

ارائه شده توسط: آکادمی آموزش تسهیل کننده مستقل (The Independent)
(Facilitator Training Academy)

به ورکشاپ برنامه خودتعیینی (Self-Determination Program) خوش آمدید.

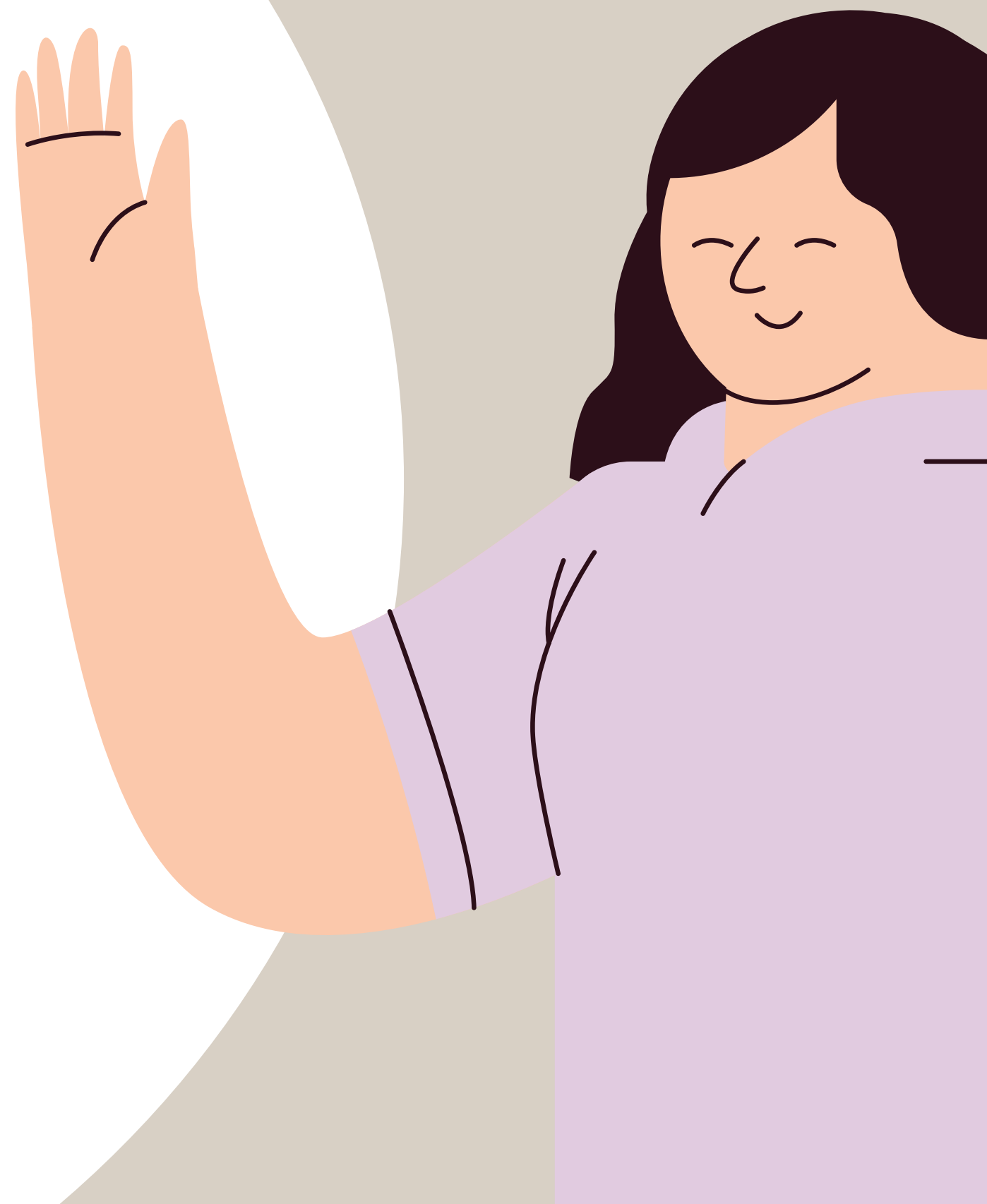


خوش آمدید

امروز بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانید از برنامه خودتعیینی مرکز منطقه‌ای (Regional Center) استفاده کنید تا کنترل خدمات‌تان را به دست بگیرید، در مورد زنده‌گی‌تان تصمیم بگیرید، و برای رسیدن به اهداف‌تان کار کنید.

