



Ваш план

Составление индивидуального
плана обслуживания



Благодарности

Это руководство основано на следующих материалах: **«Это мой выбор» (It's My Choice)** («Совет по вопросам инвалидов» при губернаторе Миннесоты) и **«Больше, чем собрание» (More Than A Meeting)** (Департамент социального обслуживания людей с нарушениями развития (Калифорния), DDS)

Мы выражаем особую благодарность Colleen Wieck и «Совету по вопросам инвалидов» при губернаторе Миннесоты за разрешение использовать для этого руководства брошюру *«Это мой выбор»*.

Кроме того, мы благодарны William Allen из Allen, Shea & Associates и Mary Lou Bourne из Person Centered Consulting за их работу над этим руководством.

*Права на рисунок:
Художник Трейси Менш, "Цветок" (2008)*



СОДЕРЖАНИЕ

Об этом руководстве, стр. 4

Часть 1. Составление индивидуального плана обслуживания, стр. 8

- **О СЕБЕ!** стр. 10

Часть 2. Перед собранием по составлению плана, стр. 26

Часть 3. Во время собрания по составлению плана, стр. 34

Часть 4. После собрания по составлению плана, стр. 42

Примечания стр. 47





Об этом руководстве

Это руководство состоит из четырех частей. Оно помогает вам составить свой индивидуальный план обслуживания (Individual Program Plan, IPP). В этом руководстве подчеркивается, что вам важно самостоятельно принимать решения относительно целей и задач плана IPP. Руководство поможет вам определить свои предпочтения, сильные стороны и цели. Кроме того, здесь есть советы о том, что делать до, во время и после собрания по составлению плана. Для составления хорошего плана лучше всего использовать все четыре части этого руководства, но можно начать с нескольких разделов.




ЛЕГКО ПОНЯТЬ

Это руководство написано доступным, то есть простым языком. Простой язык легко понять. Это проявление уважения ко всем участникам планирования. **Эта информация должна быть ДОСТУПНА людям с нарушениями развития, их семьям, друзьям и правозащитникам так же, как и всем остальным.** Доступность — это наличие информации, когда она нужна, и возможность ее понять, то есть:

- Люди с нарушениями развития, которые умеют читать, могут прочесть и понять написанное.
- Семьи и друзья тех, кто не умеет читать, могут легко объяснить написанное.
- Написанное можно легко перевести на другой язык, сохранив тот же смысл.
- Мы все понимаем эту информацию одинаково.

ПРИМЕЧАНИЕ О КУЛЬТУРЕ

На некоторых страницах руководства появляется этот символ.  На этих страницах, говорится о том, как сообщить о важных для вас культурных предпочтениях и традициях.

ПРИМЕЧАНИЕ О СЛОВАХ

В английском тексте этого руководства используется выражение «person with a disability» («человек с ограниченными возможностями», т.е. инвалид). Некоторые люди предпочитают говорить «disabled person». В любом случае мы все согласны с тем, что управлять составлением плана IPP должен человек с ограниченными возможностями.

Приведенные в этом руководстве действия и списки задач/вопросов можно использовать по-разному.

Все эти материалы можно копировать или менять так, как вам нужно.



Несколько слов и терминов перед началом планирования

СЛОВО ИЛИ ТЕРМИН

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

ОБЛАСТЬ ЖИЗНИ

Часть жизни ребенка, в которой он может поставить себе такие цели, как *трудоустройство, отношения, участие в общественной жизни.*

ПОТРЕБНОСТЬ

То, что инвалиду нужно, чтобы достигнуть поставленной цели.

РЕЗУЛЬТАТ

То, что происходит при достижении цели, например, *Моника живет в своей собственной квартире.*

КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЗАДАЧИ

«Краткосрочные» значит то, что вы хотите, чтобы произошло вскоре, через год или еще скорее. «Долгосрочный» — это то, что произойдет не скоро, например через два года или двадцать лет.

ПРОГРАММА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Дает вам и вашей семье больше свободы и ответственности в выборе обслуживания и поддержки. Позволяет контролировать обслуживание.

КООРДИНАТОР ОБСЛУЖИВАНИЯ

Координатор обслуживания (service coordinator) — это сотрудник регионального центра, который помогает вам решить, какие виды обслуживания и поддержки вам нужны, чтобы достигнуть поставленных краткосрочных и долгосрочных целей. Возможно, вы слышали, что такого человека называют кейс-менеджером.

УСПЕХИ/СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Что вы умеете или любите делать, например *гулять с друзьями, быть работником месяца, ездить на автобусе в библиотеку.*

Если вы не понимаете какие-нибудь другие слова, запишите их здесь и спросите у своего координатора обслуживания.



Поддержка со стороны семьи и друзей:

Как другие люди способны помочь вам использовать это руководство

Использовать это руководство можно по-разному:

- Вы можете планировать обслуживание самостоятельно.
- Вы можете попросить других людей, которые хорошо вас знают, помочь вам в этом деле.
- Кто-то может быть вашим представителем, планируя нужное обслуживание вместе с вами.

Вы можете попросить, чтобы вам помогали:

- Решить, что важнее всего.
- Обсудить личные темы, например, свое здоровье и безопасность.
- Решить, в какой области вам нужна поддержка.
- Решить, какой вы хотите видеть свою жизнь в будущем.
- Планировать цели и нужное вам обслуживание.
- Что-нибудь объяснить.
- Поддержать выбор, который вы хотите сделать.

Важно, чтобы семья и друзья учитывали прежде всего ваши цели и задачи. И прислушивались к вам. Идти по выбранному жизненном пути может быть сложно. Поддержка со стороны других людей может это упростить:

- Будьте как можно более самостоятельны.
- Будьте активным членом важной для вас группы или сообщества.
- Следите за тем, чтобы в в вашем плане ИРР были отражены ваши культурные и особенности.



Часть 1: Составление индивидуального плана обслуживания



Что такое индивидуальное планирование?

Индивидуальное планирование позволяет вам рассказать группе планирования о том, какая поддержка вам нужна, как именно вы хотите получать обслуживание и что для вас особенно важно. Оно основано на том, какие жизненные цели вы выбираете и на том, что вам нужно для их достижения. Вначале вам нужно обсудить планы и цели с людьми, которым вы небезразличны, например, с семьей и друзьями. Эти люди уважают ваши мысли и к вам прислушиваются. Такая беседа поможет понять, что вам нравится, а что мешает жить так, как вы хотите.

Самое главное в индивидуальном планировании:

- Вы лучше всего знаете свою жизнь.
- В вопросе планирования вы самый главный человек.
- Оно позволяет поддержать вас на том жизненном пути, который вы выбираете.

Координатор обслуживания из вашего регионального центра совместно с вами будет работать над вашим следующим планом IPP. В новом плане IPP будет говориться о следующем:

- **Важные сведения о вас и сведения о собрании по составлению плана IPP.**
- Как вы **общаетесь** и каким **вы видите свое будущее.**
- Как вы **принимаете решения** и что **в жизни** для вас особенно важно.
- Что делать в **чрезвычайной ситуации.**





О чем этот раздел?

