



الخطة الخاصة بك

إعداد خطة البرنامج الفردية (IPP) الخاصة بك
باستخدام الأدوات التي تركز على الشخص

DDS Department of
Developmental
Services

شكر وتقدير

تم إعداد المادة الموجودة في هذا الدليل بالاستناد إلى كتيب
It's My Choice (مجلس حاكم ولاية مينيسوتا المعني
More Than A Meeting بالإعاقات النمائية) وكتيب
(الخدمات النمائية في كاليفورنيا - DDS)

نوجه الشكر الخالص لكل من كولين ويك ومجلس حاكم ولاية مينيسوتا المعني
بالإعاقات النمائية للسماح لنا باقتباس بعض محتويات وتنسيقات كتيب
إنه خيارنا لهذا الدليل في كاليفورنيا وإعداد دليل كاليفورنيا هذا.

نوجه الشكر أيضاً إلى ويليام ألين من شركة Allen, Shea & Associates
وماري لو بورن من شركة Person Centered Consulting على عملهما
في إعداد هذا الدليل.

ترخيص الصورة: الفنانة ترايسي مينش،
"زهرة" (2008)





ماذا يوجد بالداخل



معلومات حول هذا الدليل الصفحة 4

الجزء 1: بناء خطة برنامجك الفردي الصفحة 8

• معلومات عنك الصفحة 10

الجزء 2: قبل اجتماع التخطيط الخاص بك صفحة 26

الجزء 3: أثناء اجتماع التخطيط الخاص بك الصفحة 34

الجزء 4: بعد اجتماع التخطيط الخاص بك الصفحة 42

الملاحظات صفحة 47



حول هذا الدليل

تم تصميم هذا الدليل المكون من أربعة أجزاء لمساعدة الأفراد في بناء خطة برنامج فردية (IPP) تركز على الشخص. إنه يسلط الضوء على مدى أهمية اتخاذ قراراتك الخاصة بشأن أهدافك المتعلقة بخطة IPP الخاصة بك. سيساعدك الدليل على تحديد تفضيلاتك ونقاط قوتك وأهدافك. ستجد أيضًا نصائح لما قبل اجتماع التخطيط الخاص بك وأثناء عقده وبعد الانتهاء منه. من الأفضل استخدام أجزاء هذا الدليل الأربعة لتحقيق النجاح، ولكن قد ترغب في البدء ببضعة أقسام فقط.




سهل الفهم

تمت كتابة هذا الدليل باستخدام لغة بسيطة. الكتابة باللغة البسيطة تستخدم كلمات شائعة لشرح الأشياء. اللغة البسيطة تعني لغة سهلة الفهم. الكتابة بهذه الطريقة تظهر الاحترام للجميع. من حق الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية وأسرهم وأصدقائهم ومناصريهم بالتمتع بنفس القدرة على إمكانية الوصول إلى المعلومات تمامًا مثل الآخرين. إمكانية الوصول تعني الحصول على المعلومات عندما تحتاج إليها، وفهم ما هو مكتوب بحيث:

- يستطيع الأشخاص الذين لديهم إعاقات نمائية القادرين على القراءة أن يقرأوه ويستخدمونه
- يمكن للعائلات والأصدقاء الذين يسعون لتقديم مساعدة للأشخاص الذين لا يستطيعون القراءة، أن يشرحوه بسهولة
- يمكن ترجمته بسهولة إلى لغات أخرى مع الحفاظ على نفس المعنى
- يمكننا جميعًا فهم المعلومات بنفس الطريقة

ملاحظة حول الثقافة

سترى هذا الرمز في جميع أنحاء الدليل.  يعرض هذا الرمز لك أسئلة قد تساعدك على مشاركة الأمور المهمة بالنسبة لك حول ثقافتك أو خلفيتك أو تراثك.

ملاحظة حول اللغة

بالرغم من أن هذا الدليل يستخدم تسمية الشخص أولاً (شخص ذو إعاقة)، فإننا ندرك أن هناك آخرين ممن يفضلون تسمية وصف الحالة أولاً (المُعاق). مهما كانت تفضيلاتك اللغوية، يمكننا جميعًا أن نتفق على أن أولويات الأشخاص ذوي الإعاقة هي الأساس في عملية التخطيط للخدمات التي يريدونها.

تم استخدام الأنشطة وقوائم التحقق المضمنة في هذا الدليل بطرق متنوعة. يمكنك نسخ أي من المواد أو تغييرها لتلبية احتياجاتك.



بعض الكلمات والمصطلحات قبل البدء بالتخطيط

كلمة أو مصطلح

المعنى المقصود

أحد المجالات في حياتك قد ترغب فيها تحديد أهداف لك، مثل التوظيف، أو العلاقات، أو المشاركة المجتمعية/

مجال الحياة

يخبرك هذا بما يحتاجه الشخص لتحقيق هدف ما.

الاحتياج

هذا هو ما يحدث بالفعل مع الهدف، مثل تعيش مونيكا باستقلالية في شقتها/

النتيجة

يعني مصطلح "قصير الأمد" شيئاً تريد حدوثه قريباً، مثلاً خلال عام أو أقل. يعني مصطلح "طويل الأمد" شيئاً في المستقبل، مثل عامين من الآن أو عشرين عاماً من الآن.

رؤية قصيرة وطويلة الأمد

يوفر لك ولأسرتك مزيداً من الحرية والتحكم والمسؤولية في اختيار الخدمات وأوجه الدعم.

برنامج SELF-DETERMINATION

منسق الخدمة هو الشخص من المركز الإقليمي الذي يساعدك في تحديد الخدمات والدعم الذي تحتاجه لتعيش حياتك بالطريقة التي تريدها. ربما سمعت أن هذا الشخص يسمى مدير الملف.

منسق الخدمة

يخبرنا هذا بما يجيده الشخص أو يحب القيام به، مثل الخروج مع الأصدقاء أو منح لقب موظف الشهر أو ركوب الحافلة إلى المكتبة/

النجاحات/نقاط القوة

إذا كانت هناك كلمات أخرى تريد معرفتها، اكتبها هنا واسأل منسق الخدمات لديك.



الدعم من أفراد العائلة أو الأصدقاء: كيف يمكن للآخرين مساعدتك على استخدام هذا الدليل

هناك طرق مختلفة لاستخدام هذا الدليل:

- يمكنك إكمال أنشطة التخطيط بنفسك
- يمكنك أن تطلب من الآخرين الذين يعرفونك جيدًا مساعدتك في إكمال أنشطة التخطيط
- يمكن لشخص ما أن يعمل كمستشار قانوني لك لإتمام أنشطة التخطيط معك.

يمكنك طلب المساعدة من الناس في:

- وصف الأشياء الأكثر أهمية.
- التحدث عن أمور خاصة مثل صحتك وسلامتك.
- وصف المجالات التي تحتاج فيها إلى الدعم.
- شرح كيف تريد أن تبدو الحياة في المستقبل.
- التخطيط للأهداف والخدمات المفيدة.
- توضيح الأمور بشكل أكبر.
- دعم الاختيارات التي تريدها.

أهم ما يجب على العائلة والأصدقاء فعله هو أن يتبعوا خطواتك. ويستمعوا إليك. يمكن أن يسهل الدعم الذي يقدمه الناس

إليك عيش الحياة التي تريدها و:

- افعل كل ما بوسعك لنفسك.
- كن عضوًا مؤثرًا في مجموعة أو مجتمع مهم بالنسبة لك.
- تأكد من احترام ثقافتك وتراثك في خطة IPP الخاصة بك.