نام من روزی لاسکا است و بسیار خوشحالم که شما را در ورکشاپ
امروز برنامه خودتعیینی (SDP) راهنمایی می کنم.

کمیته مشورتی محلی خودتعیینی (SDLAC) از Alta
(ACRC) California Regional Center این جلسه را حمایت
کرده است تا به شما کمک کند بفهمید برنامه خودتعیینی چگونه کار
می کند و چگونه می تواند زندگی شما را تغییر دهد.





آکادمی آموزش تسهیل کننده مستقل (IFTA) آموزش ها و منابعی را فراهم می کند تا به افراد و خانواده ها کمک کند برنامه خودتعیینی (SDP) را به خوبی درک و مدیریت کنند.

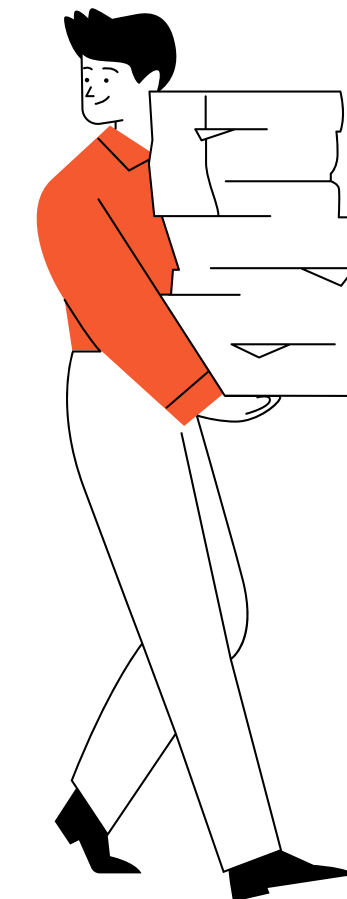
ما از افراد و خانواده ها به این گونه حمایت می کنیم:

- فراهم کردن منابع واضح و آسان فهم.
- آموزش تسهیل کنندگان مستقل (IFs) که شما را در مسیر برنامه خودتعیینی (SDP) راهنمایی می کنند.
- فراهم کردن حمایت از طریق مدافع والدین (Parent Advocate)
- ارائه ورکشاپ ها و مواد آموزشی که به دسترسی آسان تر به برنامه خودتعیینی (SDP) کمک می کنند.

www.iftrainingacademy.com



چه چیزی در بسته SDP شما وجود دارد؟



1. ساختن آینده من با دفترچه برنامه خودتعیینی:

- این دفترچه به شما کمک می کند تا اهداف، رویاها و نیازهای خود را برای رسیدن به آن ها شناسایی کنید. این شما را برای جلسات برنامه ریزی مبتنی بر فرد (PCP) و برنامه فردی (IPP) آماده می کند.

2. راهنمای گام به گام در مورد روند برنامه خودتعیینی (SDP)

- این راهنما شما را مرحله به مرحله در تمام روند برنامه خودتعیینی (SDP) از ثبت نام تا دریافت خدمات همراهی می کند.

3. راهنمای پلان مصرف SDP راه شما به سوی استقلال و انعطاف پذیری

- این راهنما به شما کمک می کند تا بفهمید چگونه با بودجه خود یک پلان مصرف تهیه کنید و تصمیم بگیرید که چگونه از خدمات تان استفاده کنید.

4. چک لیست ثبت نام:

- این فهرست بررسی به شما کمک می کند تا در طول روند برنامه خودتعیینی (SDP)، از تأیید واجد شرایط بودن تا نهایی کردن طرح تان در مسیر درست بمانید.

