

본인 중심 계획(PCP) 개발 안내서

본인중심계획(PCP)은 자기결정 프로그램(SDP)의 핵심입니다. 이는 자신의 삶의 목표, 꿈, 요구에 초점을 둔 개인 맞춤형 계획입니다. 굳건한 PCP를 마련함으로써 자신이 받는 서비스가 자신이 원하는 삶을 살 수 있도록 도와드립니다. 이 간단한 가이드는 PCP를 개발하는 방법을 이해하는 데 도움이 됩니다.



본인 중심 계획(PCP) 이란 무엇인가요?

본인중심계획(PCP)은 여러분의 삶의 목표, 강점, 선호도 및 요구를 반영하는 계획입니다. 단순히 서비스 목록이 아니라, 자신이 필요로 하는 지원을 통해 꿈을 이룰 수 있는 방법을 보여주는 로드맵입니다.

PCP가 중요한 이유는 무엇인가요?

PCP는 다음에 도움이 됩니다.

- **목표 파악:** 자신의 삶이 어떤 모습이길 바랍니까? 일하거나, 새로운 기술을 배우거나, 더 자립적으로 일하고 싶습니까?
- **서비스 계획:** 목표를 달성하는 데 도움이 되는 서비스는 무엇입니까?
- **예산 관리:** PCP는 Regional Center에서 여러분에게 제안하는 서비스에 직접적인 영향을 미칩니다. 이 서비스들은 여러분의 예산을 결정하는 데 도움을 주며, 이 예산은 여러분에게 가장 중요한 것에 맞춰 맞춤형 서비스를 설계할 수 있도록 여러분이 직접 관리할 수 있는 자금이 됩니다.

본인 중심 계획의 개발 단계 시작하는 방법은 다음과 같습니다:

1. 자신의 삶의 목표 파악

자신의 꿈과 의미 있는 삶이 어떤 모습인지 생각해 보세요.

- 앞으로 몇 년 안에 무엇을 성취하고 싶은가요?
- 더 자립적으로 살고 싶은가요?
- 일자리를 찾거나 새로운 친구를 사귀는 것과 같은 개인적 또는 직업적인 목표가 있습니까?
- 어떤 활동을 통해 행복감과 성취감을 느끼나요?

자신의 목표는 꿈을 이루는 데 도움이 되도록 설계된 것입니다. 예를 들어, 원하는 직업을 얻거나, 새로운 기술을 배우거나, 더 많은 사회 활동에 참여하거나, 여행을 하거나 가족을 방문하는 등 여러분이 시간을 보내는 방식에 관한 것일 수 있습니다.

2. 자신이 필요로 하는 지원 결정

목표를 파악한 후에는 목표를 달성하는 데 도움이 되는 서비스에 대해 생각해 보세요. 여기에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 일상 생활 지원: 개인 간병, 교통편 또는 가사일 지원.
- 기술 개발 프로그램: 직업 훈련, 교육, 또는 자립성을 키우기 위한 치료.
- 지역사회 참여: 다른 사람들과 교류하는 데 도움이 되는 사회 또는 여가 활동.

3. 자신의 어려움을 고려합니다

좋은 PCP라면 자신이 직면할 수 있는 도전 과제나 장애 요소를 다룰 수 있어야 합니다. 이러한 도전 과제나 장애 요소는 서비스를 받기 어렵게 하는 신체적, 정서적 등의 이유로 인한 것일 수 있습니다. 올바른 지원을 통해 이러한 도전 과제를 극복하는 방법을 계획하세요.

PCP를 개발한 후에는 어떻게 되나요?

PCP를 완성한 후:

- 팀과 협력하여 PCP 목표를 반영하는 지출 계획을 수립합니다.
- PCP를 자신의 지출 계획과 연계합니다. PCP는 SDP 자금을 어떻게 사용할지 구체적으로 나타내는 예산인 지출 계획과 연결되어 있습니다. PCP의 모든 목표는 지출 계획의 서비스, 지원 또는 항목과 일치해야 합니다.
- SDP 자금을 사용하여 계획에 설명된 서비스 및 지원을 사용하기 시작하세요.

계획의 실현

일단 PCP가 작성되면, 그것을 실천에 옮길 차례입니다. 방법은 다음과 같습니다.

1. **직원 및 서비스 제공자 찾기:** 목표를 달성하는 데 도움을 줄 수 있는 사람 또는 조직을 찾습니다.
2. **유연성:** 1. PCP는 인생이나 목표가 바뀌면서 변화할 수 있는 살아있는 문서입니다. 새로운 목표나 도전 과제를 반영하기 위해 PCP를 정기적으로 검토하고 업데이트하세요.

4. 문화적, 개인적 가치관의 반영

PCP를 혼자 만들 필요는 없습니다. 다음과 같은 신뢰할 수 있는 사람들을 자신의 삶에 참여시킵니다.

- 가족 및 친구
- 자립 촉진자(Independent Facilitator, IF): IF는 목표와 가치에 맞는 플랜을 개발하는 데 도움을 드립니다.
- 서비스 코디네이터: Regional Center 서비스 코디네이터가 서비스와 자원을 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

굳건한 PCP를 개발하기 위한 팁

- 꿈은 원대하게: 이미 알고 있는 서비스에만 목표를 제한하지 마세요. 진정으로 원하는 것을 생각하고 SDP 자금을 사용하여 이를 달성할 수 있는 창의적인 방법을 모색해 보세요.
- 지역사회 참여: 자신을 알고 목표를 이해하는 사람들의 지원 네트워크를 구축하세요.
- 구체적으로 계획: 목표가 명확하고 상세해야 합니다. 예를 들어, "더 자립적으로 살고 싶어요"라고 말하는 대신 "요리 수업을 통해 나만의 식사를 요리하는 법을 배우고 싶어요"라고 말하세요.
- 결과에 집중하기: 자신에게 성공이란 어떤 모습인가요? PCP에 그 목표를 달성하기 위한 단계들이 잘 정리되어 있는지 확인하세요.

자립으로 가는 길을 열어주는 PCP

본인중심계획을 개발하는 것은 여러분의 삶을 관리하는 중요한 단계입니다. 올바른 지원을 통해 자신의 목표, 가치관 및 꿈을 반영하는 계획을 수립할 수 있습니다. 여러분의 초점이 자립성에 있든, 지역사회 참여에 있든, 또는 개인적 성장에 있든, PCP는 여러분을 의미 있고 성취감 있는 삶으로 안내할 것입니다.

지금 시작하려면, Regional Center 서비스 코디네이터와 상담하세요!

