

EXPECTATIONS MATTER  
**My Life,  
 My Choice,  
 My Plan**

**የሚጠበቁ ነገሮች አስፈላጊ ናቸው  
 ሕይወቱ ፣ ምርጫዬ ፣ እቅድ  
 ግለሰባዊ-ተኮር የእቅድ መመሪያ መጽሐፍ**

የተጋራ ድጋፍ ሚሪላንድ, ኢ.ን.ክ. (Shared Support Maryland, Inc.)  
 በሚሪላንድ የእድገት አካል ጉዳተኞች ምክር ቤት (Maryland Developmental  
 Disabilities Council) የገንዘብ ድጋፍ የተደረገ

ይህ ፕሮጀክት የተደገፈው ከዩ.ኤስ.(U.S)በከፊል በስጦታ ቁጥር ሲ.ኤ.ፍ.ዲ.ኤ.(CFDA )93.630 ነው። አስተዳደር ለማህበረሰብ ኑሮ፣ የጤና እና ሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ፣ ዋሽንግተን ዲ.ሲ.(Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201። በመንግስት ድጋፍ ፕሮጀክቶችን የሚያካሂዱ ተሰጥቶች ግኝቶቻቸውን እና ድምዳሜዎቻቸውን በነጻነት እንዲገልጹ ይበረታታሉ። ስለዚህ የአመለካከት ነጥቦች ወይም አስተያየቶች ኦሪጅናል የኤ.ሲ.ኤል(ACL) ፖሊሲን አይወክሉም።

ማውጫ

**4-5 መግቢያ**

የጋራ ድጋፍ ሚሪላንድ የሚሪላንድ ልማታዊ አካል ጉዳተኞች ምክር ቤት( the Maryland Developmental Disabilities Council) የሚጠበቁትን ጉዳይ ላደረገው የስጦታ ሽልማት ክልል ለመሰጠት ለሁሉም ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ ይቻላል

- 6-14** ግለሰብ-ተኮር ዕቅድ እና ሰብዐዊ መብት
- 6 የጠቃሚ ቃላቶች ትርጓሜ
- 6-7 ግለሰብ-ተኮር ዕቅድ ምንድን ነው
- 7-9 የግለሰብ-ተኮር ዕቅድ ታሪክ
- 10-11 ሰብአዊ ክብር እና መብቶች/በእቅድ ውስጥ ያሉዎት መብቶች
- 12-12 የሚደገፉ የውሳኔ አሰጣጥ መርሆዎች
- 12 የሚደገፉ የውሳኔ አሰጣጥ ግብአቶች
- 12 የቤተሰብ ሚናዎች
- 13 ሌሎች ቁርጠኛ አስተዋጽኦ አበርካቾች
- 14 ማስታወሻ

- 15-25** ቅድመ-ዕቅድ
- 15-18 በእርስዎ ቡድን ውስጥ ያለው ማነው?
- 19 የዕቅድዎ የትኩረት ቦታ
- 19-20 መሳሪያዎች እና ግብአቶች
- 20 ወደ እቅድ ሂደቱ መድረስ
- 20-22 አጀንዳዎች እና የዝግጅት ዝርዝሮች
- 22-23 ለስብሰባዎ ህጎች እና መመሪያዎች
- ምን እንደሚጠበቅ እና እንደሚጠይቅ
- 25 ማስታወሻ

- 26-35** አመታዊ የእቅድ ስብሰባ እና ሂደት
- 26 የዕቅድ ዓላማ
- 26-27 ኃላፊነቱ የማን ነው
- 27 ስብሰባዎችን በተግባራዊነት እንዴት ማስቀጠል እንደሚቻል
- 27-28 አመቻች እንዴት እንደሚጠቀሙ
- 28-29 እቅድ ማውጣት እና መገምገም
- 30-32 የድርጊት መርሃ ግብር ማዘጋጀት
- 32 እቅድዎ ለእርስዎ እንደሚሰራ እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል
- 33-34 የናሙና መሳሪያዎች
- 35 ማስታወሻ

- 36-42** ቅድመ-እቅድ
- 36 እቅድዎን ወደፊት ለማራመድ መንገዶች

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

37	ከዕቅድ በኋላ የጊዜ መስመር እና ግንኙነት
38	እቅድዎን መቀየር
38	ቡድንዎን በትራክ ላይ ማቆየት
39	እንደተገናኙ የሚቆዩባቸው መንገዶች
39-40	ከቡድን አባል ጋር ችግር ካጋጠመዎት
40-41	እቅዱን ለመስራት ችግር ካጋጠመዎት
42	ማስታወሻ
<b>43</b>	<b>ማጠቃለያ</b>
44-92	ግብዓት
44	የግብዓት መረጃ ጠቋሚ

## መግቢያ

የመጠበቅ ጉዳይ፣ ህይወቴ፣ እቅድ፣ ምርጫዬ ግለሰብ-ተኮር የእቅድ መመሪያ መፅሃፍ በሚረላንድ ውስጥ የእድገት እክል ላለባቸው ሰዎች እና ለቤተሰቦቻቸው ተደራሽ የሆነ ግብአት ነው። ይህ የመመሪያ መጽሐፍ ከተጠበቀው ጉዳይ የ2-ሰዓት ወይም የ1-ሰዓት ስልጠና ሞጁሎች ወይም በራሱ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል።