5. برگه پرسش های متداول (FAQ):

- به پرسش های رایج درباره روند برنامه خودتعیینی (SDP)، شرایط واجد بودن و چگونگی شروع پاسخ می دهد.

6. چگونه خانواده و جامعه تان را در روند برنامه خودتعیینی دخیل کنید

- یک راهنمای مفید برای درگیر کردن خانواده و دوستان تان در مسیر برنامه خودتعیینی (SDP) شما.

7. نقش یک تسهیل کننده مستقل (IF)

- یک راهنما برای درک بهتر اینکه چگونه یک تسهیل کننده مستقل می تواند در شروع برنامه خودتعیینی (SDP) و فراتر از آن به شما راهنمایی ارائه دهد.

8. برگه راهنمای اصطلاحات برنامه خودتعیینی (SDP)

- توضیحی ساده و قابل فهم از همه واژه ها و اصطلاحات رایج در برنامه خودتعیینی (SDP).



اصطلاحات کلیدی برای دانستن

- هماهنگ کننده خدمات (SC): فردی در مرکز منطقه‌ای (Regional Center) شما که به شما کمک می کند روند برنامه خودتعیینی (SDP) را طی کنید.
- تسهیل کننده مستقل (IF): فردی که شما او را استخدام می کنید تا در روند تهیه طرح تان به شما راهنمایی و کمک کند.
- طرح مبتنی بر فرد (PCP): طرحی که بر اهداف، توانایی ها و نیازهای شما تمرکز دارد.
- طرح هزینه: بودجه ای که نشان می دهد چگونه پول خود را برای دریافت خدمات استفاده خواهید کرد.
- خدمت مدیریت مالی (FMS): خدمتی که بودجه شما را مدیریت می کند و پرداخت ها را به ارائه دهندگان انجام می دهد.
- بودجه فردی شده: مقدار پولی که بر اساس نیازهای شما به شما اختصاص داده می شود.
- IPP (طرح برنامه فردی): طرح رسمی شما در مرکز منطقه‌ای (Regional Center) که شامل اهداف، بودجه و خدمات شما است.
- دایره حمایت: افرادی که شما انتخاب می کنید تا در تصمیم گیری ها به شما کمک کنند.



برنامه خودتعیینی (SDP) چیست؟



برنامه خودتعیینی (SDP) به شما آزادی می دهد تا خودتان انتخاب کنید چه کسی به شما کمک کند و چگونه خدمات را دریافت کنید.

شما محدود به ارائه دهندگان (فروشنندگان) تأیید شده مرکز منطقه‌ای (Regional Center) نیستید؛ با برنامه خودتعیینی (SDP)، شما می توانید:

- کسبه کارهای محلی را استخدام کنید.
- دوستان، خانواده، و یا همسایگان را در این روند شامل سازید.
- از خدماتی استفاده کنید که متناسب با نیازهای منحصر به فرد، ترجیحات و فرهنگ شما باشد.

برنامه خودتعیینی (SDP) درباره ساختن زندگی ای است که برای شما مناسب باشد!

چگونه SDP می تواند زندگی شما را تغییر دهد

- **توانمند سازی: SDP** به شما این آزادی را می دهد که خدمات و ارائه دهندگانی را که به آنها اعتماد دارید انتخاب کنید.
- **انعطاف پذیری:** شما می توانید از خدماتی استفاده کنید که منعکس کننده اهداف، ارزش ها و فرهنگ شما باشد.
- **استقلال:** تصمیماتی بگیرید که به زندگی مستقل تری منجر شود.
- **شخصی سازی:** حمایت های خود را مطابق با نیازها و سبک زندگی خود تنظیم کنید.
- **جامعه حمایتی:** یک تیم از افرادی بسازید که به شما در تصمیم گیری کمک می کنند و حمایت ارائه می دهند.

SDP به شما کمک می کند تا زندگی ای را که دوست دارید طراحی کنید. با انتخاب های خود شما کنترل بیشتر، گزینه های بیشتر و فرصت های بیشتری خواهید داشت.