Это рабочая тетрадь. Она позволит вам обдумать свою жизнь и что именно важно для вас. Когда вы закончите, эту тетрадь можно будет использовать при составлении плана IPP. На каждой странице есть вопрос и краткие объяснения. Лучше всего использовать эту тетрадь, общаясь с людьми, которые вас знают и о вас заботятся. Это всего лишь один из способов начать составление индивидуального плана IPP.

В конце этого руководства есть раздел «Примечания» (стр. 47). Там говорится о том, как еще можно подготовиться к составлению плана. Кроме того, можно спросить об этом у своего координатора обслуживания.

О себе!

Эта тетрадь поможет вам составить свой индивидуальный план обслуживания

О чем эта рабочая тетрадь:

В нижней части ее страниц есть оранжевый текст или слова. Это поможет вам понять, в каком месте вашего плана IPP эти сведения могут понадобиться.



Советы о том, как работать над разделом *О себе!*

Вам может быть сложно ответить на эти вопросы. Можно попросить, чтобы вам помогли люди, которые давно вас знают. Вот несколько советов о том, которые помогут вам до и во время разговора.

Перед разговором

- Для разговора выберите место, где вам будет удобно и где можно громко разговаривать.
- Для беседы пригласите тех, чьи мысли вам особенно нужны для составления плана.
- Можно, например, пригласить людей, которые хорошо вас знают.
- Можно пригласить тех, кому вы доверяете и на кого можете положиться.
- Попросите этих людей, чтобы они помогли вам обсудить вопросы, приведенные в этом руководстве.
- Записывайте ответы на эти вопросы.
- **Напротив того, что вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотите включить в план, ставьте галочки**
- Решите, хотите ли вы сами вести беседу, или пусть ее ведет кто-нибудь другой.
- Решите, какие вещи вы, может быть, не хотите обсуждать с другими людьми.
- Составьте список самых конфиденциальных вещей.



Советы о том, как работать над разделом *О себе!*

Во время разговора

Установите правила, которым все должны следовать, например:

- Сохранять положительный настрой.
- Говорить по очереди.
- Начните с того, чем вы гордитесь или чему рады.
- Уважать право каждого на молчание.
- Слушать друг друга.
- Задавать вопросы, если что-нибудь не понятно.
- Относиться к разным мнениям с уважением.
- Поддерживать друг друга.
- Если обсуждать какую-нибудь тему вам неприятно, прекратите ее обсуждение.
- Подведите итоги беседы на положительной ноте.
- На собрание по составлению IPP возьмите это руководство.



О СЕБЕ!



Какие люди являются частью вашей жизни?

Какие люди вам близки? Это могут быть члены вашей семьи; люди, с которыми вы работаете или учитесь; соседи и друзья.

С кем вы делаете что-нибудь вместе?

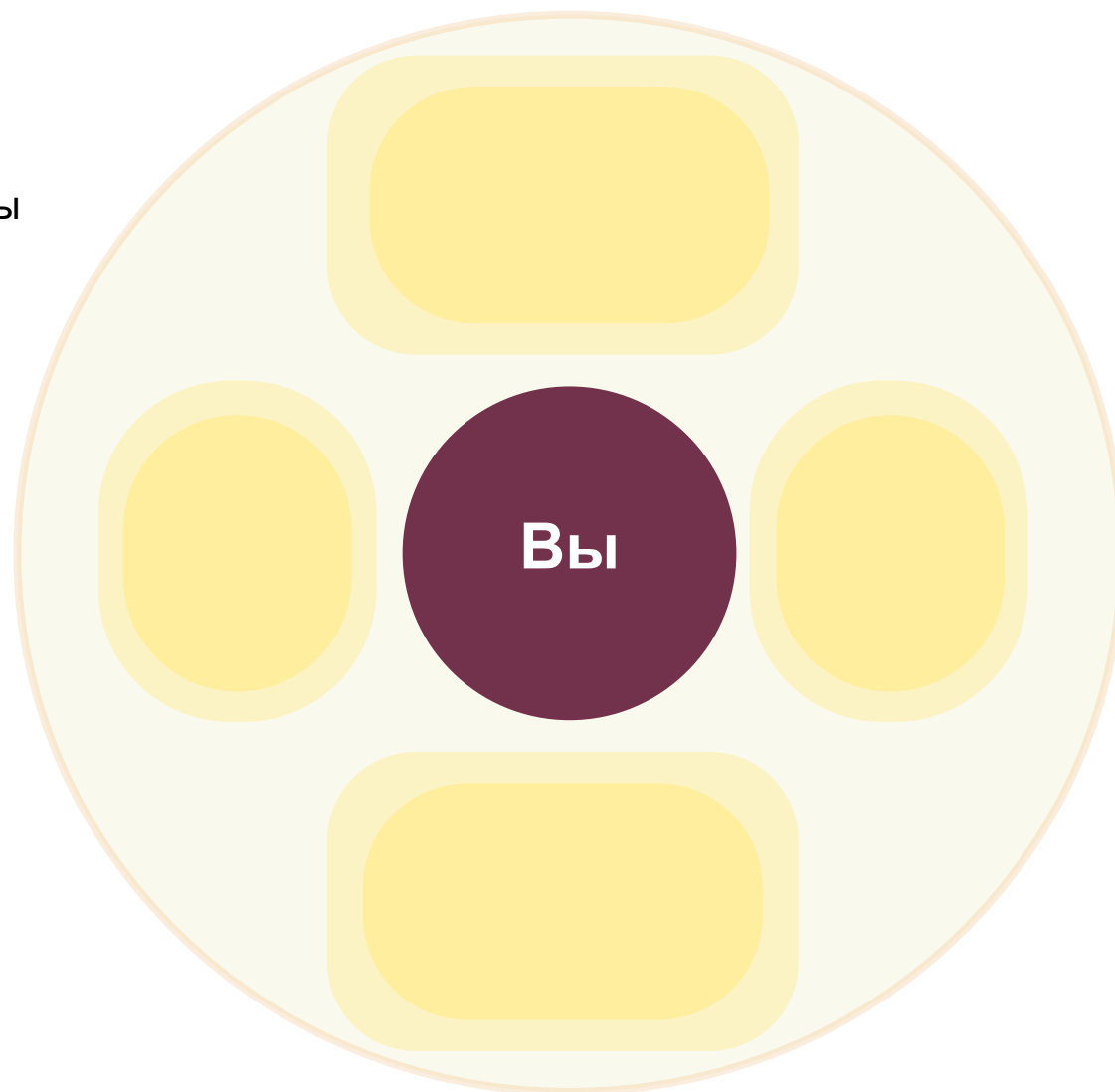
К кому вы обращаетесь за помощью?

С кем вы проводите больше всего времени?

Какие люди знают вас лучше всего?

Это люди, которых вы, возможно, захотите пригласить к обсуждению идей для составления своего плана ИРР или пригласить на собрание по составлению этого плана.

Решите, кто эти люди, и напишите их имена в желтых кружках.



О СЕБЕ!

Это поможет вам решить, кого пригласить на обсуждение плана и кто вас поддержит при осуществлении ваших планов.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

- Что в вас есть замечательного?
- Что вам в себе нравится?
- Что у вас хорошо получается? Чем вы гордитесь?
- Что хорошего о вас говорят люди?
- Какие у вас есть компании?