ይህ የመመሪያ መጽሐፍ እርስዎ እና ቡድንዎ የህይወትዎን አቅጣጫ እንዲገልጹ የሚያግዙ ጠቃሚ ግብዓቶችን፣ መሳሪያዎችን፣ የድር ጣቢያ ማገናኛዎችን እና ጠቃሚ ምክሮችን

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ይዟል። በዚህ መመሪያ ውስጥ "አንተ" ማለት አንተ እንደ ሰው ወይም "አንተ" እንደ ቤተሰብ ማለት ነው።

መመሪያው በአራት ክፍሎች የተከፈለ ነው፡-

- (1) ግለሰብ-ተኮር የእቅድ እና የሰብአዊ መብቶች ታሪክ
- (2) ቅድመ-ዕቅድ (ከእቅድ በፊት)
- (3) ዕቅድ
- (4) ድህረ-እቅድ (ከእቅድ በኋላ)

ከእያንዳንዱ ክፍል በኋላ ማስታወሻዎችን እና ሌሎች መረጃዎችን ለመጻፍ ገጽ አለዎት።

መጨረሻ ላይ የተካተቱት የሚሪላንድ ግብአት ረጅም የእውቂያ ዝርዝር አለ። እንዲሁም አስፈላጊ ለሆኑ የቡድን አባላትዎ ስሞችን እና አድራሻዎችን መጻፍ ይችላሉ። ለማቀድ ብዙ መንገዶች አሉ! በመመሪያው ጀርባ ላይ፣ ለማቀድ ብዙ የተለያዩ መንገዶች አብነቶችን እና ምሳሌዎችን ያገኛሉ።

ይህ መመሪያ የተዘጋጀው በአካል ጉዳተኞች፣ በቤተሰብ አባላት እና በማህበረሰብ አጋሮች ነው። የዚህን መመሪያ መጽሐፍ አዘጋጆች ማመስገን እንፈልጋለን፡- አትሌይ ፎርትኒ፣ ጆሉን ሩሜና፣ ጁሊ ራንዳል፣ ካራ ጆንስ፣ ክሪስቲ ኩልብረዝ፣ ሜሎኔ ክላርክ፣ ሞና ጎማኦ፣ ፓም ሆጅ፣ ፓቲ ሳይሎር፣ ቲጃሜካ ዳቪን፣ እና ትሬሲ ራይት። እና መሰግናለን፣ ኤልዛቤት ቫስኬዝ እና የጥራት ትረስት (Quality Trust) ለቴክኒክ ድጋፍ፣ ሊዲያ ብራውን፣ ኦቲስቲክ ሆያ ለቀላል ቋንቋ አርትዎት እና ኤ.ሲ.ኤስ.አይ ትርጉሞች (ACSI Translations ) ፻ ለስፓኒሽ ትርጉም።

ሁሉም ሰዎች የመኖር፣ የመዋደድ፣ የመስራት፣ የመጫወት እና የህይወት ግባቸውን እና ህልማቸውን ለማሳካት የመሥራት መብት አላቸው።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

## ግለሰብ-ተኮር ዕቅድ እና ሰብዐዊ መብት

### የጠቃሚ ቃላት ፍቺዎች

የአካል ጉዳት ባለሙያዎች የሚጠቀሙባቸው ብዙ ቃላት አሉ።

አንዳንድ ጠቃሚ ቃላት ፍቺዎች እዚህ አሉ፡

1. ጥበቅና - ለራስህ እና ለሌሎች መናገር
2. እራስን መወሰን - ህይወትዎን የመቆጣጠር መብት
3. ማካተት - አካል ጉዳተኛ እና አካል ጉዳተኛ ያልሆኑ ሰዎች አንድ ናቸው
4. ሰብአዊ መብቶች - በዓለም ላይ እርስዎ ለማንነትዎ የመኖር መሰረታዊ ነፃነት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ግለሰብ-ተኮር ዕቅድ ምንድን ነው?

ግለሰብ-ተኮር ዕቅድ በእንደ ሰው ሙሉ ህይወት ውስጥ የሚቀጥል ሂደት ነው። ሁሉም ሰዎች በአካባቢያቸው የመኖር፣ የመዋደድ፣ የመስራት፣ የመጫወት እና ህልማቸውን የመከተል መብት እንዳላቸው በመረዳት ይጀምራል። እቅድ ለማውጣት ብዙ የተለያዩ መንገዶች እና ለመጠቀም ብዙ የተለያዩ ሞዴሎች አሉ። ይህ ስልጠና ሁሉንም ሰው ያማከለ እቅድ የማውጣት መንገዶችን የሚመሩ ጠቃሚ ነገሮችን ለመረዳት ይረዳዎታል።

ግለሰብ-ተኮር እቅድ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ በጣም አስፈላጊ የሆነውን ለማወቅ፣ ለመወሰን እና ለመስራት መብታቸውን እንዲጠቀሙ ይረዳቸዋል። ግለሰብ-ተኮር እቅድ በሁሉም የህይወት ውጣ ውረዶች ውስጥ ሰዎችን ይረዳል። በአስቸጋሪ ጊዜያት እና በጥሩ ጊዜ ሰዎችን ይረዳል. እያንዳንዱ ሰው ለእነርሱ አስፈላጊ የሆነውን ልዩ ትርጉም አለው. ይህ ለእያንዳንዱ ሰው እና ቤተሰብ ፈጽሞ የተለየ ነው.