01 واجد شرایط بودن تان را تأیید کنید:

هماهنگ کننده خدمات شما واجد شرایط بودن شما برای پیوستن به SDP را بررسی می کند.



02 در یک جلسه معلوماتی اشتراک کنید:

اصول اولیه SDP را یاد بگیرید.



03 آموزش آشنایی با برنامه را کامل کنید:

آموزش الزامی برنامه SDP را تکمیل کنید و سند تکمیل آن را به هماهنگ کننده خدمات خود ارائه دهید.



آکادمی آموزش تسهیل کننده مستقل
www.iftrainingacademy.com

04 یک پلان شخص محور (PCP) ایجاد کنید:

این پلان کاملاً مربوط به اهداف و نیازهای شما است.



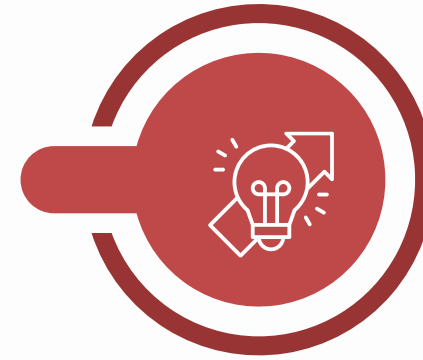
05 بودیجه انفرادی خود را بدست بیاورید

بودیجه شما بر اساس نیازها و خدمات شما است.



06 پلان هزینه های خود را توسعه دهید:

تصمیم بگیرید که چگونه از بودیجه خود برای خدماتی که به بهترین وجه نیازهای شما را برآورده می کنند استفاده کنید.



07 انتخاب خدمات مدیریت مالی (FMS):

FMS به مدیریت پرداخت ها کمک می کند.



08 پلان برنامه انفرادی را نهایی سازی (IPP):

پلان رسمی شما که شامل خدمات، اهداف و بودیجه است.



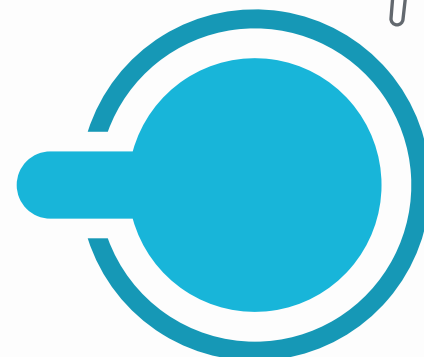
09 شروع به استفاده از خدمات تان کنید:

استفاده از خدمات و حمایت های را که انتخاب کرده اید آغاز کنید.



10 خپل پرمختگ وڅارئ

آیا به اهداف خود دست یافته اید؟ اگر نه، به یاد داشته باشید که همیشه می توانید با تسهیل کننده مستقل یا هماهنگ کننده خدمات خود صحبت کنید تا به شما در یافتن حمایت های مورد نیاز کمک کنند.



مراحل کلیدی در روند SDP



PCP طرحی است که بر روی رویاهای شما، اهداف شما و خدمات مورد نیاز شما تمرکز دارد.

چه چیزی در PCP است؟

- اهداف و رویاهای شما برای آینده.
- نقاط قوتی که دارید و حمایتی که برای موفقیت نیاز دارید.

PCP پلان شماست. این برنامه نشان می دهد چگونه می خواهید زندگی کنید و چه خدماتی برای رسیدن به آن نیاز دارید.





جلسه‌ی PCP شما فرصتی است تا رؤیاهای، اهداف و نیازهای خود را با افرادی که از شما حمایت می‌کنند، در میان بگذارید.