الجزء 1: بناء خطة بر نامجك الفردي



ما هو التخطيط المرتكز على الشخص؟

التخطيط المرتكز على الشخص هو طريقة يمكنك من خلالها إخبار الآخرين بنوع الدعم الذي تحتاجه، وكيف تريد الحصول على هذا الدعم، وما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك. يتعلق الأمر بمعرفة أهداف حياتك وما تحتاجه لتحقيقها. يبدأ الأمر بمحادثة مشتركة بينك وبين الأشخاص الذين يهتمون لأمرك، مثل العائلة والأصدقاء. إنها طريقة للتحدث حتى يحترم الجميع أفكارك ويستمعون إليك. تساعد المحادثة في معرفة ما تستمتع به وما الذي يمنعك عن عيش الحياة التي تريدها.

أهم الأشياء التي يجب تذكرها حول التخطيط المرتكز على الشخص هي ما يلي:

- أنت الخبير في حياتك الشخصية.
- أنت تقود العملية
- يتعلق الأمر بدعم طرق العيش المختلفة التي تختارها

سيستخدم منسق خدمة المركز الإقليمي الخاص بك منهج التخطيط المرتكز على الشخص للعمل معك على وضع خطة الرعاية الفردية (IPP) القادمة لك. سيتحدث برنامج IPP الجديد الخاص بك حول ما يلي:

- أشياء مهمة عنك وتقديم معلومات عن اجتماع خطة IPP الخاص بك
- كيفية التواصل وما هي رؤيتك للمستقبل
- كيف تقوم باتخاذ القرارات وما هي مجالات الحياة المهمة بالنسبة لك
- ماذا تفعل في حالة الطوارئ



معلومات عناك

معلومات تساعدك في كتابة خطة برنامجك الفردي.

هذا الكتيب يتحدث عن:

ماذا يتضمن هذا؟

ستكون لديك فرصة في هذا الكتيب للتفكير في حياتك وأنواع الأشياء المهمة بالنسبة لك. عندما تنتهي من ذلك، يمكن استخدام المعلومات للمساعدة في بناء خطة IPP تركز على الشخص. ستجد في كل صفحة سؤالاً وبعض الكلمات حول ما يعنيه ذلك. من الأفضل استخدام هذا الكتيب أثناء التحدث إلى الأشخاص الذين يعرفونك ويهتمون لأمرك. تذكر، هذه مجرد طريقة واحدة للبدء في عملية إعداد خطة IPP التي تركز على الشخص.

انظر الى الملاحظات (صفحة 47) في نهاية هذا الدليل وابحث عن قائمة الطرق الأخرى للبدء في التخطيط، أو قم بالاستفسار من منسق الخدمة الخاص بك عن الموارد المتاحة في منطقتك لتتمكن من إعداد خطةتك بنفسك.

قد تلاحظ نصاً أو كلمات باللون البرتقالي في أسفل الصفحات التالية.

سيساعدك هذا على فهم المكان الذي قد تكون فيه المعلومات مناسبة في خطة IPP الخاصة بك.

نصائح وأفكار للعمل على قسم معلومات عنك"

قد يصعب عليك أحياناً الإجابة عن الأسئلة الموجودة في هذا الدليل. من المفيد أن تطلب من الأشخاص الذين يعرفونك منذ فترة طويلة أن يدعموك في إتمام أنشطة التخطيط. فيما يلي بعض الأفكار التي ستساعدك قبل المحادثة وخلالها.



قبل إجراء المحادثة الخاصة بك

- اختر مكاناً تشعر فيه بالراحة ويمكنك التحدث بصوت عالٍ
- حدد من تريد الاستفادة من أفكارهم في خطتك، وادعهم للتحدث معك.
- قد ترغب في إضافة الأشخاص الذين يعرفونك جيداً.
- فكّر في إضافة الأشخاص الذين تثق بهم، ويمكنك الاعتماد عليهم.
- اطلب من الأشخاص مساعدتك في التحدث عن الأسئلة الموجودة في هذا الدليل.
- يجب تدوين ملاحظات حول إجاباتك
- ضع علامة بجانب لاختيار الأشياء التي تريد تضمينها بالفعل في خطتك
- قرر ما إذا كنت تريد رئاسة اجتماعك بنفسك أو إذا كنت تريد أن يرأسه شخص آخر.
- فكّر في الأمور الخاصة التي لا تريد التحدث عنها أمام الآخرين.
- يجب عليك إعداد قائمة بتلك الأشياء الخاصة.



نصائح وأفكار للعمل على قسم معلومات عنك"



معلومات عنك

أثناء إجراء المحادثة الخاصة بك

ضع بعض القواعد لاتباعها الجميع مثل:

- الحفاظ على الإيجابية
- التناوب في الحديث
- البدء بالأشياء التي تفتخر بها أو تسعد بها
- احترام حق الجميع في اختيار عدم التحدث
- الاستماع لبعضكم البعض
- طرح الأسئلة عندما لا تفهم ما يقوله شخص ما
- احترام أفكار ومعلومات بعضكم البعض
- دعم بعضكم البعض
- إذا كان هناك موضوع يجعلك غير مرتاح أو منزعج، توقف عن الحديث عنه
- إنهاء حديثك بتلخيص إيجابي لما تحدثت عنه
- إحضار هذا الدليل معك إلى اجتماع IPP الخاص بك



مَن الذي يُشكل جزءًا من حياتك؟

مَن هم الأشخاص الذين تشعر بأنك قريب منهم؟ قد يكون هؤلاء الأشخاص أفرادًا من عائلتك، أو أشخاصًا في العمل أو المدرسة، أو جيرانًا وأصدقاءً.

مَن هم الأشخاص الذين تتعامل معهم؟

إلى مَن تلجأ للحصول على مساعدة؟

مَن هو الشخص الذي تقضي معه معظم وقتك؟

مَن هم الأشخاص الذين يعرفونك بشكل أفضل؟

هؤلاء هم الأشخاص الذين قد ترغب في أن تطلب منهم تقديم أفكار لك حول خطة IPP أو دعوتهم لحضور اجتماع خطة IPP.

فكر فيمن هم واكتب أسماءهم في هذه الدائرة المحيطة بك.

سيساعدك هذا على التفكير في الأشخاص الذين يجب تضمينهم في اجتماع التخطيط الذي تعقده ومن قد يقدم لك الخدمات والدعم بمجرد بدء تنفيذ خططك.



ما هي بعض الأشياء الرائعة عنك؟

أمور ينبغي التفكير بها

- ما هي بعض الأشياء الرائعة عنك؟
- ما الذي يعجبك في شخصك؟
- اذكر بعض الأشياء التي تجيدها أو تفتخر بها؟
- ما هي بعض الأشياء الرائعة التي يقولها الناس عنك؟
- إلى أي المجموعات تنتمي؟

هذه أشياء مهمة يجب التفكير فيها عندما تحاول تحديد أهدافك، أو أنواع الخدمات والدعم التي تحتاجها وتريدها.

ربما ترغب في البدء بمطالبة صديق أو قريب بالإجابة عن هذه الأسئلة أولاً. اكتب إجاباتك في المربع الموجود في هذه الصفحة.

ستساعد إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة برنامجك الفردي المرتكز على الشخص مثل المقدمة ما هو المهم بالنسبة لك.



فكر بصباحاتك وتحدث عنها



كيف يبدو
أسوأ صباح
بالنسبة لك؟

كيف يبدو
أفضل صباح
بالنسبة لك؟

ماذا تفعل عندما تستيقظ؟

- كيف يبدو صباحك التقليدي الآن؟
- هل لديك روتين تتبعه؟
- ما هو أكثر شيء يعجبك في فترة الصباح؟
- ما هي الأشياء التي تحب أن تكون متاحة؟
- ما هي الأشياء التي تحدث في الصباح وتجعلك سعيدًا؟
- كيف يكون أفضل صباح بالنسبة لك؟
- ما هي الأشياء التي تجعلك غاضبًا أو منزعًا في الصباح
- ما هي الأشياء التي تحدث وتجعل صباحك صعبًا جدًا؟
- كيف يكون أسوأ صباح بالنسبة لك؟

سيساعدك هذا النشاط على إتمام صفحات الكتيب 16 و 17 و 21 وما تريد أن يعرفه

الآخرون عنا في خطة IPP الخاصة بك.