የግለሰብ-ተኮር ዕቅድ ታሪክ

ግለሰብ-ተኮር እቅድ ከተለያዩ ጠቃሚ ንድፈ ሃሳቦች እና እንቅስቃሴዎች እንደ አካል ጉዳተኝነት መብቶች፣ እራስን መደገፍ፣ ገለልተኛ ኑሮ እና መደበኛ መሆን ባሉ ሀሳቦች ላይ ይገነባል።

የአካል ጉዳተኞች መብቶች አካል ጉዳተኞች እንደ አካል ጉዳተኛ እንዳልሆኑ ሰዎች እኩል መብትና ነፃነት እንዳላቸው ይናገራል። ይህንን እንደ እውነት አለመቀበል በአካል ጉዳተኝነት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

መለያ ላይ የተመሰረተ እንደ "መድልዎ" ይቆጠራል። የአካል ጉዳተኞች መብቶች አካል ጉዳተኞች ከአካል ጉዳተኞች ጋር እኩል ናቸው ይላል።

ራስን መሟገት(Self-advocacy) አካል ጉዳተኞች ስለራሳቸው መናገር እንደሚችሉ እና መናገር እንደሚገባቸው ይናገራል። ይህ በልምድ እና ሌሎች ስለእርስዎ በሚያስቡ ሰዎች ድጋፍ የሚሰጥ ችሎታ ነው። ራስን መሟገት(Self-advocacy) አካል ጉዳተኞች በራሳቸው ህይወት እና የሚያስፈልጋቸው ነገሮች ላይ ባለሙያዎች እንደሆኑ ይናገራል።

ገለልተኛ ኑሮ(Independent living) እንደሚለው አካል ጉዳተኞች አካል ጉዳተኛ ከሌላቸው ሰዎች ጋር በአንድ ማህበረሰብ ውስጥ ሊኖሩ ይችላሉ። ገለልተኛ የኑሮ እንቅስቃሴ ከድጋፍ ጋር ጉልህ የአካል ጉዳት ያለባቸው ሰዎች በማህበረሰቦች ውስጥ በተሳካ ሁኔታ ለመኖር እንቅፋቶችን ማሸነፍ እንደሚችሉ አረጋግጧል። ገለልተኛ ኑሮ በተጨማሪም አካል ጉዳተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ ለመኖር እኩዮቻቸው የሚያስፈልጋቸውን ምርጥ ድጋፍ እንደሚያደርጉ ይናገራል።

ኖርማላይዜሽን(Normalization) (አሁን "ማህበራዊ ሚና ቫሎራይዜሽን"("Social Role Valorization")) በመባል የሚታወቀው) አካል ጉዳተኞች ከማህበረሰቡ ውስጥ እንደሚኖሩት ሰው ተመሳሳይ እድሎችን እና ልምዶችን ማግኘት አለባቸው ይላል። ነጥቡን ሁላችንም የምንማረው በዚህ መንገድ ነው እና አካል ጉዳተኞች እንደሚኖሩት ሰው የተለመዱ የህይወት ዘይቤዎችን የመለማመድ እድል ባለማግኘት ብዙውን ጊዜ ወደ ኋላ ይመለሳሉ።

"ኖርማላይዜሽን" ስያሜውን ያገኘው ምልክት ወልፊ ንብርግ እና ኔይልስ ኢሪክ ባንክ ማይክልሰን አካል ጉዳተኞች በተቻለ መጠን "ከተለመደው" ጋር ተቀራራቢ ኑሮ ሲኖሩ እና በሕይወታቸው ውስጥ ጥሩ ነገር ሲያገኙ በህብረተሰቡ ውስጥ ትልቅ ቦታ ሊሰጣቸው እንደሚችል ሲገልጹ። የተከበሩ ማህበረሰባዊ ሚናዎች (እንደ እህት/ወንድም፣ ጎረቤት፣ የቤተ ክርስቲያን አባል፣ ሰራተኛ እና ሌሎች ) ብዙውን ጊዜ ከሌሎች ጋር ግንኙነት ለመፍጠር እና በማህበረሰቡ ውስጥ ትርጉም ያለው ተሳትፎ ለማድረግ መሰረት ናቸው። እነዚህ ሃሳቦች ቀደምት የማህበረሰብ ውህደት ምሳሌዎች እና የእርስዎን ምርጥ ህይወት የመምራት የመጀመሪያ ሀሳቦች ነቁ።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

በ 1959 የጀመረው "የኖርማሊዜሽን" እንቅስቃሴ የአካል ጉዳተኞች አካል ጉዳተኞች በተመሳሳይ ማህበረሰብ ውስጥ እንዲኖሩ እና እንዲማሩ ይደግፋል። አካል ጉዳተኞች በማህበረሰቡ ውስጥ ቦታ ሲኖራቸው፣ ህይወታቸው የበለጠ "የተለመደ" የአኗኗር ዘዴዎችን የመከተል አዝማሚያ ይኖረዋል እና ጥሩ ነገርን ያገኛሉ።

