi người quý vị mong muốn đều có tên trong danh sách. Nếu cần người đại diện hoặc thông dịch viên, quý vị có thể yêu cầu.
- Nếu quý vị có thắc mắc về mục tiêu của mình hoặc sự hỗ trợ mà quý vị đang nhận được, hãy viết chúng ra.

DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT SỐ VIỆC CẦN LÀM TRONG CUỘC HỌP:

- Cho mọi người xem sổ tay này hoặc các danh sách và sổ tay khác mà quý vị đã sử dụng để giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc họp này.
- Hãy nhớ mang theo **Danh Sách Những Điều Quý Vị Muốn Thảo Luận Trong Cuộc Họp Lập Kế Hoạch** (trang 25) từ sổ tay và xem qua để đảm bảo rằng quý vị đã thảo luận về mọi thứ trong danh sách.
- Hãy tích cực, đây là cuộc họp của quý vị và mọi người ở đó là để giúp đỡ quý vị.
- Đặt câu hỏi và dành thời gian tạm dừng để đảm bảo mọi người đều hiểu những gì đang được thảo luận.
- Hãy ghi chép hoặc nhờ người khác ghi chép giúp quý vị.
- Nhắc nhở mọi người rằng quý vị ở đây để lập một kế hoạch giúp quý vị học cách tự mình làm nhiều việc hơn ở nhà, ở nơi làm việc và trong cộng đồng.
- Hãy nhờ đội ngũ của quý vị giúp đỡ nếu quý vị không đồng ý với những điều được ghi trong IPP của quý vị.



Quý vị là trung tâm của Kế hoạch chương trình cá nhân



Ở những trang sau, quý vị sẽ thấy những thông tin mà sẽ có trong IPP lấy con người làm trung tâm của quý vị. Tất cả các trung tâm khu vực ở California đều sử dụng một kế hoạch như thế này.

IPP là một tài liệu viết mà quý vị tạo ra cùng với đội ngũ lập kế hoạch của mình và chứa thông tin về quý vị. Nó bao gồm những gì đang diễn ra trong cuộc sống của quý vị, điều gì quan trọng với quý vị và liệt kê tất cả các mục tiêu của quý vị. IPP của quý vị sẽ bao gồm danh sách các dịch vụ và hỗ trợ mà quý vị và đội ngũ lập kế hoạch của quý vị đồng ý là sẽ giúp quý vị đạt được các mục tiêu đó. Các cuộc họp IPP có thể diễn ra thường xuyên tùy theo sự thay đổi về nhu cầu hoặc mục tiêu của quý vị. Quý vị có thể triệu tập đội ngũ lập kế hoạch của mình bất cứ lúc nào bằng cách liên hệ với điều phối viên.

Một số kế hoạch được viết ở ngôi thứ nhất. Không phải mọi kế hoạch đều nên được viết như vậy. Ở trang tiếp theo, quý vị sẽ tìm thấy một số hướng dẫn được đề xuất để giúp quý vị, gia đình và điều phối viên của quý vị quyết định.



Khi Nào Nên Viết Kế Hoạch Ở Ngôi Thứ Nhất*

Người ta tin rằng khi kế hoạch được viết ở ngôi thứ nhất, điều đó “khiến” cho kế hoạch tập trung vào con người. Đúng là vậy, viết một kế hoạch lấy con người làm trung tâm bằng cách sử dụng ngôi thứ nhất (**Tôi, quý vị**) là một ý tưởng hay. **Tuy nhiên, có ba trường hợp sử dụng ngôi thứ nhất là hợp lý và có một quy tắc chung về việc không sử dụng ngôi thứ nhất.** Đó là:

