د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې (SDP) د پروسې په اړه ګام په ګام لارښوونه

د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه تاسو ته دا آزادي درکوي چې هغه خدمتونه انتخاب کړئ او اداره کړئ چې ستاسو د اړتیاوو، ترجیحاتو او هدفونو ملاتړ کوي. لاندې یو ساده او ګام په ګام لارښود دی چې د SDP پروسې کې له تاسو سره مرسته کوي.

1

په یوه معلوماتي غونډه کې ګډون وکړئ

- **دا څه شی دی:** ستاسو لومړی ګام د SDP معلوماتي غونډې کې ګډون کول دي. دا غونډه تشریح کوي چې SDP څه شی دی او دا څنګه تاسو ته ګټه رسولی شي.
- **دا ولې مهمه ده:** دا غونډه تاسو ته ښیي چې څنګه SDP تاسو ته ستاسو په خدماتو ډېر انتخاب او کنټرول درکوي.
- **عملي اقدام:** خپل سیمه ییز مرکز ته زنګ ووهئ یا د هغوی ویب پاڼه وګورئ ترڅو د سیمه ییزې یا مجازي (یعنې آنلاین) د SDP معلوماتي غونډې ومومئ.

2

د SDP د پېژندنې او لارښوونې روزنه ترسره کړئ

- **دا څه شی دی:** د معلوماتي غونډې وروسته، تاسو باید د SDP د پېژندنې او لارښوونې په یوه غونډه کې ګډون وکړئ. دا یو اړین ګام دی.
- **دا ولې مهم دی:** د پېژندنې او لارښوونې په غونډه کې، تاسو به زده کړئ چې څنګه د خپلو خدماتو لپاره یو پلان جوړ کړئ، څنګه خپل د لګښت پلان جوړ کړئ، او څنګه خپلې مرستې اداره کړئ.
- **عملي اقدام:** د پېژندنې او لارښوونې د غونډو لپاره نوم لیکنه وکړئ، که آنلاین وي او یا که په حضوري توګه.

3

ستاسو ملاتړ یعنې مرستو موندل

- **دا څه شی دی:** خپلواکه اسانتیاوې برابروونکی (IF) هغه څوک دی چې د SDP په پروسه کې تاسو ته لارښوونه کوي. دوی ستاسو د پر فرد متمرکز پلان (PCP) په جوړولو کې مرسته کوي، د بودیجې په برخه کې درسره مرسته کوي، او ستاسو د اړتیاوو لپاره ستاسو ملاتړ کوي.
- **دا ولې مهم دی:** د IF لرل ډېر سپارښتنه کیږي ځکه چې دوی په دې پروسه پوهیږي او کولی شي یقیني کړي چې تاسو هغه خدمتونه ترلاسه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ.
- **عملي اقدام:** د خپلې کورنۍ یا سیمه ییز مرکز سره د یو داسې خپلواکه اسانتیاوې برابروونکي د موندلو په اړه خبرې وکړئ چې ستاسو د کلتوري ارزښتونو او اړتیاوو سره سمون لري.

4

یو PCP جوړ کړئ

- **دا څه شی دی:** پر فرد متمرکز پلان (PCP) ستاسو د ژوند په اهدافو او ترجیحاتو تمرکز کوي. دا ښیي چې تاسو څنګه ژوند کول غواړئ او خپلو اهدافو ته د رسیدو لپاره کومو خدمتونو ته اړتیا لرئ.
- **دا ولې مهم دی:** PCP په SDP کې د انتخابونو کولو لپاره ستاسو لپاره یو لارښود دی. دا څرګندوي چې ستاسو لپاره څه ډېر مهم دي، لکه کورنۍ، ټولنه، کار یا روغتیا.
- **عملي اقدام:** د خپل IF، کورنۍ او باوري کسانو سره په ګډه کار وکړئ ترڅو یو داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو د اهدافو سره سمون لري.

5

خپله شخصي بودیجه ترلاسه کړئ

- **دا څه شی دی:** انفرادي بودیجه هغه اندازه پیسې دي چې تاسو به هر کال ترلاسه کوئ ترڅو ستاسو په پلان کې موجود خدماتو لپاره تادیه وکړئ. دا بودیجه د سیمه ییز مرکز د هغو خدماتو پر بنسټ ده چې تاسو په تېرو 12 میاشتو کې کارولي دي، مګر که ستاسو اړتیاوې بدلون ومومي نو دا هم تعدیل کېدای شي.
- **دا ولې مهمه ده:** ستاسو بودیجه تاسو ته دا واک درکوي چې تاسو په هغو خدماتو څنګه پیسې لګوئ کوم چې ستاسو لپاره ډېر اهمیت لري.
- **عملي اقدام:** د بودیجې د حتمي کولو لپاره د خپل خدماتو همغږي کوونکي سره په ګډه کار وکړئ، دا بودیجه به ستاسو د لګښتونو د پلان جوړولو لپاره کارول کیږي.

IF
Independent
Facilitator
Training Academy

Alta California
Regional Center

6

خپل د لګښتونو پلان جوړ کړئ

- **دا څه شی دی:** د لګښت پلان ښيي چې تاسو به خپله بودیجه د خدمتونو او مرستو لپاره څنګه کاروئ. په دې کې هر هغه څه شامل دي چې تاسو ورته د خپلو اهدافو ترلاسه کولو لپاره اړتیا لرئ، لکه شخصي پاملرنه، درملنې یا د دندې اړوند ملاتړ.
- **دا ولې مهم دی:** د لګښتونو پلان ستاسو د لګښتونو تفصیل دی چې له لارې یې تاسو کنټرول کوئ چې ستاسو پیسې څنګه لګول کیږي. دا باید هغه ملاتړ، خدمتونه او توکي ځرګند کړي چې تاسو د خپلو اهدافو ترلاسه کولو لپاره ورته اړتیا لرئ.
- **عملي اقدام:** د خپل IF، کورنۍ، د خدماتو همغږي کوونکي یا FMS سره په ګډه کار وکړئ ترڅو داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو اړتیاوو سره سمون لري.