Об этом важно подумать, когда вы ставите перед собой цели и решаете, какое обслуживание вам требуется.

Вначале можно попросить, чтобы на эти вопросы ответил ваш друг или родственник. Запишите свои ответы в рамке на этой странице.

Что в вас есть замечательного?



О СЕБЕ!

Ответы на эти вопросы помогут составить **Введение** и решить, **что для вас важно**, в вашем индивидуальном плане обслуживания.



Подумайте и обсудите ваше утро



ПЕРВОЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, КОГДА ВСТАЕТЕ?

- Как выглядит ваше обычное утро?
- Есть ли у вас обычный утренний распорядок?
- Что вам больше всего нравится по утрам?
- С кем вам нравится быть рядом?
- Что по утрам делает вас счастливым?
- Каким было бы ваше **ЛУЧШЕЕ** утро?
- **Что вас заставляет злиться или расстраиваться по утрам.**
- **Что делает ваше утро действительно тяжелым?**
- **Каким было бы ваше САМОЕ ПЛОХОЕ утро?**

Каким было бы ваше
САМОЕ ЛУЧШЕЕ УТРО
Как оно выглядит?

Каким было бы ваше
САМОЕ ПЛОХОЕ УТРО
Как оно выглядит?

О СЕБЕ!

Это поможет вам заполнить страницы 16, 17 и 21 рабочей тетради. Вы узнаете, **что вы хотите, чтобы другие участники группы по планированию знали о вас** при составлении вашего плана ИРР.



Подумайте и обсудите ваши дни



ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

- Чем вы обычно занимаетесь?
- Есть ли у вас обычный распорядок дня?
- Что вам больше всего нравится днем?
- Что вас делает счастливым в течение дня?
- Каким был бы ваш **ЛУЧШИЙ** день?
- **Что заставляет вас злиться или расстраиваться в течение дня?**
- **От каких мест (или людей) вы хотели бы держаться подальше?**
- **Что для вас делает день тяжелым?**
- **Каким был бы ваш самый худший день?**

Каким был бы ваш **САМЫЙ ЛУЧШИЙ** день?

Каким был бы ваш **САМЫЙ ПЛОХОЙ** день?

О СЕБЕ!

Это поможет вам заполнить страницы 16, 17 и 21 рабочей тетради. Вы узнаете, **что вы хотите, чтобы другие участники группы по планированию знали о вас** при составлении вашего плана ИРР.



Подумайте и обсудите ваши вечера



ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ПО ВЕЧЕРАМ?

- Как выглядит ваш обычный вечер?
- Есть ли у вас обычный вечерний распорядок?
- Что вам больше всего нравится по вечерам?
- Каким был бы ваш **ЛУЧШИЙ** вечер?
- С кем бы вы хотели быть вместе?
- Что по вечерам делает вас счастливым?
- Что делает ваш вечер тяжелым?
- Что вас заставляет злиться или расстраиваться вечерами.
- Каким был бы ваш **САМЫЙ ПЛОХОЙ** вечер?

Каким был бы ваш
ЛУЧШИЙ ВЕЧЕР?

Каким был бы ваш
ХУДШИЙ ВЕЧЕР?

О СЕБЕ!

Это поможет вам заполнить страницы 16, 17 и 21 рабочей тетради. Вы узнаете, **что вы хотите, чтобы другие участники группы по планированию знали о вас** при составлении вашего плана ИРР.

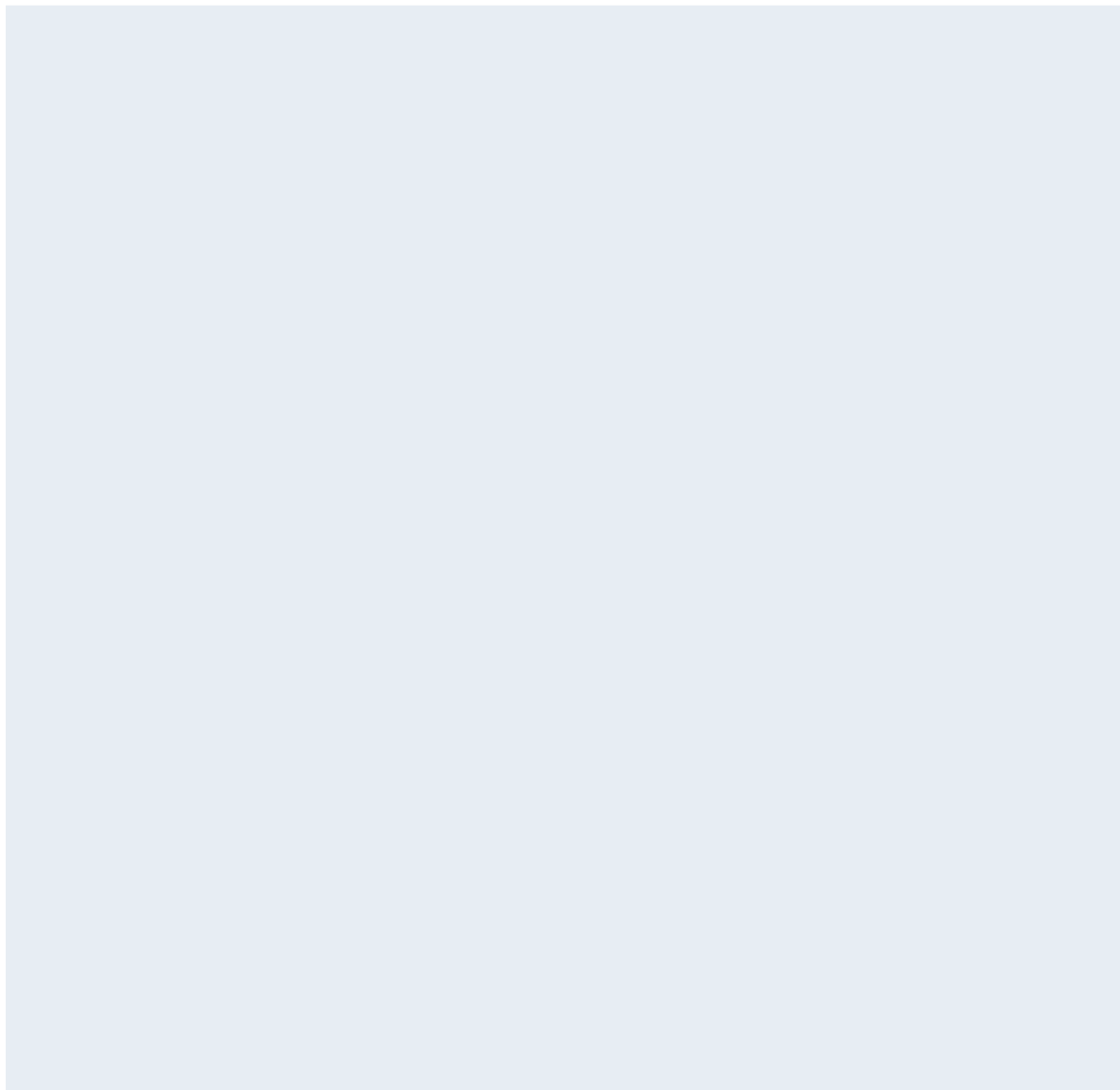


О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

Вспомните свои лучшие утра, дни и вечера и спросите себя и людей, которые вас знают:

- Чем вы любите заниматься?
Дома? На работе? В школе?
Для развлечения? За городом?
- Какую музыку вы любите?
- Какие хобби вас интересуют?
- Какие фильмы вам нравятся?
- Вы что-нибудь коллекционируете?
- Есть ли у вас любимая группа, спортивная команда или артист?
- Что вы не любите или не хотите делать?
- С кем вам нравится быть вместе? Где вам нравится видеть этих людей?