1. Sử dụng ngôi thứ nhất khi người đó viết kế hoạch (hoặc một phần của kế hoạch) hoặc khi quý vị trích dẫn lời của người có kế hoạch đó và quý vị tin chắc rằng người đó có ý như vậy.
2. Sử dụng ngôi thứ nhất khi người đó chủ động chỉnh sửa kế hoạch cùng với người viết kế hoạch và rõ ràng đã chấp thuận và hiểu những gì đã được nói và cách nói.
3. Chỉ sử dụng ngôi thứ nhất khi người đó chủ yếu giao tiếp bằng hành vi (và không phải bằng lời nói) nếu:
 - Những người hiểu biết và quan tâm đến người đó hoàn toàn chắc chắn rằng những gì được viết ra chính là những gì người đó sẽ nói;
 - Người viết kế hoạch cảm thấy thoải mái rằng đây là những người đủ gần gũi với người đó và dành đủ thời gian cho người đó để thực sự biết; và
 - Những gì được viết ra sẽ được kiểm tra (và thay đổi) bằng cách liên tục lắng nghe hành vi của người đó.

Nói chung, bất cứ khi nào có bất kỳ nghi ngờ nào, hãy sử dụng ngôi thứ ba (anh ấy, cô ấy, tên của quý vị).

**Rút gọn từ Hướng dẫn sử dụng ngôi thứ nhất khi viết kế hoạch lấy con người làm trung tâm của Michael Smull, Support Development Associates*



Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân của Tôi



Giới Thiệu

Đây là nơi quý vị chia sẻ những điều quan trọng mà quý vị muốn mọi người biết về quý vị, những điều mọi người thích và ngưỡng mộ ở quý vị, và điều quý vị tự hào nhất trong cuộc sống.

Kế Hoạch này Được Phát Triển Như Thế Nào

Đây là tất cả về cuộc họp lập kế hoạch. Cuộc họp diễn ra ở đâu? Những ai đã tham dự cuộc họp? Mọi người tham gia cuộc họp như thế nào?

Tâm Nhìn cho Tương Lai

Đây là nơi quý vị chia sẻ thông tin về mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của mình. Ngắn hạn có nghĩa là điều quý vị muốn xảy ra sớm, như trong vòng một năm hoặc ngắn hơn. Dài hạn có nghĩa là điều gì đó trong tương lai, như từ hai đến năm năm.

Giao tiếp

Cách chúng ta giao tiếp rất quan trọng. Quý vị muốn mọi người hiểu quý vị. Đây là nơi quý vị chia sẻ cách quý vị muốn giao tiếp. Cách giao tiếp tốt nhất của quý vị là gì? Người khác cần biết những gì để giao tiếp với quý vị? quý vị có hỗ trợ hoặc thiết bị nào cần thiết để giao tiếp không? quý vị thể hiện sự hiểu biết của mình như thế nào? Hãy nghĩ về những thông tin quan trọng khác mà quý vị muốn chia sẻ.

Quý vị có sử dụng phần **Về Quý Vị!** trong sổ tay này để chuẩn bị cho cuộc họp của quý vị không? Nếu có, thông tin về các phần này trong IPP của quý vị có thể được tìm thấy tại:

- Những Ngày Tuyệt Vời Nhất và Tệ Nhất
- Những Điều Tuyệt Vời Về Quý Vị
- Những Điều Quý Vị Mong Đợi
- Danh Sách Những Điều Quý Vị Muốn Thảo Luận trong Cuộc Họp của Quý Vị
- Hy Vọng và Tâm Nhìn của quý vị cho Tương Lai Là Gì

Tiếp tục ở trang tiếp theo



Ra Quyết Định

Quý vị có cần lời khuyên hoặc nói chuyện với ai đó để đưa ra quyết định trong một số phương diện cuộc sống không? Những phương diện cuộc sống của quý vị là gì? quý vị nói chuyện với ai? Đó có phải là thành viên gia đình hay bạn thân của quý vị không? Đó có phải là người đại diện hay quý vị có người được pháp luật chỉ định để giúp đưa ra quyết định không?