7

یو د مالي مدیریت خدمت وړاندې کوونکی (FMS) انتخاب کړئ

- **دا څه شی دی:** د مالي مدیریت خدمت وړاندې کوونکی (FMS) ستاسو د SDP بودیجې په اداره کولو کې مرسته کوي. دوی تادیات اداره کوي، ستاسو لګښتونه څاري، او ډاډ ترلاسه کوي چې هر څه د قوانینو سره سم ترسره کیږي.
- **دا ولې مهم دی:** FMS یقیني کوي چې ستاسو بودیجه په سمه توګه اداره کیږي او د ټولو تادیاتو څارنه کوي.
- **عملي اقدام:** د خپل سیمه ییز مرکز یا خپلواکه اسانتیاوې برابروونکي په مرسته یو FMS انتخاب کړئ.

8

خپل د لګښتونو پلان جوړ کړئ

- **دا څه شی دی:** ستاسو د انفرادي برنامې پلان (IPP) هغه رسمي پلان دی چې ستاسو PCP او د لګښت پلان پکې شامل دي. دا ستاسو اهداف په ګوته کوي او دا چې څنګه به د دغه اهدافوترلاسه کولو لپاره خپله بودیجه کاروئ.
- **دا ولې مهم دی:** IPP ستاسو پلان له رسمي بڼه ورکوي، کوم چې تاسو ته اجازه درکوي چې خدمتونه او ملاتړ ترلاسه کول پیل کړئ.
- **عملي اقدام:** د خپل د خدمتونو همغږي کوونکي سره وګورئ ترڅو د خپلې IPP بیاکتنه وکړئ او حتمي یې کړئ.

9

خپل خدمات کارول پیل کړئ

- **دا څه شی دی:** یو ځل چې ستاسو پلان تصویب شي نو تاسو کولی شئ د هغو خدمتونو کارول پیل کړئ چې ستاسو په IPP کې لیست شوي دي. تاسو دا واک یعني کنټرول لرئ چې د چا لخوا او څنګه به ستاسو خدمتونه وړاندې کیږي.
- **دا ولې مهم ده:** تاسو اوس دا آزادي لرئ چې بدلونونه رامنځته کړئ که چیرې خدمتونه ستاسو لپاره ګټور نه وي، او تاسو کولی شئ د اړتیا سره سم خپل پلان تعدیل کړئ.
- **عملي اقدام:** د خپل IF، FMS او د خدماتو همغږي کوونکي سره په تماس کې اوسئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې هر څه په سمه توګه روان دي.

10

د خپل پلان بیا کتنه وکړئ او تعدیل یې کړئ

- **دا څه شی دی:** ستاسو پلان ممکن د وخت په تیریدو سره بدلون ومومي څنګه چې ستاسو اړتیاوې او اهداف پرمختګ کوي. هر کال یا کله چې اړتیا وي. تاسو کولی شئ خپل PCP، IPP، او د لګښت پلان هر وخت چې وغواړئ بیا کتنه یې وکړئ او تعدیل یې کړئ.
- **دا ولې مهم ده:** ژوند بدلیږي، او ستاسو پلان باید دغه بدلونونو سره سمون ولري. ستاسو د پلان بیا کتنه دا یقیني کوي چې تاسو هغه خدمتونه ترلاسه کوئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ.
- **عملي اقدام:** ستاسو د لګښتونو د پلان پاتې پیسو یا ګټو اوونیزه، میاشتنۍ، درې میاشتنۍ، یا کلنۍ بیا کتنه مهالویش کړئ او خپل د خدماتو همغږي کوونکي او IF سره د خپلو اهدافو د پرمختګ څارنه وکړئ ترڅو د اړتیا په صورت کې بدلونونه رامنځته کړئ.

د پیل کولو لپاره چمتو یاست؟

د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه ستاسو لپاره یو فرصت دی چې د خپلو خدمتونو او ملاتړونو واک واخلئ. دا دې لپاره دی چې تاسو ته د انتخاب، لچک، او خپلواک ژوند فرصت درکړي.

د نورو معلوماتو لپاره یا د پیل لپاره د خپل سیمه ییز مرکز د خدماتو همغږي کوونکي سره اړیکه ونیسئ یا SDPQuestions@altaregional.org ته هم نن برېښنالیک واستوئ.

د ورتیا یادونه: که ستاسو عزیز له 3 کلونو څخه کم عمر لري او یا یې تاسو د ورتیا په اړه ډاډمن نه یاست، نو د نورو معلوماتو لپارهخپل د خدمتونو همغږي کوونکي سره خبرې وکړئ.

د Alta Regional Center د خپلواکو پرېکړو نیولو د برنامې (Self-Determination Program) سیمه ییزې مشورتي کمیټې (Local Advisory Committee) لخوا تمویل شوی دی

د خپلواکه اسانتیاوې برابروونکو د روزنې اکاډمۍ (The Independent Facilitator Training Academy) سره په همکارۍ کې

www.iftrainingacademy.com