Что вам нравится делать?



О СЕБЕ!

Ответы на эти вопросы помогут при составлении следующих разделов плана:

что вам нравится и чем вы восхищаетесь, ваши успехи, что происходит в настоящее время, и что вам важно. Это может помочь вам подумать и о целях.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

Вспомните свои худшие утро, день и вечер (стр. 13, 14 и 15) и спросите себя и людей, которые вас знают:

Какие вещи вам не нравятся (занятия, люди, места, еда).

Иногда нам приходится делать то, что нам не нравится. Может быть, вам не нравится стирать или убирать.

Когда вам приходится делать то, что вам не нравится, что помогает вам справиться с этой задачей?

А может, вы не любите грозу или стоять в очереди? Какие события вам очень не нравятся?

Какие вещи вы не любите делать?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут составить **представление о вас и о том, что важно для вас и для вашей личности** в рамках IPR, ориентированного на человека.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

- Что вы с удовольствием делаете каждый день?
- Куда бы вы хотели отправиться в своей общине?
- Каких праздников или особых событий вы с нетерпением ждете каждый год?
- Чего вы с нетерпением ждете, когда отправляетесь в путешествие или отпуск?
- С кем вы больше всего хотите провести время?
- Как вы празднуете, когда случаются хорошие события?
- Как вы отмечаете свой день рождения?

Записывая ответы, включайте все детали, которые делают его замечательным.

Что вам не терпится сделать?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут определить , что для вас важно, цели и результаты частей вашего лично-ориентированного IPR.



ЧТО ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

Вспомните, что вы записали или сказали, когда говорили о том , **кто есть в вашей жизни , что вам нравится и не нравится, что вы делаете в течение недели и чего ждете с нетерпением:**

- Какие **самые важные** дела вы любите делать в течение недели?
- Какие **самые важные** вещи вы ждете с нетерпением?
- Какие **самые важные** вещи вы хотите сделать так, чтобы они были в вашей жизни каждый день?
- Какие **самые важные** вещи вы хотите сделать так, чтобы их **не было** в вашей жизни каждый день?
- Кто **самые важные** люди, с которыми вы хотите проводить время?
- **Напишите список этих вещей здесь.**

Ваш список **самых важных** для вас?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут определить , что для вас важно, цели и результаты частей вашего лично-ориентированного IPR.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

Вспомните, что вы записали или сказали, когда говорили о том, **кто есть в вашей жизни, что вам нравится и что не нравится, и какие у вас самые плохие дни:**

- Что **для вас** важно, чтобы оставаться здоровым? Есть ли что-то, что вам нужно сделать, чтобы вести более здоровый образ жизни?
- Что **важно для вас**, чтобы оставаться в безопасности в своем доме и обществе? Что может помочь вам быть в курсе событий и оставаться в безопасности?
- За какие вещи вам нужно взять на себя ответственность? Такие вещи, как оплата счетов, соблюдение правил или достаточный сон?
- **Напишите список этих вещей здесь.**

Ваш список самых важных для вас вещей?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут определить , **что важно для вас, цели и результаты** частей вашего лично-ориентированного IPR.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

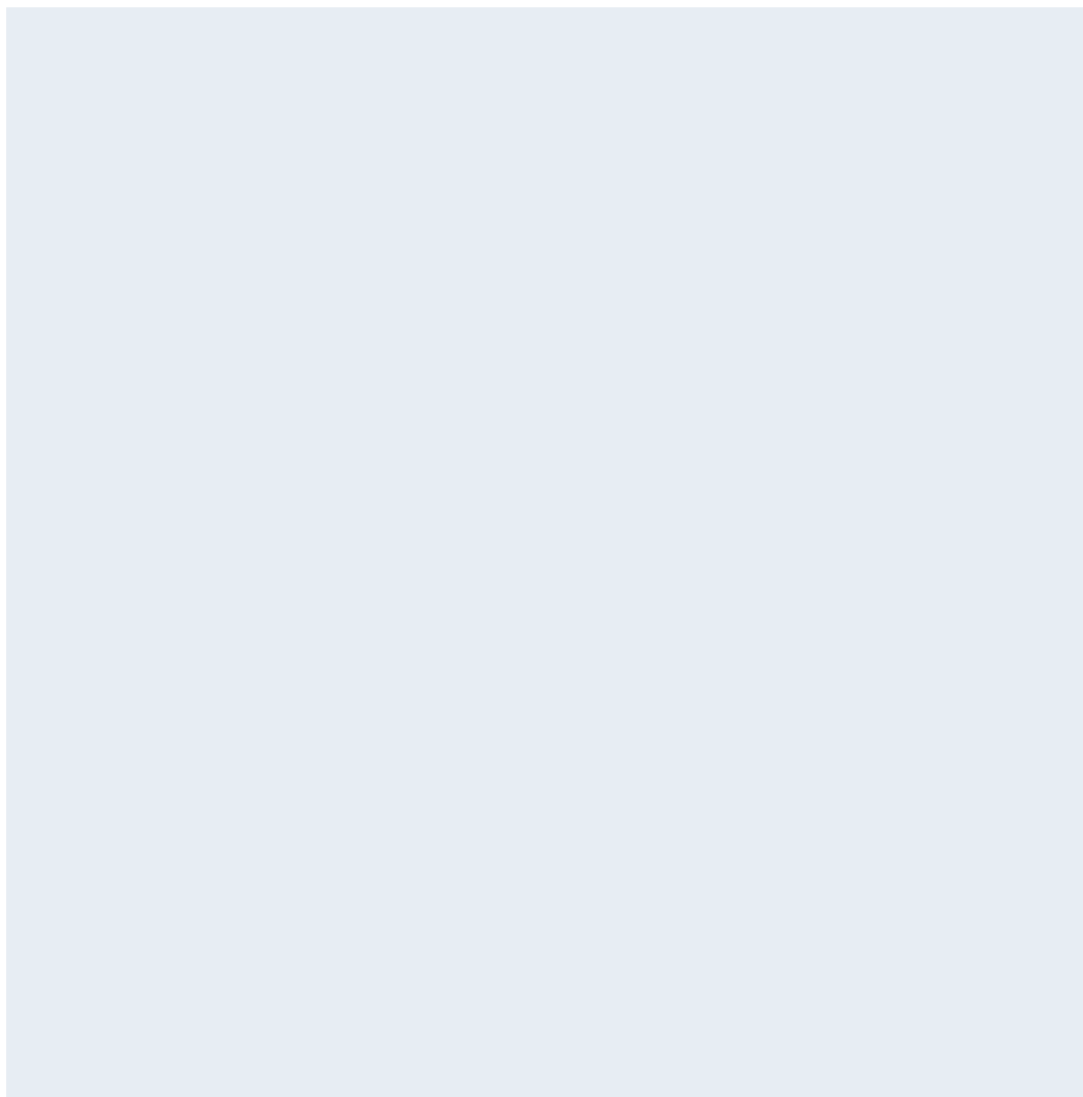
Вспомните, что вы записали, что **для вас** важнее всего :

- Как другие люди могут поддержать вас в самых важных делах?
- Кто может оказать вам поддержку?
- Поможет ли вам самонаправление жить так, как вы хотите, прямо сейчас?