Phương Diện Cuộc Sống

Đây là cách để quý vị nói về mục tiêu của mình và bất kỳ sự hỗ trợ nào quý vị cần để đạt được những mục tiêu đó. Mỗi Phương Diện Cuộc Sống sẽ giải quyết mục tiêu/kết quả mong muốn của quý vị về những phần quan trọng nhất trong cuộc sống của quý vị. Ngoài ra, sẽ có thông tin về những gì đang diễn ra. Quý vị muốn chia sẻ những điều quan trọng với quý vị và những điều quan trọng cho quý vị để đạt được mục tiêu này. Ngoài ra, sẽ có thông tin về những việc cần làm để giúp quý vị đạt được mục tiêu đó. Quý vị có thể chọn đưa vào nhiều Phương Diện Cuộc Sống tùy ý. Quý vị cần có ít nhất một Phương Diện Cuộc Sống trong IPP của mình.

Lập Kế Hoạch Khẩn Cấp

Ai cũng có thể gặp phải trường hợp khẩn cấp trong cuộc sống, nhưng việc có sẵn kế hoạch sẽ giúp quý vị và những người xung quanh biết phải làm gì. Quý vị có kế hoạch khẩn cấp không? Những bước nào cần thiết để giữ quý vị khỏe mạnh và an toàn trong trường hợp khẩn cấp? Cần liên lạc với ai khi có trường hợp khẩn cấp? Mọi người cần biết và làm những điều quan trọng nào để hỗ trợ Quý vị trong trường hợp khẩn cấp?

Quý vị có sử dụng phần **Về Quý Vị!** trong sổ tay này để chuẩn bị cho cuộc họp của quý vị không? Nếu có, có thể được tìm thấy thông tin này tại:

- Những Điều Quý Vị Thích Làm
- Điều Gì Quan Trọng Với Quý Vị và Cho Quý Vị
- Những Điều Quý Vị Mong Muốn Làm
- Ra Quyết Định tại Cuộc Họp của Quý Vị
- Hy Vọng và Tầm Nhìn cho Tương Lai
- Người Khác Có Thể Làm Gì để Hỗ Trợ Quý Vị

Xem lại **trang 32 và 33** để biết **Phương Diện Cuộc Sống** mà quý vị muốn đưa vào kế hoạch của mình.



Mẫu Đơn Thỏa Thuận Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân và Chữ Ký của Tôi

Dịch Vụ và Hỗ Trợ

Trong cuộc họp IPP, quý vị sẽ trao đổi về các mục tiêu mong muốn cho các phương diện trong cuộc sống của mình. Thông tin về các dịch vụ và hỗ trợ quý vị cần để đạt được các mục tiêu đó sẽ được thêm vào đây.

Quý vị sẽ tìm thấy thông tin về:

- Ai sẽ cung cấp các dịch vụ
- Khi nào dịch vụ sẽ bắt đầu và khi nào nó sẽ kết thúc
- Bao nhiêu dịch vụ sẽ được cung cấp
- Quý vị sẽ nhận được dịch vụ thường xuyên như thế nào
- Ai là người trả tiền cho dịch vụ

Thỏa Thuận Dịch Vụ

Trong mục này, Quý vị quyết định xem quý vị có đồng ý với tất cả các dịch vụ hay chỉ một số dịch vụ. Quý vị cũng có thể quyết định tổ chức một cuộc họp IPP khác trong vòng 15 ngày hoặc lâu hơn để thảo luận thêm về các dịch vụ của quý vị nếu quý vị và trung tâm khu vực không đồng ý.

Nếu quý vị và trung tâm khu vực vẫn không đồng ý, quý vị có thể yêu cầu được gửi **Thông Báo Quyết Định** cho quý vị. Đây là văn bản giải thích quyết định.