ግለሰብ-ተኮር እቅድ ማውጣት ማህበራዊ የአካል ጉዳት ሞዴልንም ይደግፋል። የአካል ጉዳተኝነት ማህበራዊ ሞዴል ዓለም ሁሉም ሰዎች አንድ አይነት ችሎታ እንዳላቸው ይገምታል ይላል። አለም ምንም አይነት አካል ጉዳተኛ የሌላቸውን ሰዎች ፍላጎት ለማሟላት ታቅዶ የተደራጀ ነው። ስለዚህ መወጣጫ ያላቸው ሕንፃዎች ሲኖሩ፣ መራመድ የማይችሉ ሰዎች አካል ጉዳተኛ ይሆናሉ። ወይም ክፍሎች በጣም በፍጥነት ሲንቀሳቀሱ ለመማር ረጅም ጊዜ የሚወስዱ ሰዎች አካል ጉዳተኞች ይሆናሉ። የአካል ጉዳተኞች ማህበራዊ ሞዴል አካል ጉዳተኞችን ለማስተካከል መሞከር የለብንም ይላል። ይልቁንም አካል ጉዳተኞችን መርዳት ማለት ዓለም እንዴት እንደሚሰራ መለወጥ ማለት ነው።

ቀደም ባሉት ጊዜያት እንደ ማህበራዊ ሰራተኞች፣ ዶክተሮች እና ሌሎች ግለሰቡን ላያውቁት የሚችሉት ሰው ለአካል ጉዳተኞች እቅድ ጽፏል። ቤተሰቦች በእቅድ ውስጥ አልተሳተፉም እና ባለሙያዎችን አይጠይቁም። አካል ጉዳተኞች በእቅዳቸው ውስጥ ስላለው ነገር መብት ወይም ምርጫ አልነበራቸውም እና ስለእነሱ የተጻፈውን እንኳን አያውቁም ነበር።

አካል ጉዳተኞች ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለመረዳት ለማገዝ በ1972 ግለሰብ-ተኮር እቅድ ተጀመረ።

አካል ጉዳተኝነትን እንደ ጉድለት ሽክም የመመልከት ሀሳብ በህብረተሰቡ አእምሮ ውስጥ ስር ሰድሟል። በአካል ጉዳተኞች ላይ ያለው መገለል እና እኛ ከነሱ ጋር ያለን አስተሳሰብ አሁንም በጣም ይቀራል። ግለሰብ-ተኮር ሃሳብ በአካል ጉዳተኝነት መለያየት ላይ ካለው አደገኛ አመለካከት ጋር በቀጥታ ይዋጋል። (ኮዲ ድሪንክ ዋተር(Cody Drinkwater)፣ 12/2019)

በመላው ዓለም፣ ሜሪላንድን ጨምሮ፣ ያ እየተቀየረ ነው!

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅዴ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



ሰብአዊ ክብር እና መብቶች/በእቅድ ውስጥ ያሉዎት መብቶች

በክብር እና በአክብሮት የመስተናገድ መብት አለው። ክብር ማለት ብቁ እና ዋጋ ያለው መሆን ማለት ነው።

እያንዳንዱ ሰው የተለየ ነው እና የተለያዩ የፍላጎት ቦታዎች እና ለእነሱ አስፈላጊ ነገሮች አሉት። ይህ ለአካል ጉዳተኞች እውነት ነው እና በሕይወታቸው ውስጥ በጣም አስፈላጊው ነገር ከአካል ጉዳታቸው ጋር ምንም ግንኙነት ላይኖረው ይችላል።

አካል ጉዳተኞች ብዙውን ጊዜ "ከእኛ ውጭ ስለ እኛ ምንም የለም" ይላሉ። ይህ ማለት አካል ጉዳተኞች ስለ አካል ጉዳተኞች የማንኛውም እቅድ አካል መሆን አለባቸው ማለት ነው። አካል ጉዳተኞች የራሳቸውን ሕይወት የሚመሩ ናቸው ማለት ነው።

ከፈለጉ ሰዎች ሊረዱቸው ይችላሉ። ግን ለእርስዎ ወይም ለቤተሰብዎ ውሳኔ ማድረግ የለባቸውም። እቅድህ እቅድህ ነው። እቅድህ በፈለከው መልኩ እንዲመስል እና በጣም የምትጨነቅባቸውን ነገሮች ማካተት እና የማትፈልጋቸውን ነገሮች ሳያካትት መብት አለህ። ስለ እቅድዎ የሁሉም የግንኙነት (ውይይቶች፣ ኢሜይሎች፣ የስልክ ጥሪዎች፣ ስብሰባዎች፣ ወዘተ) አካል መሆን አለባቸው።

በእቅድዎ ላይ ኃላፊ ወስደዉ ይቆዩ። ለመዘጋጀት የጊዜ ገደቦችን እና የጊዜ ገደቦችን መረዳትዎን ያረጋግጡ። እቅድዎን ወደ የትኛውም ቦታ ከመሄዱ በፊት ይገምግሙ። ከፈለጉ እርዳታ ይጠይቁ።

የእርስዎ እቅድ እርስዎ እንዲናገሩ የሚፈልጉትን ይናገራል? በእቅድዎ ውስጥ የማይፈልጉት ነገር ካለ, በእቅዱ ውስጥ መሆን የለባቸውም።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የሆነ ሰው እንዳንድ ነገሮች በእቅድ ውስጥ እንዳሉ በምክንያት ያብራራ ይሆናል። ለምሳሌ፣ የተወሰነ አገልግሎት ከማግኘት ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል። ለህይወት እና ለወደፊት ጥሩ ውሳኔዎችን ለማድረግ የሚያስፈልገዎትን መረጃ ሁሉ እንዲኖርዎ የሚፈልጉትን ማንኛውንም ጥያቄ መጠየቅዎን ያረጋግጡ።

የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪዎን፣ የድጋፍ ሰጪ እቅድ አውጪን፣ ገለልተኛ የኑሮ ስፔሻሊስትን፣ የግለሰብ ትምህርት እቅድ አስተባባሪን፣ ወይም በፈለጉበት ጊዜ ለውጦችን ለማድረግ በቡድን ውስጥ ያለን ሰው ማነጋገር ይችላሉ።

የሚደገፉ የውሳኔ አሰጣጥ መርሆዎች  
(Burton Blatt Inst & ASAN)

የተደገፈ ውሳኔ መስጠት-እርስዎ ውሳኔ እንዲያደርጉ የሚያምናቸው ሰዎች እንዲረዷችሁ ማድረግ ነው።

የሚደገፉ የውሳኔ አሰጣጥ መርሆዎች ዝርዝር እነሆ፡

1. እያንዳንዱ ሰው የራሱን ውሳኔ የማድረግ መብት አለው፣ በተለይም በእሱ ላይ ተጽዕኖ ስለሚያሳድሩ ነገሮች።
2. ሰዎች ውሳኔ ማድረግ እንደሚችሉ አስብ።
3. ሰዎች ለራሳቸው ውሳኔ እንዲያደርጉ ለመርዳት የተቻለውን ሁሉ ጥረት አድርግ።
4. እንዳንድ ጊዜ ሰዎች እንዳንድ ውሳኔዎችን በራሳቸው ሊወስኑ ይችላሉ፣ ነገር ግን ሌሎች ውሳኔዎችን ለማድረግ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።
5. ውሳኔ መስጠት የምንማረው ቸሎታ ነው።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

- 6. ሰዎች ስህተት የመሥራት እና ከተሞክሮ የመማር መብት አላቸው።
- 7. ሰዎች ሃሳባቸውን የመቀየር መብት አላቸው።
- 8. ሰዎች ሌሎች ሰዎች የማይስማሙትን ውሳኔ የማድረግ መብት አላቸው።
- 9. ሰዎች ትክክለኛ ምርጫ እንዲኖራቸው የሚያስፈልጋቸውን መረጃ የማግኘት መብት አላቸው።

የሚደገፉ የውሳኔ አሰጣጥ ግብአቶች

- 1. [supporteddecisionmaking.org](http://supporteddecisionmaking.org)
- 2. የሚደገፉ ውሳኔ አሰጣጥ - የአሜሪካ ጠበቆች ማህበር (Supported Decision Making - American Bar Association)
- 3. አራስን በራስ የመወሰን ብሄራዊ መግቢያ(National Gateway to Self-Determination)
- 4. [www.dcqualitytrust.org](http://www.dcqualitytrust.org)

ቤተሰብ ሚናዎች

ቤተሰብ/እርስዎ እንደ ቤተሰብ አባል ለርስዎ ጥብቅና መቆም ይችላሉ። ቤተሰብ ስለ እቅድ እና አገልግሎቶች የራሳቸው የሚጠበቁት ነገር ሊኖራቸው ይችላል። የሁሉንም ሰው ድምጽ መሰማት አለበት, ነገር ግን ውሳኔዎች የሚደረጉት እቅዱን "ባለቤት" በሆነው ሰው ነው - እና ሁልጊዜ ህይወቱ የታቀደለት ሰው ነው።

ሌሎች የቡድን አባላት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ሰዎች የቡድንዎ አካል ሲሆኑ እነማን እንደሆኑ እና ለምን እቅድዎን በማዘጋጀት ላይ እንደሚሳተፉ ማወቅ አለብዎት። እንዲሁም በቡድንዎ ውስጥ ማን እንደሚሳተፍ የመቆጣጠር መብት አለዎት። አንድ ሰው አሁን የቡድንዎ አካል እንዲሆን መጠየቅ ይችላሉ፤ ነገር ግን ሃሳብዎን በኋላ ቀይረዉ እና ተመልሶ እንዳይመጣ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲሁም አዲስ ሰው በኋላ ቡድንዎን እንዲቀላቀል መጠየቅ ይችላሉ። ይህ በጥንቃቄ ሊያስቡበት የሚገባ ነገር ነው!

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



ቅድመ-ዕቅድ

በእርስዎ ቡድን ውስጥ ያለው ማነው?

በቡድንዎ ውስጥ ማን እንዳለ ይምረጡ!

እርስዎን ጠንቅቀው የሚያውቁዎትን ሰዎች መምረጥ ሁልጊዜ ጥሩ ነው። ጥንካሬዎችዎን እና ድክመቶችዎን ማወቅ አለባቸው - እና እርስዎ በጣም በሚያስቡዎቸው ነገሮች ውስጥ እርስዎ እንዲሳካልዎት መጣር አለባቸው።

ከእርስዎ ጋር የሚሟገቱ ሰዎች እነዚህ ናቸው። እርስዎ እንዲያደጉ ይረዱዎታል.