Вспомните, что вы записали, чтобы понять, что **для вас** важнее всего :

- Как другие люди могут поддержать вас так, как вы хотите?
- Кто может оказать вам поддержку?
- Подумайте о том, за что вы отвечаете сами.
- Чем Региональный центр может вам помочь, например, направить на поиски жилья или помочь найти врача?

Что могут сделать люди, чтобы поддержать вас?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут сформировать **важные для вас цели, задачи, процесс принятия решений и конечные результаты** вашего плана индивидуальной программы, ориентированного на человека.



О ЧЕМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

Здесь нет правильных или неправильных ответов! Потратьте несколько минут на то, чтобы подумать о том, что могло бы быть; не беспокойтесь о том, что может помешать.

- Каким было бы ваше лучшее будущее?
- Чем вы хотите заниматься через 5 лет?
- Где бы вы жили? Вы бы жили один или с другими?
- Какую работу вы бы выбрали?
- Что бы вы сделали для развлечения?
- Хотите попробовать самонаправление (см. стр. 31)?
- Если вы живете с семьей, что вы планируете делать, когда они состарятся?
- Что, по вашему мнению, произойдет, когда вы станете старше?

Каковы ваши надежды и видения будущего?



О СЕБЕ!

Ваши ответы помогут определить , что важно для вас, услуги поддержки, цели и результаты в рамках вашего индивидуально-ориентированного IPR.



Используйте это место, чтобы записать список тем, о которых вы хотите поговорить на встрече по планированию.

- Посмотрите на сайт **About You** или другой справочник, который вы использовали. Запишите, что вы узнали *на сайте о том, что вам нравится делать, что для вас важно, как вас поддержать*, а также *о ваших мечтах и видении будущего*.
- Просмотрите свой прошлогодний план и запишите все вопросы, которые у вас возникли, или то, что вы хотели бы изменить.
- Запишите свои идеи по поводу новых целей или целей, которые вы хотите изменить.
- Если вы хотите Программу самоопределения, запишите это (см. стр. 31).
- Записывайте новые вещи, которые вы хотите узнать или попробовать, новые места, в которых вы хотите побывать.
- Если вы думаете о новом месте жительства или хотите найти новую работу, запишите это.

Ваш список вещей, о которых нужно поговорить на встрече по планированию





Часть 2. До Вашей встрече по планированию ИРР

Принятие решений



Принятие решений - важная часть повседневной жизни. Некоторые решения мы принимаем самостоятельно, а некоторые спрашиваем у других людей, что они думают по этому поводу.

Есть решения, которые определяют наше будущее:

- Это те вещи, которым я хочу научиться?
- Это та работа, которой я хочу заниматься?
- Хочу ли я жить именно здесь?
- Как я должен тратить свои деньги?

Решения принимаются ежедневно:

- Что я хочу надеть сегодня?
- Что я должен съесть на обед?

Выбор и решения будут приняты на встрече по планированию. Как вы хотите сделать этот выбор и принять решение? Хотите ли вы, чтобы семья, друзья, защитники или координаторы услуг принимали в этом участие?

Знаете ли вы о поддержке принятия решений? Хотите узнать об этом больше? Если да, скажите своему координатору службы, что вы хотели бы узнать о **сайте Supported-Decision Making**.

Контрольный список на следующей странице поможет вам разобраться с этим.



Контрольный список для принятия решений

Вы можете использовать эту страницу, чтобы обдумать и обсудить вопросы, которые могут возникнуть на вашей встрече, и решить для себя, нужна ли вам поддержка в принятии этих решений.

Поставьте крестик или отметьте тот вариант, который вам больше всего подходит .

Обязательно возьмите этот контрольный список с собой на следующую встречу по планированию.

[Дополнительную информацию о программе "Принятие решений с поддержкой" можно найти на сайте Совет штата Калифорния по вопросам людей с нарушениями развития» — Помощь в принятии решений \(материалы\).](#)



Добавьте свои идеи сюда

ВЫБОРЫ/ РЕШЕНИЯ	Решения, которые я хочу принимать сам	Решения, в которых мне нужна помощь	Решения, которые я хочу, чтобы принимала моя команда
Вещи, которые я хочу учиться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Где я хочу жить	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Какую работу я хочу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чем заняться в моем районе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вещи, касающиеся моего здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Куда я хожу школа	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Как я провожу время деньги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кто мои друзья это	<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"/>



Планирование необходимых вам услуг и поддержки: Некоторые вещи, о которых стоит подумать

- Люди лучше всего учатся там, где это происходит, например, покупают вещи в магазине или бреются в ванной.
- Люди лучше всего учатся, когда используют реальные предметы - например, используя реальные деньги, когда учатся составлять бюджет
- Люди лучше всего учатся, когда делают это в то время, когда это обычно делается, - например, как доехать на автобусе до работы или научиться готовить во время ужина.
- Люди лучше всего учатся у других людей - например, учатся работать в местах, где работают другие люди.
- Люди лучше всего учатся, когда то, чему они учатся, полезно - например, пользоваться смартфоном или компьютером, ездить на автобусе или платить за продукты.
- Важно подумать о том, чему можно научиться, что поможет вам в самостоятельной работе, где вы живете и работаете сейчас и где хотите жить и работать в будущем.
- В вашем плане должны быть перечислены виды поддержки и услуг, которые помогут вам продвинуться к вашим целям на будущее - например, жить самостоятельно, ездить на автобусе или устроиться на работу.



Планирование индивидуальной программы и ваши права

- Права - это то, что по закону должно быть вам доступно, например, обучение и поддержка, необходимые для того, чтобы жить и работать, как все остальные.
- **Нелишним будет ознакомиться с вашими правами до встречи по планированию.**

У ВАС ЕСТЬ МНОГО ПРАВ В ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

- Право знать, что делать, если вам что-то не нравится в вашем плане.
- Право говорить за себя и заявлять, что вы хотите вести свое собственное собрание.
- Право приглашать людей, которых ВЫ хотите видеть на своем собрании IPP.
- Право попросить адвоката или человека, который будет выступать в вашу защиту.
- Право указывать, когда и где будет проходить ваше собрание
- Вы можете попросить предоставить вам, вашей семье или вашему защитнику отчет об услугах, которыми вы пользовались в течение прошлого года.
- Право на получение ответов на свои вопросы и проблемы в кратчайшие сроки.
- Право на получение поддержки, необходимой вам для самостоятельной жизни и работы, если вы этого хотите.
- О некоторых из ваших прав вы узнаете на встрече по планированию и на странице СОГЛАСИЕ вашего IPP.