Tiếp tục ở trang tiếp theo

Mẫu Đơn Thỏa Thuận IPP và Chữ Ký phải được hoàn thành tại cuộc họp IPP của quý vị. **Đây là một mẫu đơn quan trọng.**

Khi mọi người rời khỏi cuộc họp IPP, quý vị cần biết:

- Kết quả mong muốn cho mỗi mục tiêu trong cuộc sống của quý vị
- Các dịch vụ và hỗ trợ giúp quý vị đạt được mục tiêu của mình
- Các dịch vụ mà quý vị đồng ý hoặc các dịch vụ quý vị mà không đồng ý
- quý vị sẽ có cuộc họp IPP thường xuyên như thế nào
- Những nhu cầu quý vị có thể có trong tương lai
- quý vị muốn nhận bản sao IPP của mình như thế nào
- Các chương trình và dịch vụ dành cho quý vị
- Làm thế nào để nộp đơn than phiền hoặc báo cáo ai đó vi phạm pháp luật



Lời Cảm Ơn

Mục này cho thấy điều phối viên của quý vị đã cung cấp thông tin cho quý vị trong cuộc họp IPP. Họ nên nói chuyện với quý vị về:

- Quý vị đã nhận được những dịch vụ và hỗ trợ nào vào năm ngoái
- Những gì quý vị có thể cần trong tương lai
- Cuộc họp IPP của quý vị sẽ diễn ra thường xuyên như thế nào
- Quý vị muốn nhận bản sao IPP của mình như thế nào
- Các chương trình mà đem đến cho quý vị nhiều sự lựa chọn hơn về việc ai cung cấp dịch vụ và cách thức cung cấp dịch vụ như quyền tự quyết định
- Làm thế nào để nộp đơn than phiền hoặc báo cáo ai đó vi phạm pháp luật
- Thông tin về việc xin việc làm
- Làm thế nào để ghi danh bầu cử
- Nếu quý vị cần một kế hoạch giúp quý vị độc lập hơn để đi du lịch đến những nơi quý vị muốn

Chữ Ký

IPP phải có chữ ký của quý vị và điều phối viên của quý vị. Nếu quý vị chưa đủ 18 tuổi hoặc có người đại diện hợp pháp hoặc người bảo hộ, họ cũng phải ký.

Khảo Sát IPP

Sau khi hoàn tất IPP, quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ với chúng tôi về cuộc họp của mình.

Quý vị có quyền lựa chọn tham gia hoặc không khảo sát này.

Chúng tôi không yêu cầu quý vị cung cấp tên để quý vị có thể trả lời một cách cởi mở và trực tiếp.

Quý vị có thể thực hiện khảo sát trên điện thoại hoặc máy tính.

Chúng tôi cũng có thể gửi cho quý vị bản giấy qua đường bưu điện.



Phần 4: Sau Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Của Quý Vị



Làm Thế Nào để Biết Cuộc Họp Lập Kế Hoạch Diễn Ra Tốt Đẹp

Có phải tất cả những người quý vị muốn đều có mặt tại cuộc họp không? (Đánh dấu bằng một **X** hoặc dấu kiểm)

CÓ KHÔNG

☐☐

Mọi người có xem phần **Về Quý Vị và Danh Sách Những Điều Quý Vị Muốn Thảo Luận tại Cuộc Họp Lập Kế Hoạch** không?

☐☐

Quý vị và gia đình, bạn bè hoặc người đại diện có giúp quyết định những gì được viết trong kế hoạch không?

☐☐

Quý vị có nhận được thông tin về các loại dịch vụ hỗ trợ mà quý vị cần không?

☐☐

Quý vị có hỏi được câu hỏi nào không?

☐☐

Mọi câu hỏi của quý vị có được giải đáp không?

☐☐

Các mục tiêu và kết quả trong kế hoạch của quý vị có phải là những gì quý vị mong muốn không?

☐☐

Có ngày cụ thể để hoàn thành mục tiêu không?
Vào cuối cuộc họp lập kế hoạch, quý vị sẽ nhận được một cuộc khảo sát từ điều phối viên của quý vị để hỏi về việc mọi việc diễn ra như thế nào.

☐☐

Những điều tuyệt vời nhất trong cuộc họp là gì?