ያስታውሱ፡-

1. በቡድንዎ ውስጥ ማንን እንደሚፈልጉ እና ለምን መሳተፍ አስፈላጊ እንደሆነ ያስቡ። ይህንን እንዲያስቡበት የሚያምኑት ሰው እንዲረዳዎት መጠየቅ ይችላሉ። ሃሳብህን ስትቀይር - ወይም የድጋፍ ፍላጎትህ ሲቀየር በጊዜ ሂደት ለውጦችን ማድረግ ትችላለህ።
2. አንድ የቤተሰብ አባል ለእርስዎ ስለሚፈልጉት ነገር ጠንካራ ስሜት ሊኖረው ይችላል - ነገር ግን ይህ የእራስዎን እቅድ ከማውጣት አያግድዎትም። እቅድዎን ከስማቸው ቀጥሎ ምን ተስፋ እንዳላቸው መናገር ይችላል።
3. ድጋፍ በእያንዳንዱ ሰው ሕይወት ውስጥ ትልቅ ሚና ይጫወታል. ሰዎች የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ የሚሆነው ቤተሰብ፣ ጓደኞች እና ማህበረሰብ እና ሌሎች በህይወታቸው ውስጥ ሲሳተፉ ነው።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

በቡድን ውስጥ እንዲሰሩ የሚከፈላቸው ሰዎችን መጋበዝ ወይም አለመጋበዝ ይችላሉ (የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪ፣ የትምህርት ቤት ሽግግር አስተባባሪ፣ የድጋፍ እቅድ አውጪ፣ ደጋፊ ደላላ፣ የአቅራቢ ኤጀንሲ ስራ አስኪያጆች፣ ቀጥተኛ ድጋፍ ሰጪ ሰራተኞች፣ ነርስ)።

የተለያዩ አይነት ሰዎች የተለያዩ አገልግሎቶችን ወይም ግብዓቶችን እንድታገኝ ሊረዳዎት ይችላሉ። የምትፈልገውን ነገር እንድታደርግ በተለያዩ ጊዜያት የተለያዩ ሰዎችን ልትጋበዝ ትችላለህ።

እንደ ቡድን አባል ልትቆጥሯቸው የምትችሏቸው የሰዎች አይነት አንዳንድ ምሳሌዎች እዚህ አሉ፡

1. የማህበረሰብ አገልግሎቶች አስተባባሪ ሲ.ሲ.ኤስ(CCS): እንደ የግል ድጋፍ፣ የሚደገፍ ሥራ ወይም ዕረፍት ያሉ የዲዲኤ (DDA) አገልግሎቶችን ለሚጠቀሙ ሰዎች ይረዳል
2. እቅድ አውጪ ድጋፍ፣ የማህበረሰብ አንደኛ ምርጫ ሲ.ኤ.ፍ.ሲ(Community First Choice (CFC)) ) እና ሌሎች የሚረዳላንድ አገልግሎቶችን የሚጠቀሙ ሰዎችን ይረዳል
3. የስራ ገንቢ/የስራ አሰጣጥ፣ ሥራ ፈልገው እንዲቀጥሉ ያግዝዎታል
4. የግል ድጋፍ፣ እንደ ምግብ ማብሰል፣ ልብስ መልበስ ወይም ማጽዳት ባሉ ዕለታዊ ፍላጎቶች ላይ ያግዛል
5. አጋዥ ደላላን ፡ እራስህን የምትመራ ከሆነ አሰልጣኞች እና አማካሪዎች ይሰጡሃል
6. የፕሮግራም አስተዳዳሪ፣ ለአገልግሎት ሰጪ ኤጀንሲዎች ይሰራል እና የአቅራቢውን አገልግሎት የሚጠቀሙ ሰዎችን ይረዳል
7. የሽግግር አስተባባሪ፡- ተማሪው ለመመረቅ እና ከትምህርት በኋላ ለሚኖረው ህይወት ለማገዝ ለት/ቤት ዲስትሪክት ይሰራል
8. የግለሰብ የትምህርት እቅድ ሊቀመንበር፡ ለት/ቤት ወይም ለት/ቤት ዲስትሪክት ይሰራል እና የ አይ.ኢ.ፒ(IEP) ስብሰባዎችን እና እቅዱን ያዘጋጃል

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

9. የማገገሚያ አሰልጣኝ፡ ንቁ ሱስ ካላቸው እና በማገገም ላይ ካሉ ሰዎች ጋር ይሰራል። የማገገሚያ ማሰልጠኛ ለሰዎች በጥንካሬ ላይ የተመሰረተ ድጋፍ አይነት ነው
10. የጤና እንክብካቤ ባለሙያ፡ እርስዎን የሚያውቅ ነርስ፣ ዶክተር ወይም ቴራፒስት
11. የክልል ተሟጋች ባለሙያ፡ በ DDA ክልላዊ ጽህፈት ቤት ውስጥ ይሰራል እና በራስ መሟገት ላይ ያገዝዎታል
12. ሌሎች ታማኝ ሰዎች፡- የመረጡት ማንኛውም ሰው እንደ የቤተሰብ አባል፣ የትዳር ጓደኛ፣ አጋር ወይም ጓደኛ ሊረዳዎት ይችላል

እንዲሁም ከማህበረሰብዎ የሚያውቁቸውን ሰዎች ወይም በጣም ልዩ ችሎታ ያላቸው ሰዎች ግቦችዎን እና እቅዶችዎን ለማቀድ በሌላ መንገድ ሊረዱዎት ይችላሉ።

አንዳንድ ምሳሌዎች፡-

1. ሪልቶር፡ ቤት ለማግኘት ወይም ለመገዛት ሊረዱዎት ይችላል
2. የድር ገንቢ፡ ለትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ወይም ለንግድ ስራ ድር ጣቢያ እንዲሰሩ ሊረዱዎት ይችላል
3. ለመማር የሚፈልጉት የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ ያለው ጎረቤት ወይም ጓደኛ
4. የግል አሰልጣኝ ወይም አሰልጣኝ፡ በጤና ግቦች ሊረዱዎት ይችላል