فكر عن أيامك وتحدث عنها

كيف يبدو
أسوأ يوم بالنسبة لك؟

كيف يبدو
أفضل يوم بالنسبة لك؟

ماذا تفعل خلال اليوم؟

- ماذا تفعل في يومك العادي؟
- هل تتبع روتينًا معينًا في معظم الأيام؟
- ما هو أكثر شيء يعجبك في كيفية قضاء أيامك؟
- ما هي الأنشطة التي تجعلك أكثر سعادة خلال اليوم؟
- ما هي أفضل الأشياء التي تحب القيام بها في فترة النهار؟
- ما الذي يجعلك غاضبًا أو منزعًا أثناء اليوم؟
- ما الأماكن (أو الأشخاص) التي ترغب في البقاء بعيدًا عنها؟
- ما الذي يجعل يومك صعبًا؟
- كيف يكون أسوأ يوم بالنسبة لك؟

سيساعدك هذا النشاط على إتمام صفحات الكتيب 16 و 17 و 21 وما تريد أن يعرفه الآخرون عنك في خطة IPP الخاصة بك.



فكر وتحدث عن أمسياتك



كيف يبدو أسوأ مساء بالنسبة لك؟

كيف يبدو أفضل مساء بالنسبة لك؟

ماذا تفعل خلال فترات المساء؟

- كيف يبدو مساؤك التقليدي الآن؟
- هل لديك روتين خاص في المساء؟
- ما هو أكثر شيء يعجبك في فترة المساء؟
- كيف يكون أفضل مساء بالنسبة لك؟
- من الأشخاص الذين تريد أن تكون معهم؟
- ما أنواع الأنشطة المسائية التي تجعلك سعيداً؟
- ما الذي يشكل لك صعوبة في المساء؟
- ما الأشياء التي تجعلك غاضباً أو منزعاً في المساء؟
- كيف يكون أسوأ مساء بالنسبة لك؟

سيساعدك هذا النشاط على إتمام صفحات الكتيب 16 و 17 و 21 وما تريد أن يعرفه الآخرون
عنك في خطة برنامج IPP الخاص بك



ما الأشياء التي تحب أن تفعلها؟

أمور ينبغي التفكير بها

انظر إلى أفضل صباح ونهار ومساء يمر عليك،
واسأل نفسك والأشخاص الذين يعرفونك:

- ما هي الأشياء التي تحب أن تفعلها؟ في المنزل؟
في العمل؟ في المدرسة؟ من أجل المتعة؟
حول المدينة؟
- ما نوع الموسيقى التي تحبها؟
- ما هي الهوايات التي تهتمك؟
- ما نوع الأفلام التي تحبها؟
- هل تجمع أشياء مميزة؟
- هل لديك فرقة موسيقية أو فريق رياضي أو
فنان مفضل؟
- ما هي الأشياء التي لا تحبها أو لا ترغب في
القيام بها؟
- من هم الأشخاص الذين تحب أن تكون معهم؟
أين تحب رؤيتهم؟

ستساعد إجاباتك في الأقسام الخاصة من أجزاء خطتك مثل الأشياء التي تحبها وتُعجبك، ونجاحاتك وما يحدث حاليًا
وما هو المهم بالنسبة لك. قد يساعدك هذا على التفكير في الأهداف أيضًا.



ما هي الأشياء التي لا تحب أن تفعلها؟

أمور ينبغي التفكير بها

انظر إلى أسوأ صباح ونهار ومساء يمر عليك
(الصفحات 13 و 14 و 15) واسأل نفسك
والأشخاص الذين يعرفونك:

ما هي الأشياء التي لا تحبها (الأنشطة، الأشخاص،
الأماكن، الطعام).

في بعض الأحيان يجب علينا ممارسة أشياء لا
نحبها. ربما لا تحب غسل الملابس أو التنظيف.

عندما ينبغي عليك ممارسة أشياء لا تحبها، ما الذي
يساعدك على إنجازها؟

أو ربما لا تحب العواصف الرعدية، أو الانتظار في
طوابير. ما هي بعض الأشياء التي تحدث ولا
تعجبك أبدًا؟

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP الخاصة بك المرتكزة على الشخص
مثل معلومات عنك، وأيضًا ما هو المهم بالنسبة لك.



ما الذي تتطلع إلى فعله؟

أمور ينبغي التفكير بها

- ما الذي تتطلع إلى فعله كل يوم؟
 - أين تتطلع إلى الذهاب في مجتمعك؟
 - ما هي الأعياد أو المناسبات الخاصة التي تتطلع إليها كل عام؟
 - ما الذي تتطلع إليه عندما تذهب في رحلة أو إجازة؟
 - من هم الأشخاص الذين تتطلع إلى قضاء معظم وقتك معهم؟
 - كيف تحتفل عندما تكون لديك أحداث جيدة؟
 - كيف تحتفل بعيد ميلادك؟
- عندما تكتب هذه الإجابات، قم بإدراج أي تفاصيل تجعلها رائعة.

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP المرتكزة على الشخص مثل ما هو المهم بالنسبة لك، والأهداف، والنتائج



قائمتك لأهم الأشياء بالنسبة لك؟

ما هي الأمور الأهم؟

أنظر إلى الأشياء التي كتبتها أو قلتها عندما تحدثت عن مَنْ هو في حياتك وما تحبه وما لا تحبه وما تفعله خلال الأسبوع وأيضًا الأشياء التي تتطلع إليها:

- ما هي الأشياء الأكثر أهمية التي تحب القيام بها خلال الأسبوع؟
- ما هي أهم الأشياء التي تتطلع إليها؟
- ما هي الأشياء الأكثر أهمية التي تريد التأكد من وجودها في حياتك كل يوم؟
- ما هي الأشياء الأكثر أهمية التي تريد التأكد من عدم وجودها في حياتك اليومية؟
- مَنْ هم الأشخاص الأكثر أهمية الذين تريد قضاء الوقت معهم؟
- اكتب قائمة بهذه الأشياء هنا.

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP المرتكزة على الشخص مثل ما هو المهم بالنسبة لك، والأهداف، والنتائج



قائمتك بالأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك؟

أمور ينبغي التفكير بها

ارجع إلى الأشياء التي كتبتها أو قلتها عندما تحدثت عن مَنْ هو في حياتك و عما ما تحبه وما لا تحبه و عما ماذا تتضمن أسوأ أيامك:

- ما هو المهم بالنسبة لك للحفاظ على صحتك؟ هل هناك شيء يجب عليك فعله لتعيش حياة أكثر صحة؟
- ما هو المهم بالنسبة لك للبقاء آمنًا في منزلك ومجتمعك؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على أن تكون حريصًا وبقاؤك آمنًا؟
- ما هي الأشياء التي تحتاج إلى تحمّل مسؤوليتها؟ أشياء مثل دفع فواتيرك، أو اتباع القواعد، أو النوم لساعات كافية؟
- اكتب قائمة بهذه الأشياء هنا.

