

РУКОВОДСТВО ПО РАЗРАБОТКЕ ПЛАНА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЧЕЛОВЕКА (РСР)

Вашлично-ориентированный план (РСР) - это сердце программы самоопределения (SDP). Это индивидуальный план, который фокусируется на ваших жизненных целях, мечтах и потребностях. Создание надежного РСР гарантирует, что получаемые вами услуги помогут вам жить так, как вы хотите. Это краткое руководство поможет вам понять, как разработать свой РСР.



ЧТО ТАКОЕ ПЛАН, ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ЧЕЛОВЕКА (РСР)?

Личностно-ориентированный план (РСР) - это план, отражающий ваши жизненные цели, ваши сильные стороны, предпочтения и потребности. Это не просто список услуг - это дорожная карта вашего будущего, показывающая, как достичь своей мечты с помощью необходимой вам поддержки.

ЗАЧЕМ НУЖЕН РСР?

Ваш РСР поможет вам:

- **Определить ваши цели:** Какой вы хотите видеть свою жизнь? Хотите ли вы работать, получить новые навыки или стать более независимыми?
- **Спланировать услуги:** Какие услуги помогут вам достичь своих целей?
- **Контролируйте свой бюджет:** Ваш РСР напрямую влияет на услуги, предлагаемые вам региональным центром. Эти услуги помогают определить ваш бюджет - это средства, которые вы будете контролировать, чтобы настроить свои собственные услуги, основанные на том, что для вас важнее всего.

ШАГИ ПО РАЗРАБОТКЕ ПЛАНА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ЧЕЛОВЕКА

Вот как начать

1. Определите свои жизненные цели

Подумайте о своих мечтах и о том, какой должна быть ваша осмысленная жизнь:

- Чего вы хотите достичь в ближайшие несколько лет?
- Хотите ли вы жить более независимо?
- Есть ли у вас личные или профессиональные цели, например найти работу или завести новых друзей?
- Какие занятия приносят вам радость и удовлетворение?

Ваши цели могут быть направлены на то, чтобы помочь вам достичь своей мечты, например получить работу своей мечты, освоить новые навыки, участвовать в более активной общественной деятельности или в том, как вы проводите свое время, например путешествуя или навещая родственников.

2. Определите, в какой поддержке вы нуждаетесь

Определив свои цели, подумайте об услугах, которые помогут вам их достичь. К ним могут относиться:

- **Помощь в повседневной жизни:** Помощь в личном уходе, транспортировке или домашних делах.
- **Программы развития навыков:** Обучение работе, образование или терапия, направленные на развитие независимости
- **Участие в жизни общества:** Социальные или развлекательные мероприятия, которые помогут вам наладить контакт с другими людьми.

3. Рассмотрите ваши проблемы

Хороший РСР также рассмотрит все проблемы и препятствия, с которыми вы можете столкнуться. Это могут быть физические, эмоциональные или другие причины, затрудняющие получение услуг. Запланируйте, как вы будете преодолевать эти трудности с помощью правильной поддержки.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ СОЗДАНИЯ РСР?

После завершения работы над вашим РСР:

- Вместе с командой создайте план расходов, отражающий цели вашего РСР.
- Свяжите ваш РСР с вашим планом расходов: Ваш РСР связан с вашим Планом расходов, который представляет собой бюджет, описывающий, как вы будете использовать средства SDP. Каждая цель в вашем РСР должна быть связана с услугой, поддержкой или статьей в вашем плане расходов.
- Начните использовать средства SDP, чтобы получить доступ к услугам и поддержке, указанным в вашем плане.

ПРИВЕДЕНИЕ ПЛАНА В ДЕЙСТВИЕ

После того как ваш РСР написан, пришло время воплотить его в жизнь. Вот как:

1. Найдите сотрудников поставщиков услуг: Найдите людей или организации, которые могут помочь вам в достижении ваших целей.
2. Сохраняйте гибкость: Ваш РСР - это живой документ, который может меняться по мере изменения вашей жизни или целей. Регулярно пересматривайте и обновляйте свой РСР, чтобы отразить в нем новые цели или проблемы.

4. Учет культурных и личных ценностей

Вы не должны создавать свой РСР в одиночку. Привлеките к этому делу доверенных людей, таких как:

- Семья и Друзья
- Независимый помощник (IF): IF помогает вам разработать план, который соответствует вашим целям и ценностям.
- Координатор услуг: Координатор услуг вашего регионального центра поможет определить услуги и ресурсы.

СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СИЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РСР

- Мечтайте о большем: не ограничивайте свои цели услугами, о которых вы знаете. Подумайте о том, чего вы действительно хотите, и изучите творческие способы достижения этого, используя средства SDP.
- Вовлекайте свое сообщество: создайте сеть поддержки из людей, которые знают вас и понимают ваши цели.
- Будьте конкретны: убедитесь, что ваши цели ясны и подробны. Например, вместо того, чтобы говорить «Я хочу быть более независимым», скажите «Я хочу научиться готовить себе еду, посещая кулинарные курсы».
- Сосредоточьтесь на результатах: как будет выглядеть ваш успех? Убедитесь, что ваш лечащий врач описывает шаги для его достижения.

ВАШ РСР - ЭТО ВАШ ПУТЬ К НЕЗАВИСИМОСТИ

Разработка индивидуального плана - важный шаг к тому, чтобы взять свою жизнь под контроль. При наличии необходимой поддержки вы сможете создать план, отражающий ваши цели, ценности и мечты. Независимо от того, на чем вы сосредоточитесь - на независимости, участии в жизни общества или личностном росте, - ваш РСР будет направлять вас к осмысленной и полноценной жизни.

Обратитесь к координатору услуг регионального центра, чтобы начать работу уже сегодня!