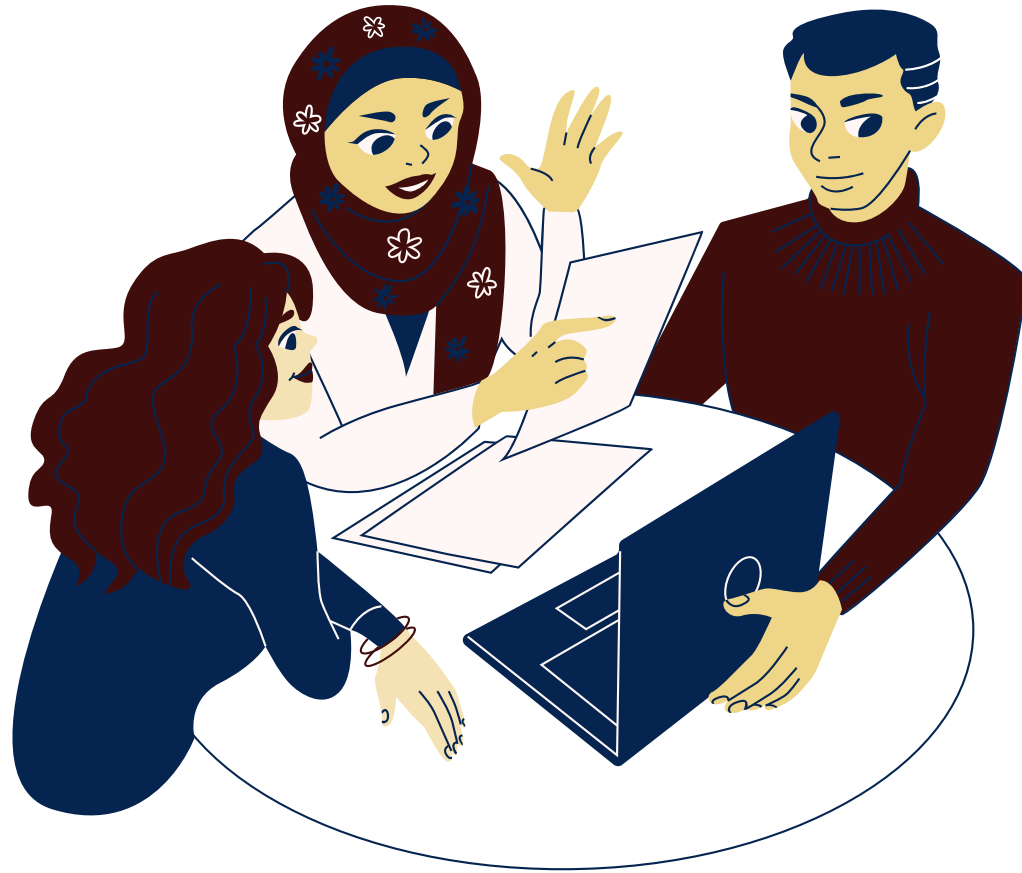
شما تصمیم می‌گیرید که:

- چه کسانی در جلسه‌ای شما حضور داشته باشند.
- چه موضوعاتی مورد بحث قرار خواهد گرفت.
- چگونه می‌خواهید جلسه برگزار شود (مجازی یا به شکل حضوری).

این جلسه‌ای شماست و آمادگی برای آن بسیار مهم است! از کتابچه‌ی کاری استفاده کنید تا افکار، اهداف و ایده‌های خود را تنظیم کنید.



نکاتی برای آمادگی برای جلسه PCP شما



- رؤیاهای و اهداف خود را از قبل یادداشت کنید.
- در مورد حمایت ها و خدماتی که برای رسیدن به آن اهداف نیاز دارید، فکر کنید.
- تصمیم بگیرید که چه کسانی را در جلسه می خواهید و چه موضوعاتی را باید مطرح کنید.
- موضوعات تحت پوشش
- به دیگران اطلاع دهید اگر ترجیحاتی دارید، مانند گرفتن وقفه، برگزاری جلسه به صورت مجازی یا پرهیز از برخی موضوعات.
- از کتابچه کاری خود استفاده کنید تا افکارتان را هدایت کرده و منظم بمانید.

آمادگی عنصر اساسی است. هرچه بیشتر آمادگی داشته باشید، در طول جلسه احساس اطمینان و راحتی بیشتری خواهید داشت.