Điều gì đã có thể được làm tốt hơn?

Nếu có nhiều câu trả lời "không" cho những câu hỏi này, hãy chuyển sang **trang 44** và tìm hiểu thêm về **Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Khi Mọi Thứ Không Diễn Ra Tốt Đẹp**.



Kiểm Tra Sáu Tháng Một Lần

Khoảng sáu tháng một lần, quý vị nên xem **Kế Hoạch của Quý Vị** để xem mọi việc có diễn ra theo đúng như cách đã được viết hay không. Quý vị nên tự hỏi mình những câu hỏi sau:

- Quý vị có đang thực hiện các mục tiêu trong IPP của mình không?
- Quý vị có nhận được sự hỗ trợ được liệt kê trong IPP giúp quý vị sống, làm việc và hoạt động tích cực trong cộng đồng không?
- Quý vị có làm những gì quý vị muốn làm trong ngày không?
- Quý vị có gặp bạn bè và gia đình thường xuyên như họ muốn không?

CÓ KHÔNG

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Có điều gì có thể làm để giúp cuộc họp diễn ra tốt hơn không?

Nếu có nhiều câu trả lời "không" cho những câu hỏi này hoặc nếu mọi thứ có thể diễn ra tốt hơn, hãy chuyển sang **trang 46** và tìm hiểu thêm về **Lời khuyên về Những Việc Quý Vị Có Thể Làm Khi Mọi Thứ Không Diễn Ra Tốt Đẹp**.



Nếu Mọi Thứ Không Diễn Ra Tốt Đẹp

Sau đây là danh sách những điều có thể không hiệu quả trong lúc cuộc họp lập kế hoạch được diễn ra hoặc sau đó hoặc bất cứ lúc nào. Nếu quý vị thấy bất kỳ điều nào trong số này xảy ra với quý vị, hãy xem **Lời Khuyên về Những Gì Quý Vị Có Thể Làm** ở trang tiếp theo:

- Những người mà quý vị muốn có mặt tại cuộc họp đã không có mặt.
- Đội ngũ đã không xem xét những gì được viết trong sổ tay của quý vị.
- Quý vị và gia đình, người đại diện hoặc bạn bè đã không giúp quyết định nội dung được nêu trong kế hoạch.
- Quý vị không được cung cấp thông tin về các dịch vụ và hỗ trợ.
- Câu hỏi của quý vị đã không được trả lời.
- Mục tiêu và kết quả trong kế hoạch không phải là những gì quý vị mong muốn.
- Không có ngày cụ thể để hoàn thành mục tiêu của quý vị.
- Đội ngũ lập kế hoạch đã không tôn trọng hoặc trân trọng sở thích của quý vị.
- Quý vị cần thông dịch viên nhưng lại không được cung cấp.
- Quý vị cần một người đại diện nhưng lại không được đáp ứng.
- Sự hỗ trợ quý vị cần để sống, làm việc và hoạt động tích cực trong cộng đồng hiện không hiệu quả.
- Nơi quý vị đang sống hoặc làm việc không phù hợp với quý vị.
- Quý vị không làm được những điều quý vị muốn làm trong ngày.
- Quý vị không được gặp bạn bè và gia đình thường xuyên như mong muốn.
- Quý vị không nhận được sự hỗ trợ cần thiết để cập nhật kế hoạch khi cuộc sống của quý vị thay đổi.
- Không có kế hoạch dự phòng khi có trường hợp khẩn cấp.