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP المرتكزة على الشخص مثل ما هو المهم بالنسبة لك، والأهداف، والنتائج



ماذا يمكن أن يفعل الناس لدعمك؟

أمر ينبغي التفكير بها

أنظر مرة أخرى إلى الأشياء التي كتبتها لتتعرف على ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك:

• كيف يمكن للآخرين أن يدعموك في الأمور الأكثر أهمية؟

• مَنْ هو الشخص أو البرنامج الذي ربما يكون هو الأفضل لدعمك؟

• هل يساعدك برنامج Participant Direction على عيش الحياة التي تريدها الآن؟

أنظر مرة أخرى إلى الأشياء التي كتبتها لتتعرف على ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك:

• كيف يمكن للآخرين أن يدعموك بالطريقة التي تريدها؟

• مَنْ هو الشخص أو البرنامج الذي ربما يكون هو الأفضل لدعمك؟

• فكّر في الأشياء التي تتحمل أنت المسؤولية عنها.

• ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن يساعدك بها المركز الإقليمي، مثل الإحالات إلى السكن أو المساعدة في العثور على طبيب؟

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP الخاصة بك المرتكزة على الشخص مثل ما هو المهم بالنسبة لك والأهداف، وعملية اتخاذ القرارات، والنتائج.



ما هي آمالك ورؤيتك للمستقبل؟

أمور ينبغي التفكير بها

ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة. خذ بضع دقائق للتفكير فيما يمكن أن يحدث؛ لا تقلق بشأن الأشياء التي قد تعترض طريقك.

- كيف يكون أفضل مستقبل بالنسبة لك؟
- ماذا تريد أن تفعل خلال 5 سنوات؟
- أين ستعيش؟ هل ستعيش وحدك أم مع الآخرين؟
- ما نوع الوظيفة التي تريدها؟
- ماذا تفعل من أجل المتعة؟
- هل ترغب في تجربة برنامج Participant Direction (انظر الصفحة 31)؟
- إذا كنت تعيش مع عائلتك، ما هي خطتك عندما يكبرون؟
- ماذا تتمنى أن يحدث عندما تكبر؟

ستساعدك إجاباتك في إعداد أجزاء من خطة IPP المرتكزة على الشخص مثل ما هو المهم بالنسبة لك، وخدمت الدعم، والأهداف، والنتائج



قائمة بالأشياء التي تود التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك

- استخدم هذه المساحة لكتابة قائمة بالأشياء التي تريد التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك.
- انظر إلى **معلومات عنك** أو أي دليل آخر استخدمته.
- اكتب ما تعلمته من **الأشياء التي تحب القيام بها، وما هو مهم بالنسبة لك، وطرق دعمك، وأيضًا أحلامك ورؤاك المستقبلية.**
- أنظر إلى خطتك للعام الماضي واكتب أي أسئلة لديك أو أي شيء تريد تغييره.
- اكتب أفكارك حول الأهداف الجديدة أو الأهداف التي ترغب في تغييرها.
- إذا كنت ترغب في تجربة برنامج **Participant Direction** أو برنامج **Self-Determination**، اكتب ذلك (انظر الصفحة 31).
- اكتب الأشياء الجديدة التي تريد تعلمها أو تجربتها، والأماكن الجديدة التي تريد الذهاب إليها.
- إذا كنت تفكر في مكان جديد للعيش فيه أو تريد العثور على وظيفة جديدة، فاكتب ذلك.



الجزء 2: قبل اجتماع
التخطيط الخاص بك



اتخاذ القرارات في اجتماعك

يشكل اتخاذ القرارات جزءًا كبيرًا من حياتنا اليومية. بعض القرارات نتخذها بمفردنا وبعض القرارات نطلب رأي الآخرين فيها.

هناك قرارات من شأنها أن تشكل مستقبلنا:

- هل هذه أشياء أريد أن أتعلّمها؟
- هل هذا هو نوع العمل الذي أريد القيام به؟
- هل هذا هو المكان الذي أريد أن أعيش فيه؟
- كيفية إنفاق مالي؟

هناك قرارات يومية:

- ماذا أريد أن أرتدي اليوم؟
- ماذا يجب أن أتناول للغداء؟

سيتم تحديد الاختيارات واتخاذ القرارات في اجتماع التخطيط الخاص بك. كيف تريد أن تحدد هذه الاختيارات وتتخذ هذه القرارات؟ هل تريد أن يشارك عائلتك أو أصدقائك أو محاموك أو منسقو الخدمة؟

هل لديك معلومات عن عملية دعم اتخاذ القرارات؟ هل تود معرفة المزيد عن ذلك؟ إذا كان الأمر كذلك، أخبر منسق الخدمة الخاص بك أنك ترغب في التعرف على دعم اتخاذ القرارات.

يمكن أن تساعدك القائمة المذكورة في الصفحة التالية على معرفة ذلك.





قائمة مرجعية لاتخاذ القرارات

الخيارات/ القرارات	القرارات التي أريد أن أأخذها بنفسني	القرارات التي أريد المساعدة فيها	القرارات التي أريد أن أأخذها فريقي عني
الأشياء التي أريد أن أأعلمها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
المكان الذي أريد أن أعيش فيه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الوظيفة التي أريدها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الأشياء التي يمكن القيام بها في مجتمعي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أمور عن صحتي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أين مدرسة/جامعة أريد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
كيفية إنفاق مالي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
من هم أصدقائي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

يمكنك استخدام هذه الصفحة للتفكير والتحدث عن الأمور التي قد تطرأ في اجتماعك، وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الدعم في تلك القرارات أم لا.

ضع علامة X أو قم بتحديد المربع الذي يناسبك بأفضل شكل.

تأكد من إحصار هذه القائمة في اجتماع التخطيط القادم الخاص بك.

للمزيد من المعلومات حول الدعم لاتخاذ القرارات،
تفضل بزيارة [مجلس الولاية المعني بالإعاقات](#)
[النمائية في كاليفورنيا - موارد دعم اتخاذ القرارات.](#)

أضف أفكارك الخاصة هنا



التخطيط للخدمات والدعم الذي تحتاجه: بعض الأشياء للتفكير فيها

- يتعلم الناس الأشياء بشكل أفضل في الأماكن التي تحدث فيها — مثل شراء الأشياء في المتجر أو الحلاقة في الحمام.
- يتعلم الناس الأشياء بشكل أفضل عندما يستخدمون العنصر الحقيقي — مثل استخدام الأموال الحقيقية عند تعلم كيفية وضع الميزانية.
- يتعلم الناس الأشياء بشكل أفضل عندما يقومون بها في الوقت الذي عادةً ما يقومون بها فيه — مثل كيفية ركوب الحافلة للذهاب إلى العمل أو تعلم الطبخ وقت العشاء.
- يتعلم الناس بشكل أفضل من الآخرين — مثل تعلم كيفية العمل في الأماكن التي يعمل فيها أشخاص آخرون.
- يتعلم الناس بشكل أفضل عندما تكون الأشياء التي يتعلمونها مفيدة — مثل استخدام الهاتف الذكي أو الكمبيوتر، أو ركوب الحافلة أو دفع ثمن البقالة.
- من المهم أن تفكر في الأشياء التي يجب تعلمها والتي ستساعدك على القيام بالأشياء بنفسك، والمكان الذي تعيش فيه وتعمل فيه الآن والمكان الذي تريد أن تعيش فيه وتعمل فيه في المستقبل.
- ينبغي أن تتضمن خططك الدعم والخدمات التي ستساعدك على التحرك نحو أهدافك المستقبلية — مثل العيش بمفردك، أو ركوب الحافلة، أو الحصول على وظيفة.