በቡድንዎ ውስጥ ላሉ ሰዎች ሚናዎችን መስጠት እርስዎን በተሻለ ሁኔታ እንዲደግፉ ያገዛቸዋል! ሰዎች ከእቅድ ስብሰባው በፊት፣ ጊዜ እና በኋላ ሊረዱዎት እና ከአንድ በላይ ሚና ሊኖራቸው ይችላል። ሰዎች ሌላ ሚና ሳይኖራቸው የቡድን አባል ሊሆኑ ይችላሉ።

አንዳንድ ምሳሌዎች እዚህ አሉ፡

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



1. አጀንዳውን የሚልክ ሰው (የስብሰባውን እቅድ):- ማንም ሰው ይህን ማድረግ ይችላል ነገርን በቅድሚያ አጀንዳውን ማለፍ አለበት!
2. አስተባባሪ:- ስብሰባው እንዲቀጥል የሚረዳ ሰው። አስተባባሪ ሰዎችን በትክክለኛው መንገድ ላይ ያቆያል፣ እና ሁሉም ሰው ለመናገር እድል ማግኘቱን ያረጋግጣል። የራስዎን ስብሰባ ማመቻቸት ይችላሉ። እንዲሁም የሚያምኑት ሰው እንዲያደርግልዎ ወይም ከእርስዎ ጋር እንዲያደርጉት መጠየቅ ይችላሉ።
3. ማስታወሻ ያዥ፡ በስብሰባው ላይ ስለምትናገሩት ነገር የሚከታተል ሰው። የተነገረውን ሁሉ ይጽፋሉ።

**የተለያዩ ሰዎች በተለያዩ መንገዶች ያውቁዎታል!**

**የዕቅድ የትኩረት በታዎች**

እቅድ ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ማካተት አለበት. በእቅድ ስብሰባዎ ወቅት ሊነሱ የሚችሉ አንዳንድ የትኩረት አቅጣጫዎች ከዚህ በታች አሉ:

1. የሥራ ሁኔታ
2. የማህበረሰብ ኑሮ
3. ግንኙነቶች እና መንፈሳዊነት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

4. ቤት እና መኖሪያ ቤት

5. የሀይወት ዘመን ትምህርት

6. ጤና እና ደህንነት

7. ዜግነት እና ጥብቅና

8. ፋይናንስ

9. ለቤተሰብ ድጋፎች

መሳሪያዎች እና ሌሎች መርጃዎች

የእርስዎ የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪ፣ የድጋፍ ሰጪ እቅድ አውጪ ወይም ሌላ ደጋፊ ሰው ያማከለ እቅድ ለመፍጠር የተለያዩ ቅጾች እና መሳሪያዎች ሊኖሩት ይችላል።

1. ከስብሰባዎ በፊት ሁሉንም ቅጾች፣ ሪፖርቶች ወይም ሌሎች ወረቀቶች ማየት መቻል አለብዎት! ቢያንስ 2 ሳምንታት ቀደም ብሎ ስለ ሁሉም ነገር ለማሰብ ጊዜ ይሰጥዎታል።
2. ስለ መሳሪያዎቹ በማንኛውም ጊዜ ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ!
3. መሳሪያዎቹን ለመረዳት አንድ ሰው እንዲረዳዎት መጠየቅ ይችላሉ!
4. ሃሳብዎን ቢቀይሩ ምንም ችግር የለውም - በማንኛውም ጊዜ!

ወደ እቅድ ሂደቱ መድረስ

ሁሉንም ግብአቶች እና መረጃዎች በሚፈልጉት ቅርጽ ሊኖርዎት ይችላል። ለምሳሌ በወረቀት፣ በቴፕ ወይም በመስመር ላይ መረጃ ሊኖርህ ይችላል።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ከአንድ ሰው ጋር ለስብሰባው መዘጋጀት በስብሰባው ላይ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ይረዳዎታል። ሰዎች የሚጠይቁቸውን ጥያቄዎች ወይም የሚነገሩባቸውን አርእስቶች ካወቁ፣ በመልሶቻችሁ እና ምን ማጋራት በፈለጋችሁት ላይ መስራት መጀመር ትችላላችሁ። ከስብሰባው በፊት የእርስዎን የማህበረሰብ አገልግሎቶች አስተባባሪ፣ የድጋፍ ሰጪ እቅድ አውጪ ወይም ሌላ የሚያምኑት የቡድን አባል እንዲያናገርዎት መጠየቅ ይችላሉ።

አጀንዳዎች እና የዝግጅት ዝርዝሮች

እርስዎ እንዲችሉ አጀንዳ እና ዝርዝር ያዘጋጁ...

