

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸ਼ੀਟ

ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸ਼ੀਟ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਣੋਗੇ, ਆਪਣੀ SDP ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ SDP ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ SDPQuestions@altaregional.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਅਨੁਕੂਲਤਾ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਂਪ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਛਪਾਈ।
ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ	ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੂਚੀ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਅਥਾਰਟੀ (SDP ਸਿਧਾਂਤ)	ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ	ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨੀ।
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ	ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਕੀਕਰਨ	ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ।
ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ (SDP ਸਿਧਾਂਤ)	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।
ਕਸਟਮਾਈਜ਼ਡ ਰੁਜ਼ਗਾਰ	ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਨੌਕਰੀ।
ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਨਿਰਪੱਖ ਸੁਣਵਾਈ	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ।
ਪਰਿਵਾਰਕ ਟੀਚੇ	ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ।

ਆਜ਼ਾਦੀ (SDP ਸਿਧਾਂਤ)	ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।
FMS (ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ)	ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ SDP ਬਜਟ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ	ਸੁਪਨੇ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ। ਟੀਚੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ।
HCBS ਅੰਤਿਮ ਨਿਯਮ	ਇੱਕ ਸੰਖੀ ਨਿਯਮ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
HIPAA ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਘਰੇਲੂ ਟੀਚੇ	ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਟੀਚੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ।
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਰਕਮ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰਕਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਜਨਾ (IPP)	ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।
ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ	ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ।
ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ	ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼	ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।
ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਾਇਤਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਲਏ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗੀਦਾਰ (SDP ਵਿੱਚ)	SDP ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਜਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਭਾਗੀਦਾਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਸਮਾਨ	ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ SDP ਬਜਟ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ।
ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ	ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਟੀਚੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ।
ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP)	ਯੋਜਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
PCP ਰਿਪੋਰਟ	ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ	ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸਰੋਤ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ (SDP ਸਿਧਾਂਤ)	SDP ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਜਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।
SDP ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	ਸਿਖਲਾਈ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ SDP ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ।
ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਾਨੂੰਨ SB468	ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਜਿਸ ਨੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।
ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP)	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਜਟ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪਰਿਵਰਤਨ	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਰਵਾਇਤੀ (ਨਿਯਮਿਤ) ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ	ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਆਂ	ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼	ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕੋਚ।
ਸਪੋਰਟ ਕੋਚ ਅਤੇ ਲਾਈਫ ਕੋਚ	ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ	ਮਦਦ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।
ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾਵਾਂ/ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ
ਅਨਲੌਕ ਕਰੋ!



ਅਲਟਾ ਰੀਜਨਲ ਸੈਂਟਰ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

SDPQUESTIONS@ALTAREGIONAL.ORG

ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ WWW.IFTRAININGACADEMY.COM