



راهنمای انکشاف پلان مبتنی بر فرد (PERSON-CENTERED PLAN - PCP)

پلان مبتنی بر فرد (Person-Centered Plan - PCP) شما هسته اصلی برنامه خودتعیینی (Self-Determination Program - SDP) است. این یک پلان شخصی که روی اهداف، رویاها و نیازهای زندگی شما تمرکز دارد. ایجاد یک PCP قوی تضمین می کند که خدمات که شما دریافت می کنید به شما در پیشبرد زندگی که شما می خواهید کمک می کند. این راهنمای سریع به شما کمک خواهد کرد تا بدانید که چگونه PCP خود را تهیه کنید.

چرا PCP مهم است؟

PCP شما به شما کمک می کند تا:

- **اهداف خود را مشخص کنید:** می خواهید زندگی تان چگونه باشد؟ آیا می خواهید کار کنید، مهارت های جدید یاد بگیرید، یا بیشتر مستقل باشید؟
- **پلان برای خدمات:** کدام خدمات به شما در رسیدن به اهداف تان کمک خواهد کرد؟
- **بودجه خود را کنترل کنید:** PCP شما مستقیماً خدمات ارائه شده توسط Regional Center شما را متاثر می سازد. این خدمات بعداً در تعیین بودجه شما کمک می کند - این وجوهی است که شما کنترل آن را برای سفارشی کردن خدمات خود تان خواهید داشت، بر اساس چیزی که برای شما مهم است.

پلان شخص محور (PCP) چیست؟

پلان شخص محور (PCP) یک پلان است که اهداف زندگی، نقاط قوت، ترجیحات، و نیازهای شما را منعکس می سازد. این پلان صرف یک لیست خدمات نیست - یک نقشه راه برای آینده شما است که نشان می دهد چگونه می توانید با حمایت مورد نیاز تان به رویاهای تان برسید.

مراحل برای تهیه پلان شخص محور تان

درینجا چگونگی شروع آن است:

1. اهداف زندگی خود را مشخص کنید

در مورد رویاهای تان فکر کنید و اینکه یک زندگی معنی دار برای شما چگونه به نظر میرسد:

- شما می خواهید در چند سال آینده چه بدست بیاورید؟
- آیا می خواهید مستقلانه تر زندگی کنید؟
- آیا شما اهداف شخصی یا مسلکی دارید، مانند یافتن یک وظیفه یا پیدا کردن دوستان جدید؟
- کدام فعالیت ها شما را خوشحال و راضی می سازد؟

اهداف شما برای کمک به شما در رسیدن به رویاهای تان طرح ریزی شده اند، مانند بدست آوردن وظیفه رویایی تان، یادگیری مهارت های جدید، بخشی از فعالیت های بیشتر اجتماعی، یا اینکه چگونه وقت تان را صرف می کنید - مانند سفر کردن یا دیدن خانواده.

2. حمایت های مورد نیاز تان را تعیین کنید

- زمانیکه شما اهداف تان را شناسایی کردید، در مورد خدمات که به شما در بدست آوردن آنها کمک خواهد کرد فکر کنید. شامل این موارد می شود:
- حمایت زندگی روزمره: کمک در مراقبت شخصی، ترانسپورت، یا امور منزل.
 - برنامه های مهارت سازی: آموزش وظیفه، آموزش، یا تداوی برای ایجاد استقلالیت.
 - مشارکت اجتماعی: فعالیت های اجتماعی یا تفریحی برای کمک به شما در ارتباط با دیگران.

3. چالش های خود را در نظر بگیرید

یک PCP خوب همچنان هر چالش یا مانع که شما ممکن با آن روبرو شوید را برطرف خواهد کرد. این میتواند دلایل فیزیکی، احساسی، یا دلایل دیگری باشد که بدست آوردن خدمات را مشکل میسازد. پلان کنید که چگونه با حمایت مناسب بر این چالش ها غلبه خواهید کرد.

بعد از اینکه شما PCP تان را بوجود آوردید چه اتفاقی میافتد؟

بعد از تکمیل شدن PCP تان:

- با تیم خود کار کنید تا یک پلان هزینه ایجاد کنید که اهداف PCP شما را منعکس کند.
- PCP خود را به پلان مصرف تان ارتباط دهید: PCP شما به پلان هزینه کردن تان وصل است، که یک بودجه است که چگونه از وجوه SDP تان استفاده خواهید کرد را تشریح می کند. هر هدف در PCP شما باید با یک خدمات، حمایت یا مورد در پلان هزینه کردن شما مطابقت داشته باشد.
- شروع به استفاده از وجوه SDP خود برای دسترسی به خدمات و حمایت های ذکر شده در پلان تان کنید.

4. ارزش های فرهنگی و شخصی را مدغم کنید

شما نیازی به ایجاد PCP خود به تنهایی ندارید. افراد قابل اعتماد را در زندگی خود دخیل سازید، مانند:

- خانواده و دوستان تان
- تسهیل کننده مستقل (IF): یک تسهیل کننده مستقل به شما کمک می کند تا یک پلان را که با اهداف و ارزش های شما مطابقت داشته باشد بوجود بیاورید.
- هماهنگ کننده خدمات: هماهنگ کننده خدمات مرکز منطقه ای (Regional Center) شما میتواند در شناسایی خدمات و منابع کمک کند.

نکات برای ایجاد یک PCP قوی

- رویای بزرگ داشته باشید: اهداف خود را به خدماتی که در مورد آن می دانید محدود نکنید. در مورد چیزی که واقعاً میخواهید فکر کنید و راه های خلاقانه را برای بدست آوردن آن با استفاده از وجوه SDP تان بررسی کنید.
- اجتماع خود را دخیل سازید: یک شبکه حمایتی از مردم بسازید که شما را می شناسند و اهداف شما را درک می کنند.
- مشخص باشید: مطمئن شوید که اهداف شما واضح و مفصل است. بطور مثال، به عوض گفتن اینکه "من می خواهم بیشتر مستقل باشم"، بگوئید "من می خواهم یاد بگیرم که با گرفتن یک صنف آشپزی غذاهای خود را بپزم."
- روی نتایج تمرکز کنید: موفقیت برای شما چگونه خواهد بود؟ مطمئن شوید که PCP شما مراحل رسیدن به آنجا را تشریح میکند.

قابل اجراء سازی پلان

زمانیکه PCP شما نوشته شد، وقت آن است که آنرا در عمل پیاده کنید. درینجا چگونگی پیاده سازی آن بیان شده است:

1. یکارمندان و ارائه دهندگان خدمات را پیدا کنید: افراد یا سازمان هایی را پیدا کنید که می توانند به شما در رسیدن به اهداف تان کمک کنند.
2. انعطاف پذیر باشید: PCP شما یک سند زنده است که میتواند با تغییر زندگی یا اهداف شما تغییر کند. PCP خود را بشکل منظم مرور و آپدیت کنید تا اهداف یا چالش های جدید را منعکس سازد.

PCP تان راه استقلال شما است

تهیه پلان شخص محور شما یک قدم مهم در کنترل زندگی شما است. با حمایت مناسب، شما می توانید ی پلانی ایجاد کنید که اهداف، ارزش ها و رویاهای شما را منعکس می سازد. چه تمرکز شما روی استقلال، اشتراک اجتماعی، یا رشد شخصی باشد، PCP تان شما را به سمت یک زندگی معنی دار و رضایت بخش هدایت خواهد کرد.

با هماهنگ کننده خدمات مرکز منطقه ای (Regional Center) تان صحبت کنید تا امروز شروع کنید!