Lời khuyên về Những Việc Quý Vị Có Thể Làm nếu Mọi Thứ Không Diễn Ra Tốt Đẹp

[Những lời khuyên này được rút gọn và điều chỉnh để phù hợp từ Disability Rights California \(Quyền của Người Khuyết Tật California\); tìm danh sách đầy đủ tại Disability Rights California \(Quyền của Người Khuyết tật California\) - 16 Lời khuyên để Nhận Dịch vụ Trung tâm Khu vực Chất lượng cho Quý vị hoặc Con Quý vị](#)

Nếu quý vị cảm thấy thoải mái, hãy trao đổi với điều phối viên của quý vị trước về những điều không hiệu quả với kế hoạch của quý vị. Nếu cách đó không hiệu quả và quý vị cần thay đổi Kế Hoạch Dịch Vụ Cá Nhân (IPP) lấy con người làm trung tâm, hãy yêu cầu trung tâm khu vực tổ chức một cuộc họp lập kế hoạch. Khi quý vị yêu cầu trung tâm khu vực tổ chức một cuộc họp, hãy cho họ biết về những thay đổi quý vị cần. Bằng cách đó, trung tâm khu vực có thể sẵn sàng đưa ra quyết định về nhu cầu của quý vị.

Ngoài ra, hãy nhớ:

- Nếu muốn, hãy đi cùng một người bạn, người đại diện hoặc người nào đó biết và ủng hộ quý vị.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị hiểu những gì mọi người nói. Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, hãy yêu cầu có thông dịch viên.
- Vào cuối buổi họp, trung tâm khu vực sẽ cung cấp cho quý vị danh sách các dịch vụ mà họ sẽ cung cấp. Nếu quý vị không đồng ý với danh sách này, quý vị có thể nêu ra.
- Nếu cần, quý vị cũng có thể kháng cáo về bảng kế hoạch.
- Quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại lên Bộ Dịch Vụ Phát Triển nếu mọi việc không diễn ra theo kế hoạch.

[Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Kháng Cáo & Khiếu Nại](#)

Giúp điều phối viên tìm hiểu về quý vị. Hãy trao đổi với điều phối viên của quý vị để quý vị có thể giúp họ hiểu về quý vị. Hãy cho họ biết cách quý vị muốn “trao đổi – qua email, điện thoại, trực tiếp hoặc tin nhắn. Lưu số điện thoại của điều phối viên ở nơi an toàn. Nếu quý vị sử dụng email, hãy hỏi địa chỉ email của họ. Hãy hỏi tên và số điện thoại của người giám sát của họ.

Sử dụng sổ tay này hoặc một công cụ lập kế hoạch khác để viết ra những điều ưa thích, điều không ưa thích, ưu tiên và kế hoạch cho tương lai của quý vị. Điều này sẽ giúp điều phối viên của quý vị xác định được những dịch vụ và hỗ trợ nào quý vị có thể cần.

Lưu giữ tất cả các giấy tờ từ trung tâm khu vực của quý vị ở một nơi cố định. Tạo một tập hồ sơ hoặc bìa đựng các giấy tờ của trung tâm khu vực hoặc một danh mục trên máy tính của quý vị.



Ghi chú

NGUỒN TÀI NGUYÊN ĐƯỢC SỬ DỤNG cho KẾ HOẠCH CỦA QUÝ VỊ

Dựa trên các yếu tố từ **It's My Choice (Lựa Chọn Của Tôi)**, **Listen To Me (Lắng Nghe Tôi)**, **Your Personal Passport (Giấy Thông Hành Cá Nhân của Quý Vị)**, **More Than a Meeting (Hơn Cả một Cuộc Họp)**: Cuốn Hướng Dẫn Nhỏ Gọn về Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân Lấy Con Người Làm Trung Tâm, Kế Hoạch Lối Sống Thiết Yếu và Gia Đình Cùng Nhau Lập Kế Hoạch.

VÍ DỤ về CÁC CÔNG CỤ LẬP KẾ HOẠCH KHÁC

Sau đây là một số ví dụ về các công cụ lập kế hoạch khác mà quý vị có thể sử dụng để chuẩn bị cho cuộc họp của mình. Mặc dù có thể khác nhau, nhưng mục đích của tất cả đều là hỗ trợ mọi người xây dựng kế hoạch có mục tiêu dựa trên sự lựa chọn, sở thích và sự tham gia cộng đồng. Hãy hỏi điều phối viên của quý vị về các nguồn hỗ trợ lập kế hoạch lấy con người làm trung tâm tại địa phương hoặc bằng cách tìm kiếm trên internet.