التخطيط للبرامج الفردية وحقوقك

لديك العديد من الحقوق في برامج التخطيط الفردية

- الحق في معرفة ما يجب فعله عندما لا يعجبك شيء ما في خطتك.
- الحق في التحدث عن نفسك والقول إنك تريد رئاسة اجتماعك الخاص.
- الحق في دعوة الأشخاص الذين تريد حضورهم إلى اجتماع IPP الخاص بك.
- الحق في طلب محامي أو شخص يتحدث نيابةً عنك.
- الحق في تحديد موعد ومكان عقد اجتماعك
- بإمكانك أن تطلب أن يُقدّم تقرير عن الخدمات التي استخدمتها خلال العام الماضي إليك أو إلى عائلتك أو محاميك.
- الحق في الحصول على إجابات لأسئلتك أو مخاوفك في أقرب وقت ممكن.
- الحق في الحصول على الدعم الذي تحتاجه للعيش والعمل بمفردك في حالة الحاجة إلى ذلك.
- ستتم مناقشة بعض حقوقك أثناء اجتماع التخطيط الخاص بك وعلى صفحة الاتفاقية الخاصة ببرنامج IP الخاص بك.

- الحقوق هي الأشياء التي ينص القانون على أنك تتمتع بحق الوصول إليها، مثل التدريب والدعم الذي تحتاجه للعيش والعمل مثل أي شخص آخر.
- ننصحك أن تتعرّف على حقوقك قبل اجتماع التخطيط الخاص بك.

تخطيط البرامج الفردية وبرنامج Self-Direction

المبادئ الخمسة لبرنامج Self-Determination

- **الحرية:** أنت تقوم بالتخطيط لحياتك واتخاذ قراراتك الخاصة تمامًا كما يفعل الأشخاص من غير ذوي الإعاقات.
- **السُّلطة:** أنت تقرر كيفية إنفاق الأموال على خدماتك وأوجه الدعم الخاصة بك.
- **الدعم:** أنت تختار الأشخاص والدعم الذي يساعدك على العيش والعمل واللعب في مجتمعك.
- **المسؤولية:** اتخاذ القرارات في حياتك، وتحمل المسؤولية عن استخدام الأموال العامة، وقبول دورك القيّم في المجتمع.
- **تأكيد:** أنت الشخص الأكثر أهمية عندما تضع الخطط لحياتك. أنت صانع القرارات المتعلقة بخدماتك.

- يريد بعض الأشخاص توجيه جميع الخدمات والدعم الذي يتلقونه.
- إحدى الطرق للقيام بذلك هي الالتحاق في برنامج Self-Determination
- أو يمكنك تجربة برنامج يسمى توجيه المشاركين
- إذا كنت تريد معرفة المزيد عن برنامج Self-Determination أو برنامج Participant Direction، اطلب من منسق خدمة المركز الإقليمي الخاص بك مساعدتك في الحصول على المزيد من المعلومات. يمكنك أيضًا قراءة المزيد على: [إدارة الخدمات النمائية - برنامج Self-Determination Program \(SDP\)](#)



أمور قد ترغب في التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك

أثناء اجتماع التخطيط الخاص بك، أنت المسؤول عن اختيار مجالات حياتك لوضع الأهداف. إن التفكير في هذا الأمر مسبقًا سيساعدك على الاستعداد للحديث عنه. انظر إلى القائمة أدناه. حدد المجالات التي تريد تضمينها في اجتماع فريقك بعلامة **X** أو حدد داخل المربع. يمكنك اختيار العدد الذي تريده من مجالات الحياة هذه. إذا كنت تستخدم إحدى الخدمات المقدمة من المركز الإقليمي، فيجب عليك اختيار واحدة على الأقل من هذه المجالات.

مجال الحياة

أمور قد ترغب في التحدث عنها

إمكانية الاختيار/المناصرة	<input type="checkbox"/>	الاختيارات والقرارات التي تريد اتخاذها وتلك التي تريد الحصول على الدعم من خلالها. يمكنك اطلاع فريقك على اتخاذ القرارات في اجتماعك (صفحة 28) في هذا الدليل.
المشاركة المجتمعية	<input type="checkbox"/>	الاهتمامات والهوايات والأنشطة والأماكن التي تستمتع بها. طرق جديدة ترغب في قضاء الوقت بعملها في مجتمعك.
التعليم/التعلم	<input type="checkbox"/>	أهدافك في المدرسة أو الكلية. أو أشياء جديدة ترغب في تعلمها بما في ذلك المهارات أو الهوايات.
التوظيف	<input type="checkbox"/>	الحصول على وظيفة أو تغيير الوظيفة. أنواع الدعم الذي تحتاجه للعثور على وظيفة والبقاء فيها.
الرعاية الصحية/العافية	<input type="checkbox"/>	تغيرات في احتياجاتك الصحية أو في أدويةك. أطباء جدد أو مشاكل صحية جديدة في حياتك. خطط لحدث صحي كبير أو معلومات تريد أن يعرفها طبيبك.
الحياة في المنزل/السكن	<input type="checkbox"/>	تغييرات في الخدمات وأوجه الدعم التي تحتاج إليها في المنزل. أو في تغيير المنزل أو في جعل منزلك أكثر سهولة من حيث تسهيلات الوصول وأكثر أمانًا.

يتبع في الصفحة التالية



مجال الحياة

أمور قد ترغب في التحدث عنها

قد ترغب في التحدث عن مخصصاتك، أو المال الذي كسبته من عمل ما، أو التعرف على كيفية إنفاق الأموال أو ادخارها.

الدخل/الشؤون المالية

الخدمات والدعم الذي قد تحتاجه من أجل سلامتك النفسية و/أو صحتك الذهنية.

النماء الشخصي/النفسي

الدعم الذي قد تحتاجه لبناء أنواع العلاقات التي تريدها مع الأصدقاء والعائلة والجيران وغيرهم.

العلاقات

التغييرات التي تشعر أنت أو فريقك أنها ضرورية لسلامتك في المنزل أو في المجتمع.

اعتبارات السلامة

تغييرات في تفضيلاتك واحتياجاتك وأوجه الدعم الذي تحصل عليه في المنزل.

الدعم في المنزل

طرق تنقلك في المجتمع حالياً، وما هي التغييرات المطلوبة في وسائل النقل التي ستساعدك على المشاركة في مجتمعك.

وسائل النقل

المجالات المستهدفة الإضافية التي تريد التحدث عنها:



الجزء 3: أثناء اجتماع التخطيط الخاص بك

فيما يلي بعض الأشياء عليك القيام بها قبل الاجتماع:

- ألق نظرة على خطتك للعام الماضي إذا كان لديك خطة. فكّر وتحدث عن الأشياء التي نجحت والأشياء التي لم تنجح.
- ألق نظرة على قائمة الأشياء التي تريد التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك (صفحة 25) لترى ما إذا كانت تغطي كل شيء أم لا.
- اسأل منسق الخدمة الخاص بك الذي دُعي لحضور اجتماعك. تأكد أن الجميع مدرجون في القائمة التي تريدها. إذا كنت بحاجة إلى محامٍ أو مترجم، تأكد من طلب واحد.
- إذا كانت لديك أسئلة حول أهدافك أو الدعم الذي تحصل عليه، فتأكد من كتابتها.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها في الاجتماع:

- أظهر للأشخاص هذا الكتيب أو القوائم ودفاتر العمل الأخرى التي استخدمتها لمساعدتك في الاستعداد لهذا الاجتماع.
- تأكد من إحضار قائمة الأشياء التي تريد التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك (صفحة 25) من كتيب العمل وإلقاء نظرة عليها، للتأكد من أنك تتحدث عن كل شيء في القائمة.
- كن إيجابياً، هذا الاجتماع لأجلك، والجميع هناك يريدون المساعدة.
- ا طرح الأسئلة وخذ وقتاً للتوقف للتأكد من أن الجميع يفهم ما تتم مناقشته.
- خذ ملاحظات أو أحضر شخصاً معك ليأخذ ملاحظات عنك.
- ذكّر الأشخاص بأنك هنا لكتابة خطة تساعدك على تعلّم القيام بالمزيد من الأشياء بمفردك في المنزل، وفي العمل، وأثناء وجودك في المجتمع.
- اطلب المساعدة من فريقك إذا كنت لا توافق على الأمور التي يتم كتابتها في خطة العمل الفردية الخاصة بك.