کتابچه کاری: ابزار شما برای موفقیت

کتابچه «ساختن آینده ام با خودتعیینی» شما را راهنمایی خواهد کرد در:

- شناسایی رؤیاها و اهداف تان.
- درک توانایی ها و نیازهای تان.
- آمادگی برای جلسات PCP و IPP شما.
- ایجاد یک طرح که اهداف شما را بازتاب دهد.

این کتابچه کاری ابزار موفقیت شما است.

از آن استفاده کنید تا سفر خود را به سوی یک زندگی مبتنی بر خودتعیینی هدایت کنید.



بعد از جلسه PCP چه اتفاقی می افتد؟

1. ایجاد یک طرح هزینه: با راهنمای مستقل، هماهنگ کننده خدمات، یا حامیان مورد اعتماد خود همکاری کنید تا تصمیم بگیرید بودیجه تان را چگونه برای خدمات استفاده کنید.

2. نهایی کردن IPP شما: با هماهنگ کننده خدمات خود ملاقات کنید تا جلسه PCP و بودجه را در طرح رسمی مرکز منطقه ای خود بگنجانید.

3. انتخاب یک FMS: خدمات مدیریت مالی (FMS) پرداخت ها را انجام داده و هزینه های شما را پیگیری می کند.

4. آغاز خدمات شما: استفاده از خدمات و حمایت های که انتخاب کرده اید را شروع کنید تا به اهداف تان برسید!



این روند گام به گام کمک می کند تا اطمینان حاصل کنید که همه چیز آماده است تا زندگی ای را که در نظر دارید، آغاز کنید.



شما می توانید در SDP از این خدمات استفاده کنید — نمونه های از خدماتی که می توانید درپلان مصرف خود بگنجانید:

- مهارت سازی: صنوف آشپزی، درس رانندگی یا مربیگری شغلی.
- تکنولوژی: دستگاه های ارتباطی، برنامه ها، یا تجهیزات برای دسترسی.
- پشتیبانی شخصی: یکپارچه کننده جامعه، آموزش، و یا مربی زندگی و بیشتر.

- درمان ها: موسیقی، هنر، یا درمان تفریحی مانند اسب سواری.
- فعالیت های اجتماعی: صنوف، عضویت ها، یا گروه های اجتماعی.
- فعالیت های تفریحی: کراته، رقص، یا بوکس.

برنامه SDP در خدماتی را به روی شما باز می کند که واقعاً با اهداف، علایق و نیازهای منحصر به فرد شما سازگار است.

پلان برنامه انفرادی (Individual Program Plan (IPP)) چیست؟

IPP طرح رسمی شما با مرکز منطقه‌ای (Regional Center) است.

پس از تکمیل PCP شما، آن بخشی از IPP شما می‌شود.

IPP شامل موارد زیر است:

- اهداف شما از PCP.
- بودجه‌ای که برای حمایت از اهداف شما اختصاص یافته است.
- خدماتی که دریافت خواهید کرد.

IPP به شما اجازه می‌دهد تا دریافت خدمات و پشتیبانی خود را آغاز کنید.

IPP شما ایده‌های مطرح شده در PCP را به عمل تبدیل می‌کند. این همان سندی است که به شما کمک می‌کند دریافت خدمات را آغاز کنید.



درک پلان مصرف

پلان مصرف نشان می دهد که چگونه بودیجه خود را برای دریافت خدمات مورد نیازتان استفاده خواهید کرد.

این شامل:

- خدمات و حمایت های که می خواهید و به آن ها نیاز دارید.
- چه کسی این خدمات را ارائه خواهد کرد.
- هر خدمت چقدر هزینه خواهد داشت.

شما می توانید حمایت های خلاقانه و انعطاف پذیری را که به شما در رسیدن به اهداف تان کمک می کنند، شامل کنید.

پلان مصرف جایی است که رؤیاهای شما به عمل تبدیل می شوند.
این نقشه راه شما برای استفاده مؤثر از بودیجه تان است.