- **Circles of Support (Vòng Tròn Hỗ Trợ) và Circles of Friends (Vòng Tròn Bạn Bè)** - Nhóm người mà quý vị mời đến để hỗ trợ và giúp quý vị lập kế hoạch cho tương lai.
- **Essential Lifestyle Planning (Lập Kế Hoạch Lối Sống Thiết Yếu)** - Một quá trình hướng dẫn để tìm hiểu cách một người muốn sống và lập kế hoạch giúp thực hiện điều đó.
- **Liberty Plans (Kế Hoạch Tự Do)** - Cho phép người lập kế hoạch bắt đầu quá trình khám phá năng khiếu, thành tích và hy vọng của một người cho tương lai.
- **LifeCourse (Khóa học cuộc sống)** - Được tạo ra để giúp các cá nhân và gia đình phát triển tầm nhìn về cuộc sống tốt đẹp và xác định hoặc phát triển các hỗ trợ cần thiết để có được cuộc sống đó.
- **MAPS (BẢN ĐỒ) và PATH (LỘ TRÌNH)** - Các công cụ lập kế hoạch được thiết kế để xác định các bước hành động khả thi theo hướng tương lai mong muốn.
- **Person-Centered Planning (Lập Kế Hoạch Lấy Con Người Làm Trung Tâm)** - Giúp cá nhân xác định điểm mạnh, mục tiêu và nhu cầu sức khỏe đối với các dịch vụ cộng đồng và kết quả mong muốn.



NGUỒN HỖ TRỢ KHÁC TỪ BỘ DỊCH VỤ PHÁT TRIỂN

Dịch Vụ của Trung Tâm Khu Vực và Phần Mô Tả Thông tin thêm về những gì mà các trung tâm khu vực làm và các dịch vụ mà họ cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau.

[Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Dịch Vụ và Phần Mô Tả Trung Tâm Khu Vực](#)

Tìm Trung Tâm Khu Vực của Quý Vị Nếu quý vị không chắc chắn nên liên hệ với trung tâm khu vực nào, quý vị có thể tìm hiểu tại đây. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Tra Cứu Trung Tâm Khu Vực](#)

Văn Phòng Thanh Tra Viên Hỗ trợ quý vị và gia đình quý vị tiếp cận các dịch vụ trung tâm khu vực dành cho quý vị theo Đạo Luật Lanterman. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Văn Phòng Thanh Tra Viên](#)

Thông Tin cho Cá Nhân và Gia Đình Dành cho các gia đình, bạn bè và người đại diện mà giúp họ sống cuộc sống tốt nhất. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Người Tiêu Dùng](#)

Chương Trình Tự Quyết Cung cấp cho cá nhân và gia đình thêm quyền tự do, quyền kiểm soát và trách nhiệm hơn trong việc lựa chọn các dịch vụ và hỗ trợ. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Chương Trình Tự Quyết \(SDP\)](#)

Lập Kế Hoạch Chuẩn Bị Ứng Phó Tình Trạng Khẩn Cấp giúp các cá nhân và gia đình chuẩn bị cho mọi loại thảm họa. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Chuẩn Bị Ứng Phó Khẩn Cấp](#)

Khiếu Nại & Than Phiền Các cách giải quyết vấn đề và mối lo ngại khi không còn cách nào khác hiệu quả. [Bộ Dịch Vụ Phát Triển - Kháng Cáo & Khiếu Nại](#)

Kế Hoạch Của Quý Vị

Xây Dựng Kế Hoạch Chương Trình Cá
Nhân Của Quý Vị, Sử Dụng Công Cụ
Lấy Con Người Làm Trung Tâm



1215 O Street, Sacramento, CA 95814

www.dds.ca.gov