

# برنامه خود تعین (SDP) راهنمای پلان مصرف: مسیر شما به سوی استقلال و انعطاف پذیری

## چگونه میتوانم بودجه خود را دریافت کنم؟



- مرکز منطقه‌ای (Regional Center) به چیزی که شما در سال گذشته برای خدمات مصرف کرده اید نگاه میکند.
- اگر نیازهای شما تغییر کند، بودجه شما می تواند تعدیل گردد.
- شما با هماهنگی کننده خدمات تان کار خواهید کرد تا بدانید که چقدر پول خواهید داشت و چگونه از آن در پلان مصرف تان استفاده کنید.

## کدام چیزی را می توانید در پلان مصرف شامل سازید؟



- شما می توانید خدماتی را که برای زندگی، صحت، و اهداف شما مهم است شامل سازید، مانند:
- فعالیت های اجتماعی: صنف ها، ورزش ها، یا رویداد های فرهنگی.
  - صحت و تندرستی: تداوی، عضویت ها در کلب ورزشی، یا داشتن یک مربی شخصی.
  - تکنالوژی: دستگاه های که به شما کمک می کند تا بیشتر مستقل شوید.
  - مهارت سازی: صنف ها برای یادگیری مهارت های جدید زندگی مانند آشپزی یا استفاده از کامپیوتر.
  - حمایت تخصصی: خدمات مانند تداوی با موسیقی یا اسب درمانی.

## تعدیل نمودن پلان مصرف تان با تغییر نیازهای تان



پلان مصرف شما انعطاف پذیر است. شما می توانید آنرا تغییر دهید اگر نیازها یا اهداف تان تغییر کند. بطور مثال:

- اگر شما می خواهید که آموزش و وظیفوی داشته باشید یا یک تجارت را شروع کنید، میتوانید مربیان و وظیفوی یا مواد را اضافه کنید.
- اگر شما نیاز به مراقبت شخصی بیشتر دارید، میتوانید پلان خود را برای کمک بیشتر آپدیت کنید.

## درک پلان مصرف

پلان مصرف به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که چگونه از پول بودجه تان در SDP استفاده کنید. این خدمات و حمایت های را که شما برای رسیدن به اهداف زندگی تان نیاز دارید، مانند یافتن یک وظیفه، بهبود صحت تان، یا دخیل بودن بیشتر در اجتماع تان را نشان میدهد.

این پلان در مورد شما است—انتخاب ها، اهداف، و آینده تان. شما کنترل می کنید که چگونه از پول بودجه تان استفاده کنید.

## SDP چگونه با خدمات سنتی مقایسه می شود؟



### در سیستم سنتی:

- Regional Center از شما می خواهد تا از لیست ارائه دهندگان انتخاب کنید.
- ارائه دهندگان محدود اند و شما همیشه نمی توانید کارکن خویش را انتخاب کنید.

### در SDP:

- شما تصمیم می گیرید که به چه خدماتی نیاز دارید.
- شما میتوانید خدمات را که در سیستم عادی نیستند شامل سازید.
- شما آزادی دارید تا خدمات را که با فرهنگ و ترجیحات شما مطابقت دارد طرح کنید.

## بودجه انفرادی چیست؟



بودجه انفرادی شما مقدار پولی است که مرکز منطقه‌ای (Regional Center) هر سال به شما میدهد. این بر اساس خدمات و حمایتی است که شما در 12 ماه گذشته دریافت کرده اید. استفاده از وجوه بودجه تان در SDP به شما آزادی میدهد تا گزینه های خدمات خلاق را بر اساس نیازها و اهداف شخصی تان انتخاب کنید.

## FMS چگونه کمک می کند؟



- خدمات مدیریت مالی (FMS) اطمینان حاصل می کند که پلان مصرف شما دنبال میشود:
- آن ها به ارائه دهندگان خدمات شما پرداخت می کنند.
- آن ها مصارف شما را پیگیری می کنند.
- آنها گزارش های ماهوار در مورد مصرف تان به شما میدهند.

## مزایای کلیدی پلان مصرف SDP



- خدمات شخصی سازی شده: شما خدماتی را انتخاب می کنید که برای شما مهم است.
- انعطاف پذیری: یک پلان ایجاد کنید که با نیازهای منحصر به فرد شما مطابقت داشته باشد.
- کنترل زندگی تان: شما بودجه و خدمات تان را مدیریت می کنید.
- کیفیت بهتر زندگی: خدماتی را انتخاب کنید که با ارزش ها و اهداف شما همسو باشد.

پلان مصرف تان انعکاس دهنده اهداف و رویاهای شما است. با SDP، شما می توانید یک پلان ایجاد کنید که برای شما نتیجه بدهد و به شما استقلالیت، کنترل و انعطاف پذیری بیشتر میدهد.

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



## چرا پلان مصرف مهم است؟



- **کنترل:** شما شما تصمیم می گیرید که به کدام خدمات نیاز دارید و چگونه پول خود را مصرف کنید.
- **انعطاف پذیری:** شما با خدمات سنتی گیر نمائید. شما میتوانید چیزها را تغییر دهید اگر برای شما کار نکند.
- **تناسب فرهنگی:** شما شما می توانید خدماتی را که فرهنگ و ارزش های شما را منعکس می سازد شامل سازید.
- **حمایت از اهداف زندگی تان:** پلان مصرف شما به شما کمک می کند تا به اهداف شخصی و زندگی تان برسید.

## مراحل ایجاد پلان مصرف تان



1. بودجه خود را مرور کنید: بدانید که برای سال چقدر پول دارید.
2. با تیم خود کار کنید: از تسهیل کننده مستقل (IF)، هماهنگ کننده خدمات و خانواده خود کمک بگیرید.
3. خدمات خود را لیست کنید: بنویسید که به کدام خدمات یا حمایتی نیاز دارید.
4. پلان مصرف خویش را بوجود بیاورید: از بودجه خود برای پرداخت خدمات در لیست خود استفاده کنید.
5. مصرف خویش را نظارت کنید: FMS شما هزینه های شما را پیگیری می کند و گزارش های ماهوار را برای شما می فرستد.

## روش های خلاقانه برای استفاده از پلان مصرف تان



- شما می توانید از پلان مصرف تان برای موارد ذیل استفاده کنید:
- سرگرمی ها: نقاشی، باغبانی، یا عکاسی را یاد بگیرید.
  - تجارب فرهنگی: شامل صنف های زبان یا رویداد های فرهنگی.
  - تکنالوژی برای استقلال: از دستگاه ها برای کمک به شما در مصون ماندن استفاده کنید.
  - خدمات اجتماعی: به گروه ها یا فعالیت های که شما را به همسایگی تان وصل می کند پیوندید.