درک خدمات مدیریت مالی (FMS)

درک خدمات مدیریت مالی (FMS)

FMS چیست؟

-یک FMS (خدمات مدیریت مالی) شرکتی است که به شما کمک می کند تا پول موجود در بودیجه خودتعیینی (SDP) خود را مدیریت کنید.

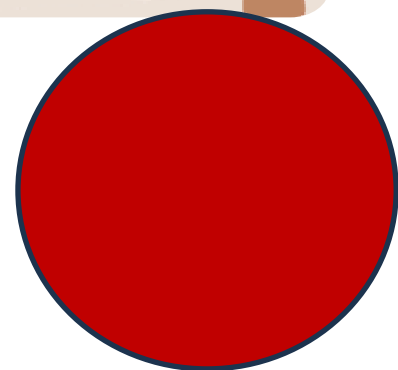
-آن ها اطمینان حاصل می کنند که پول به درستی و مطابق با طرح شما خرج شود.

چرا به FMS نیاز دارید؟

-آن ها مسئول پرداخت به ارائه دهندگان خدمات و کارکنان هستند.

-آن ها در امور مالیاتی، کارهای اداری و پیگیری بودجه تان به شما کمک می کنند.

گزینه های خدمات FMS



1. مدل پرداخت کننده صورت حساب (Bill Payer Model)

-FMS صورت حساب ها و هزینه ارائه دهندگان خدمات را برای شما پرداخت می کند.

-شما خودتان در مورد خدماتتان تصمیم می گیرید، اما FMS پرداخت ها را اداره می کند.

مدل دوکارفرمایی (Co-Employer Model 2)

-شما و FMS مسئولیت ها را به عنوان کارفرما به طور مشترک بر عهده دارید.

-FMS حقوق و مالیات ها را مدیریت می کند، اما شما کارکنان خود را استخدام و مدیریت می کنید.

3. مدل کارفرمایی انحصاری (Sole Employer Model)

-شما رئیس هستید!

-شما خودتان کارکنان تان را استخدام، مدیریت و نظارت می کنید.

-FMS در امور مربوط به پرداخت حقوق، مالیات ها و سایر موارد به شما کمک می کند مسئولیت های کارفرما.

چگونه خانواده و جامعه را دخیل کنیم

چرا خانواده و دوستان را دخیل کنیم؟

- آن ها می توانند حمایت، ایده ها و تشویق ارائه دهند.
- آن ها ممکن است توانایی ها و رؤیاهای را ببینند که شما به آن ها فکر نکرده بودید!

راه های دخیل کردن آنها:

- آن ها را در دایره حمایت خود بگنجانید.
- آن ها را به جلسه PCP خود دعوت کنید.
- از آن ها بخواهید که به شما در شناسایی منابع موجود در جامعه تان کمک کنند.

خانواده و جامعه شما منابع ارزشمندی هستند. آن ها می توانند به شما کمک کنند تا یک شبکه حمایتی قوی بسازید و برای چالش ها راه حل های خلاقانه پیدا کنید.