Планирование индивидуальных программ и самонаправление

- Некоторые люди хотят руководить всеми услугами и поддержкой, которые они получают
- Один из способов сделать это - программа самоопределения
- Или вы можете попробовать программу под названием "Направление участника"
- **Если вы хотите узнать больше о программе "Самоопределение" или "Направление участников", обратитесь к координатору услуг вашего регионального центра, чтобы он помог вам получить дополнительную информацию. Более подробную информацию вы можете найти на сайте: [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Программа самоопределения \(SDP\)](#)**

Пять принципов самоопределения

- **FREEDOM**: Вы сами планируете свою жизнь и принимаете решения, как и люди без инвалидности.
- **АВТОРИТЕТ**: Вы решаете, как будут расходоваться деньги на ваши услуги и поддержку.
- **SUPPORT**: Вы выбираете людей и поддержку, которые помогают вам жить, работать и играть в вашем районе.
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**: Принимать решения в своей жизни, нести ответственность за использование государственных средств и признавать свою значимую роль в обществе.
- **ПОДТВЕРЖДЕНИЕ**: Вы - самый важный человек, когда строите планы на свою жизнь. Вы сами принимаете решение о предоставлении своих услуг.



О чем вам стоит поговорить на встрече по планированию ИРР

Во время встречи по планированию вы сами выбираете, в каких областях своей жизни поставить цели. Подумайте об этом заранее - это поможет вам быть готовым к разговору о них. Посмотрите на список ниже. **Отметьте крестиком или галочкой область (области), которую вы хотите включить в командное совещание.** Вы можете выбрать столько областей жизни, сколько захотите. Если вы пользуетесь услугами регионального центра, вам необходимо выбрать хотя бы одну из этих областей.

Область жизни

О чем вам стоит поговорить

Выбор/заступник

Выборы и решения, которые вы хотите принимать сами, и те, в которых вам нужна поддержка. Вы можете показать своей команде **Принятие решений на собрании (стр. 28)** в этом руководстве.

Участие в жизни общества

Интересы, хобби, занятия и места, которые вам нравятся. Новые способы, которыми вы хотели бы проводить время в своей общине.

Образование/
обучение

Цели в школе или колледже для вас. Или новые вещи, которым вы хотели бы научиться, включая навыки или хобби.

Трудоустройство

Найти работу или сменить ее. Виды поддержки, необходимые вам для поиска и сохранения работы.

Медицина/здоровье

Изменения в ваших медицинских потребностях или лекарствах. Новые врачи или новые проблемы со здоровьем в вашей жизни. Планы на случай важных событий или информация, которую вы хотите, чтобы знал ваш врач.

Жизнь дома/жилье

Изменения в услугах и поддержке, в которых вы нуждаетесь дома. Или сменить жилье или сделать свой дом более доступным и безопасным.

Продолжение на следующей странице



Область

О чем вам стоит поговорить

Доходы/Финансы

Возможно, вы захотите рассказать о своих пособиях, или о деньгах, заработанных на работе, или о том, как тратить или экономить деньги.

**Личное/
эмоциональное Рост**

Услуги и поддержка, которые могут понадобиться вам для обеспечения эмоционального благополучия и/или психического здоровья.

Отношения

Поддержка, которая может понадобиться вам для построения нужных вам отношений с друзьями, семьей, соседями и другими людьми.

Безопасность

Изменения, которые вы или ваша команда считаете необходимыми для обеспечения вашей безопасности дома или в обществе.

Поддержка на дому

Изменения в ваших предпочтениях, потребностях и поддержке, когда вы находитесь дома.

Транспорт

Способы передвижения в обществе в настоящее время и изменения в транспорте, которые помогут вам продолжать участвовать в жизни общества.

Дополнительные области целей, о которых вы хотите рассказать:



Часть 3: Во время встречи по планированию ИРР

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДО ВСТРЕЧИ:

- Просмотрите свой прошлогодний план, если он у вас есть. Обдумайте и обсудите, что было в нем хорошо, а что не очень.
- Просмотрите **свой список вещей, о которых вы хотите поговорить на встрече по планированию** (стр. 25) чтобы понять, все ли в нем отражено.
- Узнайте у своего координатора услуг, кто приглашен на вашу встречу. Убедитесь, что в списке есть все, кто вам нужен. Если вам нужен защитник или переводчик, обязательно попросите об этом.
- Если у вас возникнут вопросы по поводу ваших целей или получаемой поддержки, обязательно запишите их.

ВОТ ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ НА ВСТРЕЧЕ:

- Покажите людям эту рабочую тетрадь или другие списки и рабочие тетради, которые вы использовали, чтобы подготовиться к этой встрече.
- Не забудьте взять с собой из рабочей тетради "**Список вещей, о которых вы хотите поговорить на встрече по планированию**" (стр. 25) и просмотреть его, чтобы убедиться, что вы говорите обо всем, что указано в списке.
- Будьте позитивны, это ваша встреча, и все здесь хотят помочь.
- Задавайте вопросы и делайте паузы, чтобы убедиться, что все понимают, о чем идет речь.
- Делайте записи или приведите человека, который будет делать записи за вас.
- Напомните людям, что вы здесь для того, чтобы составить план, который поможет вам научиться делать больше вещей самостоятельно дома, на работе и в обществе.
- Попросите помощи у своей команды, если вы не согласны с тем, что написано в вашем IPP.



Ваш персональный подход Индивидуальный план программы



На следующих страницах вы увидите информацию, которая будет содержаться в вашем лично-ориентированном IPP. Все региональные центры в Калифорнии используют план, подобный этому.

IPP - это письменный документ, который вы создаете вместе с командой планирования и в котором содержится информация о вас. В нем вы найдете информацию о том, что происходит в вашей жизни, что для вас важно, и перечислите все свои цели. Ваш IPP будет включать список услуг и поддержки, которые, по вашему мнению и мнению вашей группы планирования, помогут вам достичь этих целей. Встречи в рамках IPP могут проводиться так часто, как меняются ваши потребности или цели. Вы можете собрать свою группу планирования в любое время, обратившись к своему координатору услуг.

Некоторые планы написаны от первого лица. Не все планы должны быть такими. На следующей странице вы найдете несколько рекомендаций, которые помогут вам, вашей семье и вашему координатору услуг принять решение.



Когда следует писать план от первого лица*

Существует мнение, что если план написан от первого лица, это "делает" его лично-ориентированным. Действительно, составление лично-ориентированного плана от первого лица (I, me, you) - хорошая идея. **Однако есть три случая, когда использование первого лица имеет смысл, а также общее правило не использовать первое лицо. Это:**

1. Используйте первое лицо, когда человек написал план (или раздел плана) или когда вы цитируете человека, чей это план, и уверены, что он имел в виду то, что сказал.
2. Используйте первое лицо, если человек активно редактировал план вместе с автором плана и явно одобрял и понимал, что и как было сказано.
3. Используйте первое лицо, когда человек общается в основном своим поведением (а не словами), только если:
 - o Люди, которые знают человека и заботятся о нем, абсолютно уверены, что написанное - это то, что сказал бы сам человек;
 - o Составитель плана уверен, что это люди, которые достаточно близки к человеку и проводят с ним достаточно времени, чтобы действительно знать его; и
 - o То, что написано, будет проверено (и изменено) постоянным наблюдением за поведением человека.

В общем, всегда, когда есть сомнения, используйте третье лицо (он, она, ваше имя).