خطة البرنامج الفردي التي تركز على الشخص الخاصة بك

في الصفحات التالية سوف ترى المعلومات التي ستكون موجودة في خطة IPP المخصصة للشخص. تستخدم جميع المراكز الإقليمية في كاليفورنيا خطة مثل هذه الخطة.

إن خطة IPP هي وثيقة مكتوبة تقوم بإنشائها مع فريق التخطيط الخاص بك وتحتوي على معلومات عنك. تتضمن الخطة ما يحدث في حياتك، وما هو مهم بالنسبة لك، وتسرد جميع أهدافك. ستتضمن خطة IPP الخاصة بك قائمة بالخدمات وأوجه الدعم التي توافق أنت وفريق التخطيط الخاص بك على أنها ستساعدك على تحقيق تلك الأهداف. يمكن أن يتم عقد اجتماعات IPP مرارًا حسب تغير احتياجاتك أو أهدافك. بإمكانك دعوة فريق التخطيط الخاص بك في أي وقت للاجتماع معًا عن طريق الاتصال بمنسق الخدمة الخاص بك.

بعض الخطط مكتوبة بصيغة المتكلم. ليس من المفترض أن تكون كل الخطط كذلك. ستجد في الصفحة التالية بعض الإرشادات المقترحة لمساعدتك أنت وعائلتك ومنسق الخدمة الخاص بك في اتخاذ القرار.





متى تكتب خطة بصيغة المتكلم*

هناك اعتقاد مفاده أن كتابة الخطة بصيغة المتكلم "يجعلها" مرتكزة على الشخص. صحيح أن كتابة خطة مرتكزة على الشخص باستخدام صيغة المتكلم (أنا، نفسي، أنت) هي فكرة جديدة. ومع ذلك، هناك ثلاث حالات يكون فيها استخدام ضمير المتكلم منطقيًا ويضع قاعدة عامة حول عدم استخدام ضمير المتكلم. وهي:

1. استخدم ضمير المتكلم عندما يكتب الشخص الخطة (أو قسم من الخطة) أو عندما تقتبس من الشخص الذي كتب الخطة وتؤكد أن هذا الشخص يعني ما قاله.
2. استخدم ضمير المتكلم عندما يكتب الشخص الخطة بنشاط مع كاتب الخطة، ويوافق بوضوح ويفهم ما قيل وكيف قيل.
3. استخدم ضمير المتكلم عندما يتواصل الشخص في المقام الأول من خلال تصرفاته (وليس بالكلمات) فقط إذا:
 - كان الأشخاص الذين يعرفون الشخص ويهتمون به متأكدون تمامًا أن ما هو مكتوب هو ما سيقوله هذا الشخص؛
 - كان كاتب الخطة يشعر بالارتياح لأن هؤلاء هم الأشخاص القريبين بما يكفي من الشخص ويقضون وقتًا كافيًا مع الشخص لمعرفته جيدًا؛ و
 - سيخضع ما هو مكتوب للاختبار (والتغيير) من خلال الاستماع المستمر لتصرف الشخص.

بشكل عام، عندما يكون هناك أي شك، استخدم ضمير الغائب (هو، هي، اسمك الأول).

* جزء مختصر من إرشادات استخدام ضمير المتكلم في كتابة خطة تركز على الشخص بقلم مايكل سمول،

Support Development Associates



خطة البرنامج الفردي الخاصة بي



مقدمة

هذا هو المكان الذي تشارك فيه الأشياء المهمة التي تريد أن يعرفها الناس عنك، وما يحبه الناس ويعجبون به فيك، وما هو أكثر شيء تفخر به في حياتك.

كيف تم إعداد هذه الخطة

هذا كل ما يتعلق باجتماع التخطيط. أين تم الاجتماع؟ من كان حاضرًا في الاجتماع؟ كيف كانت مشاركة الجميع في الاجتماع؟

رؤية للمستقبل

هذا هو المكان الذي يمكنك فيه مشاركة المعلومات حول أهدافك القصيرة والطويلة الأمد. يعني مصطلح "قصير الأمد" شيئًا تريد حدوثه قريبًا، مثلًا خلال عام أو أقل. يعني مصطلح "طويل الأمد" شيئًا في المستقبل، مثل عامين إلى خمسة أعوام.

التواصل

كيفية تواصلنا هي أمر مهم. أنت تريد أن يفهمك الناس. هذا هو المكان الذي تشارك فيه كيف تحب التواصل معك. ما هي أفضل طريقة تتواصل بها؟ ما الذي يحتاج الآخرون إلى معرفته للتواصل معك؟ هل تحتاج إلى دعم أو أجهزة للتواصل؟ كيف تُظهر أنك تفهم ما يدور؟ فكّر في المعلومات المهمة الأخرى التي تريد مشاركتها.

هل اطلعت على قسم معلومات عنك في هذا الكتيب للاستعداد لاجتماعك؟ إذا قمت بذلك، فيمكنك العثور على المعلومات الخاصة بهذه الأجزاء من خطة IPP الخاصة بك في هذه الأقسام:

- أفضل وأسوأ الأيام
- الأشياء الرائعة فيك
- الأشياء التي تتطلع إليها
- قائمة بالأشياء التي تريد التحدث عنها في اجتماعك
- ما هي آمالك ورؤيتك للمستقبل

يتبع في الصفحة التالية



هل اطلعت على قسم معلومات عنك في هذا الكتيب للاستعداد لاجتماعك؟ إذا قمت بذلك، فيمكنك العثور على هذه المعلومات في هذه الأقسام:

- الأشياء التي تحب أن تفعلها
- ما هو المهم بالنسبة لك
- الأشياء التي تتطلع إلى القيام بها.
- اتخاذ القرارات في اجتماعك
- الآمال والرؤى المستقبلية
- ما يمكن للآخرين فعله لدعمك.

ألق نظرة على الصفحتين 32 و 33 للتعرف على مجالات الحياة التي تريد إدراجها في خطتك.

اتخاذ القرارات

هل تحتاج إلى نصيحة أو التحدث إلى شخص ما لاتخاذ القرارات في بعض مجالات حياتك؟ ما هي تلك المجالات في حياتك؟ مع من تتحدث؟ هل هو أحد أفراد العائلة أو صديق مقرب؟ هل هو مناصر لحقوقك أم لديك شخص معين قانونيًا لمساعدتك في اتخاذ القرارات؟

مجال الحياة

هذه وسيلة متاحة أمامك للتحدث عن أهدافك وأي دعم مطلوب لتحقيق تلك الأهداف. سيتناول كل مجال من مجالات حياتك النتيجة المرجوة والهدف المحدد للأجزاء الأكثر أهمية في حياتك. وسوف تكون هناك أيضًا معلومات حول ما يحدث حاليًا. تريد مشاركة ما هو مهم بالنسبة لك وما هو مهم لك لتحقيق هذا الهدف. وستكون هناك أيضًا معلومات حول ما يجب القيام به لمساعدتك على تحقيق ذلك الهدف. يمكنك اختيار تضمين أي عدد من مجالات الحياة التي تريدها. يجب أن تحدد مجال حياة واحد على الأقل في خطة IPP الخاصة بك.

التخطيط للطوارئ

الجميع معرضون للمرور بحالة طوارئ في حياتهم، ولكن وجود خطة جاهزة سيساعدك أنت والأشخاص من حولك على معرفة ما يجب فعله عندئذ.