غلبه بر موانع در SDP

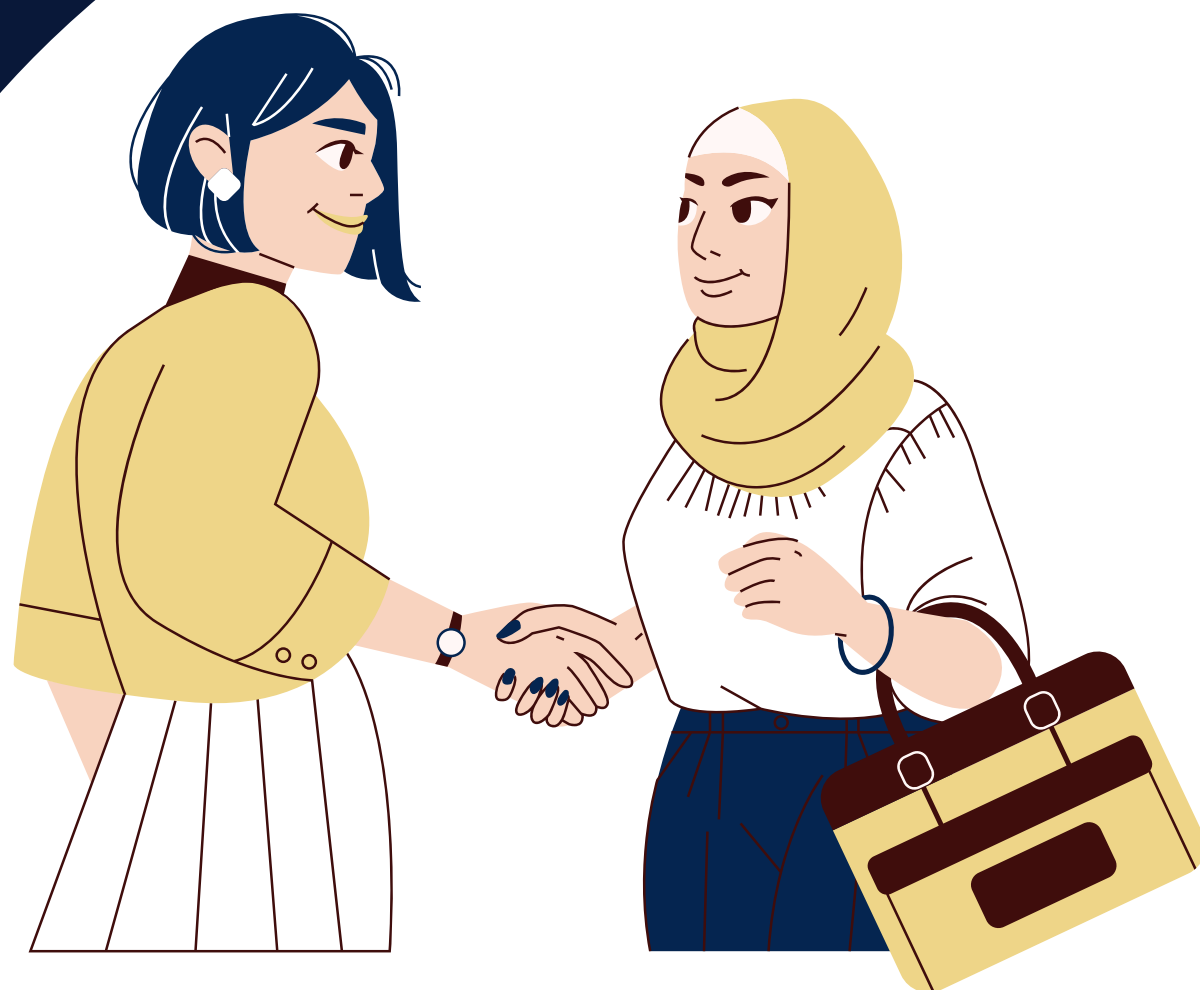
چالش های عام (مشترک):

- درک روند (پروسه).
- پیدا کردن پشتیبانی و خدمات مناسب.
- مدیریت بودیجه.

راه حل ها:

- با یک راهنمای مستقل همکاری کنید تا راهنمایی بگیرید.
- در جلسات SDLAC شرکت کنید تا از دیگران بیاموزید.
- از دایره حمایت خود برای گرفتن ایده ها و تشویق استفاده کنید.

هر چالشی راه حلی دارد. با حمایت درست، می توانید بر هر مانعی در SDP غلبه کنید.



برنامه خودتعیینی (SDP) مسیر شما برای
ساختن زندگی ای است که دوستش دارید. با
ابزارها، منابع و حمایت های که دارید، هیچ
محدودیتی برای آنچه می توانید به دست آورید
وجود ندارد!



به یاد داشته باشید، این سفر کاملاً درباره
شماست. بزرگ رؤیا پردازی کنید، کمک
بخواهید و کنترل آینده خود را به دست بگیرید.
ما اینجا هستیم تا از شما در هر مرحله از راه
حمایت کنیم.



تشکر از شما