**Сокращение из руководства по использованию первого лица при написании плана, ориентированного на человека, Майкла Смулла, Support Development Associates*



Мой индивидуальный план программы



Введение

Здесь вы рассказываете о том, что хотите, чтобы люди знали о вас, что им нравится, чем они восхищаются и чем вы больше всего гордитесь в своей жизни.

Как разрабатывался этот план

Все о собрании по составлению плана. Где оно проходило. Кто присутствовал. Кто и как участвовал в собрании.

Ваше будущее

Здесь вы делитесь информацией о своих краткосрочных и долгосрочных целях. «Краткосрочные» значит то, что вы хотите, чтобы произошло вскоре, через год или еще скорее.

Долгосрочный - значит, относящийся к будущему, например, к периоду от двух до пяти лет.

Общение

Важно то, как мы общаемся. Вы хотите, чтобы люди вас понимали. Здесь вы расскажете о том, как вам нравится общаться. Какой способ общения для вас самый лучший? Что нужно знать другим, чтобы общаться с вами? Есть ли у вас вспомогательные устройства или приспособления, которые вам необходимы для общения? Как показать, что вы понимаете? Подумайте, какие еще важные сведения вы хотите сообщить.

Использовали ли вы сайт **"О себе!"** в этой рабочей тетради, чтобы подготовиться к встрече? Если да, эти сведения есть в следующих разделах:

- Лучшие и худшие дни
- То, что в вас есть хорошего
- Вещи, которые вы ждете с нетерпением
- Ваш список вещей, о которых вы хотите поговорить на встрече
- Каковы ваши надежды и представления о будущем

Продолжение на
следующей странице



Принятие решений

Вам нужен совет или разговор с кем-то, чтобы принять решение в некоторых сферах вашей жизни? Что это за области в вашей жизни? С кем вы разговариваете? Это член семьи или близкий друг? Это адвокат, или у вас есть кто-то, кто по закону назначен помогать принимать решения?

Область жизни

В них вы можете рассказать о своих целях и поддержке, которая вам необходима для их достижения. Каждая область жизни будет направлена на достижение желаемых результатов/целей в тех областях вашей жизни, которые наиболее важны для вас. Здесь также будет информация о том, что происходит в настоящее время. Вы хотите поделиться тем, что важно для вас, и тем, что важно для вас для достижения этой цели. Там же будет информация о том, что нужно сделать, чтобы помочь вам достичь этой цели. Вы можете включить столько «областей жизни», сколько захотите. В вашем IPP должна быть хотя бы одна область жизни.

Планирование действий в чрезвычайных ситуациях

Любой человек может столкнуться с чрезвычайной ситуацией, но если есть план, он поможет вам и окружающим не растеряться. Есть ли у вас план действий в чрезвычайных ситуациях? Какие меры необходимы для сохранения вашего здоровья и безопасности в чрезвычайной ситуации? С кем следует связаться в случае чрезвычайной ситуации? Что необходимо знать и делать людям, чтобы поддержать вас в чрезвычайной ситуации?

Использовали ли вы сайт **"О себе!"** в этой рабочей тетради, чтобы подготовиться к встрече? Если да, эти сведения есть в следующих разделах:

- Вещи, которые вы любите делать
- Что для вас важно
- Вещи, которые вам не терпится сделать
- Принятие решений на собрании
- Надежды и видения будущего
- Что могут сделать другие, чтобы поддержать вас

Ознакомьтесь со **страницами 32 и 33**, чтобы **найти области жизни**, которые вы хотите включить в свой план.



Соглашение и форма подписи моего индивидуального плана

Виды обслуживания и поддержки

Во время встречи с IPP вы расскажете о своих желаемых целях в различных областях вашей жизни. Сюда будет добавлена информация об услугах и поддержке, которые вам необходимы для достижения этих целей. Вы найдете информацию о том:

- Кто будет предоставлять обслуживание.
- Когда оно начнется и когда закончится.
- В каком объеме будет предоставляться это обслуживание.
- Как часто вы будете получать услугу
- Кто платит за это обслуживание.

Согласие на обслуживание

В этом разделе вы решаете, согласны ли вы на все виды обслуживания или только на некоторые. Вы также можете принять решение о проведении еще одной встречи IPP в течение 15 дней или позже, чтобы подробнее обсудить ваши услуги, если вы и региональный центр не пришли к согласию.

Если вы и региональный центр все еще не пришли к согласию, вы можете попросить, чтобы вам прислали **уведомление о действиях**. Это письменный документ, объясняющий решение.

Соглашение IPP и форма подписи должны быть заполнены на встрече IPP. **Это важно.**

Перед закрытием собрания IPP, вы должны знать:

- Желаемые результаты для каждой цели в вашей жизни
- Услуги и поддержка, которые помогут вам достичь своих целей
- Виды обслуживания, с которыми вы согласны и с которыми не согласны.
- Как часто будут проводиться собрания по составлению плана IPP.
- Какие потребности могут возникнуть у вас в будущем
- Как вы хотите получить копию вашего IPP
- Программы и услуги, доступные для вас
- Как подать жалобу или сообщить о нарушении закона.

Продолжение на следующей странице



Благодарности

Этот раздел показывает, что ваш координатор услуг предоставил вам информацию во время встречи IPP. Он должен обсудить с вами следующее:

- Какие услуги и поддержку вы получали в прошлом году
- Что вам может понадобиться в будущем.
- Как часто будут проводиться ваши встречи в рамках IPP
- Как вы хотите получить копию вашего IPP
- Программы, которые дают вам больше возможностей выбирать, кто и как предоставляет услуги, например, самоопределение
- Как подать жалобу или сообщить о нарушении закона.
- Информация о поиске работы
- Как зарегистрироваться для голосования
- Если вам нужен план, который поможет вам стать более независимым и путешествовать по тем местам, куда вы хотите

Подписи

IPP должен быть подписан вами и вашим координатором услуг. Если вам не исполнилось 18 лет или у вас есть законный представитель или опекун, они тоже должны поставить свою подпись.

Анкета о собрании по составлению плана IPP

После завершения IPP у вас будет возможность рассказать нам о своей встрече.

Вы сами решаете, заполнять эту анкету или нет.

Мы не просим вас назвать свое имя, поэтому вы можете быть откровенны.

Анкету можно заполнить с телефона или компьютера.

Кроме того, мы можем прислать вам по почте напечатанный экземпляр.



Часть 4: После встречи по планированию ИРР



Как определить, что совещание по планированию IPP прошло успешно

	ДА	НЕТ
Все ли люди, которых вы хотели видеть, были на встрече? (Отметить знаком X или галочкой)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Все ли посмотрели "О себе" и "Список вещей, о которых вы хотите поговорить на встрече по планированию"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Помогали ли вы и ваша семья или друзья решать, что будет написано в плане?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Получили ли вы информацию о том, какие услуги вам нужны для поддержки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вам удалось задать вопросы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы получили ответы на все свои вопросы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Являются ли цели и результаты вашего плана теми, к которым вы стремились?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Есть ли сроки выполнения целей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

В конце встречи по планированию вы должны получить анкету от вашего координатора услуг о том, как все прошло.

Что было самым лучшим во встрече?

Что могло бы быть лучше?