هل لديك خطة طوارئ جاهزة؟ ما هي الخطوات اللازمة للحفاظ على صحتك وسلامته أثناء الطوارئ؟ من هم الأشخاص الذين ينبغي الاتصال بهم في حالة الطوارئ؟ ما هي الأمور المهمة التي يحتاج الناس معرفتها والقيام بها لدعمك أثناء الطوارئ؟

نموذج موافقة وتوقيع على خطة البرنامج الفردي الخاصة بي

الخدمات والدعم

أثناء اجتماع IPP الخاص بك، سنتحدث عن الأهداف التي ترغب في تحقيقها في مجالات حياتك. سيتم هنا إضافة المعلومات المتعلقة بالخدمات والدعم الذي تحتاج إليه لتحقيق تلك الأهداف.

ستجد معلومات حول ما يلي:

- الجهات التي ستقدم الخدمات
- متى سيبدأ تقديمها ومتى سينتهي ذلك
- ما هو حجم الخدمة التي سيتم تقديمها
- كم مرة ستحصل على الخدمة
- من يدفع ثمن الخدمة

موافقة على الخدمات

في هذا القسم يمكنك تحديد ما إذا كنت توافق على كافة الخدمات أو على بعض الخدمات فقط. يمكنك أيضاً أن تقرر عقد اجتماع IPP آخر في غضون 15 يوماً أو بعد ذلك، للتحدث أكثر حول خدماتك إذا لم تتفق أنت والمركز الإقليمي.

إذا كنت أنت والمركز الإقليمي لا تزالان غير متفقين، فيمكنك طلب إرسال خطاب "إشعار بإجراء" إليك. وهذا هو وثيقة مكتوبة تشرح القرار.

يجب إكمال نموذج الموافقة والتوقيع على خطة IPP خلال اجتماع خطة IPP الخاصة بك. هذا نموذج مهم.

عندما يغادر الجميع اجتماع IPP سيكونون على علم بما يلي:

- النتائج المرجوة لكل هدف في حياتك
- الخدمات والدعم لمساعدتك على تحقيق أهدافك
- الخدمات التي توافق عليها أو الخدمات التي لا توافق عليها
- كم مرة سيتم عقد اجتماع IPP
- ما هي الاحتياجات التي قد تحتاج إليها في المستقبل
- كيف تريد الحصول على نسخة من خطة IPP الخاصة بك
- البرامج والخدمات المتاحة لك
- كيفية تقديم شكوى أو الإبلاغ عن شخص ما لانتهاكه القانون

يتبع في الصفحة التالية



شكر وتقدير

يوضح هذا القسم أن منسق خدماتك زودك بمعلومات أثناء اجتماع خطة IPP الخاصة بك سيتحدث معك حول ما يلي:

- الخدمات وأوجه الدعم التي حصلت عليها في العام الماضي
- الأشياء التي قد تحتاج إليها في المستقبل
- عدد المرات التي سيتم فيها عقد اجتماع IPP الخاص بك
- كيف تريد الحصول على نسخة من خطة IPP الخاصة بك
- البرامج التي توفر المزيد من الاختيارات حول من يقدم الخدمات وكيفية تقديمها، مثل بر

نماذج Self-Determination

- كيفية تقديم شكوى أو الإبلاغ عن شخص ما لانتهاكه القانون
- معلومات حول الحصول على وظيفة
- كيفية التسجيل للتصويت
- إذا كنت بحاجة إلى خطة لمساعدتك على أن تكون أكثر استقلالية في السفر إلى الأماكن التي تريدها

التوقيعات

يجب توقيع خطة الخدمة المتكاملة من جانبك ومن جانب منسق الخدمة الخاص بك. إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا، أو كان لديك ممثل قانوني أو وصي، فيجب عليه التوقيع أيضًا.

استبيان خطة IPP

بعد اكتمال خطة IPP الخاصة بك، ستكون لديك الفرصة لإخبارنا عن رأيك في الاجتماع.

مشاركتك في هذا الاستبيان أمر اختياري.

لن نطلب منك ذكر اسمك حتى تتمكن من أن تكون منفتحًا ومباشرًا بإجاباتك.

يمكنك إكمال الاستبيان عبر هاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

يمكننا أيضًا أن نرسل لك نسخة ورقية عبر البريد.



الجزء 4: بعد اجتماع التخطيط الخاص بك

كيف تعرف أن اجتماع التخطيط سار على ما يرام

ما هي أفضل الأشياء في الاجتماع؟

لا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

هل كان كل الأشخاص الذين أردت حضورهم موجودين في الاجتماع؟ (للتحديد، ضع علامة X أو علامة صح)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل اطلع الجميع على "معلومات عنك" و الأشياء التي تريد التحدث عنها في اجتماع التخطيط الخاص بك؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل ساعدت أنت أو أصدقاؤك أو مناصريك في تحديد ما هو مكتوب في الخطة؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل حصلت على معلومات حول أنواع الخدمات التي تحتاجها لدعمك؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل حصلت على فرصة طرح الأسئلة؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل تمت الإجابة على جميع أسئلتك؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل الأهداف والنتائج في خطتك هي ما أردتها؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

هل هناك مواعيد لإنجاز الأهداف؟

في نهاية اجتماع التخطيط الخاص بك، ستتلقى استبيان من منسق الخدمة الخاص بك حول كيفية سير الأمور.

ماذا كان من الممكن أن يكون أفضل؟

إذا كان هناك الكثير من الإجابات "لا" عن هذه الأسئلة، انتقل إلى الصفحة 44 لمعرفة المزيد حول ما يمكنك فعله عندما لا تكون الأمور ناجحة.



فحص كل ستة أشهر

هل هناك أشياء من الممكن تحسينها؟

لا نعم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

كل ستة أشهر تقريباً، عليك مراجعة **خطتك** لنرى ما إذا كانت الأمور تسير كما هو مكتوب. ينبغي عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

- هل تعمل على تحقيق الأهداف في خطة عمل IPP الخاصة بك؟
- هل تحصل على الدعم المدرج في خطة IPP الخاصة بك والذي يساعدك على العيش والعمل والاندماج في مجتمعك؟
- هل تفعل ما تريد فعله خلال اليوم؟
- هل ترى أصدقاءك وعائلتك بقدر ما يريدون؟

إذا كان هناك الكثير من الإجابات "لا" عن هذه الأسئلة، انتقل إلى الصفحة 46 وتعرّف على المزيد حول قسم نصائح حول ما يمكنك فعله عندما لا تكون الأمور ناجحة.

ماذا يحدث إذا لم تكن الأمور ناجحة

فيما يلي قائمة بالأشياء التي قد لا تكون مناسبة أثناء اجتماع التخطيط أو بعده أو في أي وقت. إذا وجدت أن أيًا من هذه الأمور يحدث لك، ارجع إلى قسم نصائح حول ما يمكنك فعله في الصفحة التالية:

- الأشخاص الذين أردتهم في الاجتماع لم يكونوا هناك.
- لم ينظر الفريق إلى ما هو مكتوب في كتيب التخطيط الخاص بك.
- لم تساعد أنت وعائلتك ومؤيدوك وأصدقائك في تحديد ما هو مكتوب في الخطة.
- لم يتم تزويدك بمعلومات حول الخدمات والدعم.
- لم يتم الرد على أسئلتك.
- الأهداف والنتائج في الخطة ليست ما كنت تريده.
- لا توجد تواريخ محددة لتحقيق أهدافك.
- لم يحترم فريق التخطيط تفضيلاتك أو يلتزم بها.
- كنت بحاجة إلى مترجم ولم يتوفر لك.
- كنت بحاجة إلى محامٍ ولم يتوفر لك.
- الدعم الذي تحتاجه للعيش والعمل والنشاط في مجتمعك غير موجود.
- المكان الذي تعيش فيه أو تعمل فيه ليس مناسبًا لك.
- أنت لا تفعل ما تريد فعله خلال اليوم.
- لا ترى أصدقاءك وعائلتك بقدر ما تريد.
- أنت لا تحصل على الدعم الذي تحتاجه لتحديث خطتك عندما تتغير حياتك.
- لا توجد خطة احتياطية في حالة الطوارئ.