Если на эти вопросы много ответов "нет", то перейдите на **страницу 44** и узнайте больше о том, что можно сделать, если дела не идут.



Шестимесячный пересмотр

Примерно раз в полгода вам следует заглядывать на сайт **Your Plan** , чтобы убедиться, что все идет так, как было задумано. Задайте себе эти вопросы:

- Работаете ли вы над целями своего IPP?
- Получаете ли вы поддержку, перечисленную в вашем IPP, которая помогает вам жить, работать и быть активным в вашем обществе?
- Делаете ли вы то, что хотите делать в течение дня?
- Видите ли вы своих друзей и близких так часто, как им хочется?

ДА НЕТ

Есть ли вещи, которые можно было бы сделать лучше?

Если на эти вопросы много ответов "нет" или если дела могут идти лучше, перейдите на **страницу 46** и узнайте больше о **советах насайте** , что можно сделать, если дела не идут.



Что делать, если вещи не работают

Вот список вещей, которые могут не работать во время или после встречи по планированию или в любое другое время. Если вы обнаружили, что с вами происходит что-то из перечисленного, загляните на сайт **Советы о том, что вы можете сделать**, на следующей странице:

- Людей, которых вы хотели видеть на встрече, там не было.
- Команда не смотрела на то, что было написано в вашей рабочей тетради по планированию.
- Вы и ваша семья, защитники или друзья не помогли решать, что будет написано в плане.
- Вам не была предоставлена информация об услугах и поддержке.
- Ваши вопросы остались без ответа.
- Цели и результаты в плане не те, которые вы хотели.
- Сроки выполнения целей не определены.
- Команда планирования не уважала и не соблюдала ваши предпочтения.
- Вам нужен был переводчик, а его не предоставили.
- Вам нужен был защитник, а его не предоставили.
- Поддержка, в которой вы нуждаетесь, чтобы жить, работать и быть активным в своем обществе, не работает.
- Место, где вы живете или работаете, вам не подходит.
- Вы не делаете того, что хотели бы делать в течение дня.
- Вы не видите своих друзей и родных так часто, как вам хотелось бы.
- Вы не получаете поддержки, необходимой для обновления плана, когда ваша жизнь меняется.
- Не существует резервного плана на случай чрезвычайных ситуаций.



Советы, что делать, если вещи не работают

[Эти советы сокращены и адаптированы для удобства пользования сайтом Disability Rights California; полный список можно найти на сайте «Права инвалидов Калифорнии» — 16 советов о том, как получить обслуживание в региональном центре, для себя или своего ребенка](#)

Если вам удобно, сначала поговорите со своим координатором услуг о том, что не устраивает в вашем плане. Если это не помогает и вам нужно изменить индивидуальный план обслуживания (IPP), обратитесь в региональный центр с просьбой провести совещание по планированию. Когда вы попросите региональный центр о встрече, расскажите им о необходимых вам изменениях. Таким образом, региональный центр будет готов принять решение о ваших потребностях.

Также помните:

- Если хотите, приведите с собой друга или человека, который знает и поддерживает вас.
- Убедитесь, что вы понимаете, что говорят люди. Если вы не говорите по-английски, попросите, чтобы при вас присутствовал переводчик.
- В конце встречи региональный центр предоставит вам список услуг, которые они будут оказывать. Если вы не согласны со списком, вы можете сказать об этом.
- При необходимости вы также можете обжаловать план.
- Кроме того, вы можете подать жалобу в «Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» (Department of Developmental Services). [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Апелляции и жалобы](#)

Помогите своему координатору услуг узнать вас поближе. Поговорите со своим координатором услуг, чтобы помочь ему узнать вас получше. Расскажите им, как вы предпочитаете общаться - по электронной почте, телефону, лично или по смс. Сохраните номер телефона координатора службы в надежном месте. Если вы пользуетесь электронной почтой, попросите у них адрес электронной почты. Спросите имя и номер телефона их руководителя.

Используйте эту тетрадь чтобы записать свои симпатии и антипатии, предпочтения и планы на будущее. Это поможет вашему координатору услуг выяснить, какие услуги и поддержка вам могут понадобиться.

Храните все документы регионального центра в одном месте. Заведите папку или скоросшиватель с документами регионального центра или папку на компьютере.



Примечания

РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ВАШЕГО ПЛАНА

На основе элементов фильмов "Это мой выбор", "Послушай меня", "Твой личный паспорт", "Больше, чем встреча": Карманный справочник по индивидуальному плану программы, ориентированному на человека, "Основные планы образа жизни" и "Семьи, планирующие вместе".

ПРИМЕРЫ ДРУГИХ ИНСТРУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ

Вот несколько примеров других инструментов планирования, которые вы можете использовать, чтобы подготовиться к встрече. Хотя они могут быть разными, цель всех - помочь людям составить план с целями, основанными на вашем выборе, предпочтениях и участии в жизни сообщества. Узнайте у своего координатора услуг о местных ресурсах планирования, ориентированного на человека, или найдите их в Интернете.

- **Круги поддержки и круги друзей** - группы людей, которых вы приглашаете для оказания поддержки и помощи в планировании своего будущего.
- **Essential Lifestyle Planning** - процесс, позволяющий узнать, как человек хочет жить, и разработать план, который поможет воплотить его в жизнь.
- **Liberty Plans** - позволяет планировщику начать процесс изучения даров, достижений и надежд человека на будущее.
- **LifeCourse** - создан для того, чтобы помочь людям и семьям разработать видение хорошей жизни и определить или разработать поддержку, необходимую для такой жизни.
- **MAPS и PATH** - способы планирования, разработанные для определения осуществимых шагов в направлении желаемого будущего.
- **Планирование с учетом интересов человека** - помогает людям определить сильные стороны, цели и потребности в услугах на базе сообщества, а также желаемые результаты.



ДРУГИЕ РЕСУРСЫ ДЕПАРТАМЕНТА УСЛУГ ПО РАЗВИТИЮ

Обслуживание в региональных центрах. Подробная информация на разных языках о деятельности региональных центров и предлагаемом ими обслуживании. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Деятельность региональных центров и предлагаемое ими обслуживание](#)

Найти свой региональный центр. Если вы не уверены, в какой региональный центр нужно обращаться, вы можете узнать об этом здесь: [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Поиск регионального центра](#)

Отдел омбудсмана. Помогает вам и вашей семье получить доступ к обслуживанию в региональном центре согласно закону Лантермана. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Отдел омбудсмана](#)

Информация для семей и отдельных людей. Для семей, для их друзей и правозащитников, которые помогают семьям жить как можно лучше. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — клиенты](#)

Программа самоопределения. Предоставляет людям и их семьям больше свободы, контроля и ответственности в выборе обслуживания и поддержки. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — «Программа самостоятельного принятия решений» \(SDP\)](#)

Готовность к чрезвычайным ситуациям. Планирование, позволяющее семьям и отдельным людям подготовиться к любым бедствиям. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Готовность к чрезвычайным ситуациям — клиент](#)

Жалобы и апелляции. Способы решения проблем и вопросов, когда ничто другое не помогает. [«Департамент социального обеспечения людей с нарушениями развития» — Апелляции и жалобы](#)

Ваш план

Составление индивидуального
плана обслуживания



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