نصائح حول ما يجب فعله إذا لم تكن الأمور ناجحة

[هذه النصائح مختصرة ومناسبة للمساحة من حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في كاليفورنيا؛ يمكنك العثور على القائمة الكاملة على هذا الرابط](#)
[حقوق ذوي الإعاقة في كاليفورنيا - 16 نصيحة للحصول على خدمات المركز الإقليمي عالية الجودة لك أنت أو لطفلك](#)

إذا شعرت بالراحة، تحدّث مع منسق الخدمة الخاص بك أولاً بشأن الأشياء التي لا تلبي احتياجاتك في الخطة. إذا لم ينجح ذلك وتحتاج إلى تغيير خطة IPP التي تركز على الشخص، فاطلب من المركز الإقليمي عقد اجتماع تخطيطي. عندما تطلب عقد اجتماع لدى المركز الإقليمي، تحدّث معهم حول التغييرات التي تحتاج إليها. وهكذا، يمكن للمركز الإقليمي أن يكون جاهزاً لاتخاذ القرارات بشأن احتياجاتك. تذكر أيضاً:

- إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك إحضار صديق أو مُناصر أو شخص يعرفك ويدعم حقوقك.
- تأكد من أنك تفهم ما يقوله الأشخاص. إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، اطلب أن يكون هناك مترجم حاضر معك.
- في نهاية الاجتماع، سيعطيك المركز الإقليمي قائمة بالخدمات التي سيقدمها. إذا كنت لا توافق على القائمة، فيمكنك أن تقول ذلك.
- إذا لزم الأمر، يمكنك أيضاً الطعن في الخطة.
- يمكنك أيضاً تقديم شكوى إلى إدارة الخدمات النمائية إذا لم تنجح الأمور كما تريدها.

[إدارة الخدمات النمائية - الطعون والشكاوى](#)

مساعدة منسق الخدمة الخاص بك على التعرف عليك. التحدث مع منسق الخدمة الخاص بك حتى تتمكن من مساعدته في التعرف عليك. أخبرهم بالطريقة التي تُفضّل التواصل بها وهي إما عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف أو اللقاء الشخصي أو عبر الرسائل النصية. الاحتفاظ برقم هاتف منسق الخدمة في مكان آمن. إذا كنت تستخدم البريد الإلكتروني، فاطلب عنوان بريدهم الإلكتروني. اطلب اسم المشرف ورقم هاتفه.

استخدم هذا الكتيّب أو أداة تخطيط أخرى لتدوين الأشياء التي تحبها والتي لا تحبها، وتفضيلاتك وخططك المستقبلية. هذا سيساعد منسق الخدمة الخاص بك على معرفة الخدمات وأوجه الدعم التي تحتاج إليها.

احتفظ بجميع أوراق المركز الإقليمي الخاصة بك في مكان واحد. اصنع مجلداً أو ملفاً لوضع أوراق مركز الإقليمي الخاصة بك فيه أو احفظها في ملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

ملاحظات

المواد المُستخدمة لإعداد خُطت

تم الاستناد إلى عناصر من كتيّب **It's My Choice** وكتيّب **Listen to Me** وكتيّب **Your Personal Passport** وكتيّب **More Than a Meeting**: دليل الجيب لخطة البرنامج الفردي المرتكز على الشخص، وكتيّب الخطط الأساسية لأنماط الحياة، التخطيط الأسري معاً.

أمثلة على أدوات تخطيط أخرى

فيما يلي بعض الأمثلة على أدوات التخطيط الأخرى التي يمكنك استخدامها للاستعداد للاجتماع. الغرض من جميع الأمثلة المختلفة هو مساعدة الناس في إعداد خطة ذات أهداف تعتمد على اختياراتك وتفضيلاتك ومشاركاتك المجتمعية. اسأل منسق الخدمة الخاص بك عن موارد التخطيط التي تركز على الشخص في منطقتك، أو ابحث عبر الإنترنت.

- كتيّب **Circles of Support** وكتيّب **Circle of Friends** - مجموعات مكونة من الأشخاص الذين تدعوهم لتقديم الدعم لك ومساعدتك في التخطيط لمستقبلك.
- **التخطيط الأساسي لأسلوب الحياة** - عملية موجهة لتعلم كيفية رغبة شخص ما في العيش وإعداد خطة للمساعدة في تحقيق ذلك.
- **خطط الحرية** - تسمح لوضع الخطة ببدء عملية استكشاف مواهب الشخص وإنجازاته وآماله في المستقبل.
- كتيّب **LifeCourse** - تم إعداده لمساعدة الأفراد والأسر على تطوير رؤية لتوفير حياة جيدة وتحديد أو تطوير الدعم اللازم لعيش تلك الحياة.
- كتيّب **MAPS and PATH** - أدوات تخطيط مصممة لتحديد خطوات العمل القابلة للتنفيذ نحو تحقيق المستقبل المرغوب.
- **والتخطيط المرتكز على الشخص** - يساعد الأفراد على تحديد نقاط القوة والأهداف والاحتياجات الصحية للخدمات المجتمعية والنتائج المرجوة.

موارد أخرى من إدارة الخدمات النمائية

خدمات وأوصاف المراكز الإقليمية المزيد من المعلومات حول ما تفعله المراكز الإقليمية والخدمات التي تقدمها بالعديد من اللغات المختلفة.
[دارة الخدمات النمائية - خدمات وأوصاف المركز الإقليمي](#)

ابحث عن المركز الإقليمي المناسب لك إذا لم تكن متأكدًا من المركز الإقليمي الذي ينبغي عليك الاتصال به، فيمكنك معرفة ذلك هنا.
[إدارة الخدمات النمائية - البحث عن مركز إقليمي](#)

يقوم مكتب أمين المظالم بتقديم المساعدة لك ولعائلتك على إمكانية الوصول إلى خدمات المركز الإقليمي المتاحة لك بموجب قانون لانترمان.
[إدارة الخدمات النمائية - مكتب أمين المظالم](#)

معلومات للأفراد والعائلات هي معلومات مخصصة للعائلات والأصدقاء والمُناصرين الذين يساعدونهم على عيش أفضل حياتهم.
[إدارة الخدمات النمائية - المنتفعون](#)

يوفر برنامج **Self-Determination** للأفراد وأسرهم مزيدًا من الحرية والتحكم والمسؤولية في اختيار الخدمات والدعم.
[إدارة الخدمات النمائية - برنامج \(SDP\) Self-Determination Program](#)

[الاستعداد للطوارئ يسهم التخطيط في مساعدة الأفراد والأسر على الاستعداد لجميع أنواع الكوارث. إدارة الخدمات النمائية - الاستعداد للطوارئ - المنتفع](#)

[الطعون والشكاوى هي طرق لحل المشكلات وتبديد المخاوف عندما لا ينجح أي شيء آخر. إدارة الخدمات النمائية - الطعون والشكاوى](#)

الخطّة الخاصّة بك

إعداد خطّة البرنامج الفرديّة (IPP) الخاصّة بك
باستخدام الأدوات التي تركز على الشخص



95814 O Street, Sacramento, CA 1215

www.dds.ca.gov