1. ስለ ምን ልትናገሩ እንደሆነ ይወቁ
2. በስብሰባው ውስጥ ያሉበትን ቦታ መከታተል ይችላሉ
3. ምንም ነገር እንዳያመልጥዎት

ሁሉም ሰው የተለያየ ነው። ማውራት የሚፈልጓቸው ነገሮች ይኖሩዎታል። እንዲሁም ማውራት የማትፈልጓቸው ነገሮች ይኖሩዎታል።

ማውራት የሚፈልጉትን አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ፡-

1. በእቅዱ ውስጥ የሚፈልጓቸው ነገሮች
2. ማን እንደሆኑ እና ማን መሆን ይፈልጋሉ

ስለእነሱ ማውራት የማይፈልጉትን አንዳንድ ምሳሌዎች እነሆ፡-

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

1. የፍቅር ጓደኝነት እና ግንኙነቶች
2. የቤተሰብ ጉዳይ
3. የህክምና መረጃ

ከስብሰባ በፊት ከአንድ ወይም ከህዝብ በላይ የቡድን አባላት ጋር በስብሰባ ላይ መነጋገር የማትፈልጋቸው ነገሮች ካሉ ከቡድኑ አባላት ጋር መገናኘት ትችላላህ። ለቡድኑ ምን ማለት እንደሚፈልጉ ይነገሯቸው፣ እና ማንም ሰው እርስዎ ማውራት የማይፈልጉትን ርዕስ ካነሳ በስብሰባው ላይ ሊረዱዎት ይችላሉ።

የእርስዎ ስብሰባ ነው እና ርእሶች እርስዎ በጣም የሚፈልጉት መሆን አለባቸው ስለዚህ ሁሉም ሰው ለህይወትዎ የሚፈልጉትን ነገር ግልጽ የሆነ ምስል እንዲያገኝ ያድርጉ። ከፈለጉ በስብሰባዎ ላይ ሊያወሩዎቸው የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች እነሆ፦

1. ማድረግ የምትወዷቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?
2. አንዳንድ ማድረግ የምትወዳቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. ማን ነው የሚያዳምጣችሁ?
4. ህልም አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ እንዳደረገው ግልጽ ነው።
5. ሁሉንም የሕልም ዕድሎች ያስቡ።
6. የእእምሮ ማሳልበት ክፍለ ጊዜዎች
7. እያንዳንዱን የተወሰነ ግብ እንዴት ማሟላት እንደሚቻል ዝርዝር
8. ጥቅሞቹ ምንድን ናቸው? ጥቅማ ጥቅሞች እንዴት ሊረዱዎት ይችላሉ?

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ለስብሰባዎ ህገች እና መመሪያዎች

ለስብሰባዎ ደንቦች እና መመሪያዎች ጠቃሚ ናቸው። ሊረዳዎት ይችላሉ፦

1. በትራኩ ላይ ይሁኑ

2. ሰዓቶን በእግባቡ ይጠቀሙ

3. ለእርስዎ አስፈላጊ ስለሆኑት ነገሮች ሁሉ ይናገሩ

ሁሉም ሰው በተለማመድ ቁጥር ስብሰባዎችን በጥሩ መንገድ መምራት ይችላል። በእቅድ ስብሰባዎ ወቅት ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው አንዳንድ የመመሪያዎች እና ደንቦች ጥቆማዎች እነሆ፦

1. ተር በተራ መናገር

2. በአንድ ጊዜ ስለ አንድ ርዕሰ ጉዳይ ብቻ መናገር

3. ስብሰባውን ለመምራት የሚረዳዎትን አስተባባሪ መምረጥ

4. እንደ የጽሑፍ መልእክት፣ የጀሮ ማዳመጫዎች፣ ጨዋታዎች፣ ቲቪ፣ ሙዚቃ፣ ወዘተ ያሉ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮች እንዲኖሩዎት መሞከር።

ምን እንደሚጠበቅ እና እንደሚጠይቅ

በእቅድ ስብሰባዎ ወቅት ምን እንዲሰማዎት ይፈልጋሉ እና የበለጠ ምን እንዲሰማዎት ለማድረግ አንዳንድ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች አሉ። የትኞቹ ነገሮች እንደሚሠሩልህ ማሰብ ከቡድንህ ስብሰባ በፊት ሌላ ማድረግ ያለብህ ነገር ነው።

በስብሰባዎ ላይ የሚደረጉ አንዳንድ ነገሮች እዚህ አሉ፣ ምናልባት አንዳንዶቹ ለእርስዎ አስደሳች ሊሆኑ ይችላሉ፡

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ጎገስት 2021)

1. ሰዎች እርስ በርስ እንዲተዋወቁ ለመርዳት የሚያስደስት ጥያቄ ይጠይቁ (እንደ "የህልም ጉዞዎት የት ነው?")
2. ስለራስዎ ስላይድ ትዕይንት ወይም ከላጅ ይስሩ
3. የሚወዷቸውን ምግቦች እና መጠጦች ይምረጡ
4. ለስብሰባው ቦታ ይምረጡ
5. ምቹ በሆነ ወንበር ላይ ተቀመጡ
6. ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት የሚያደርግ ልብስ ይልበሱ
7. ከመጠን በላይ መጨናነቅ ወይም ጭንቀት ሲሰማዎት እረፍት ይውሱዱ

ስብሰባዎን በእራስዎ ለማቀድ ከተቸገሩ፣ እርዳታ ለመጠየቅ አይፍሩ።

1. የእርስዎ የማህበረሰብ አገልግሎት አስተባባሪ ወይም የድጋፍ እቅድ አውጪ
2. አጋዥ ደላላ (አገልግሎቶቻችሁን በራሳችሁ የምትመሩ ከሆነ)
3. የአቅራቢ ኤጀንሲ ሠራተኞች (የጉዳይ ሥራ አስኪያጅ፣ ቀጥተኛ ድጋፍ ሰጪ ሠራተኞች፣ በጣም የሚያምኑት ሰው)
4. ተሟጋች ድርጅቶች (እንደ በጉዞ ላይ ያሉ ሰዎች ወይም የአካል ጉዳተኞች መብቶች ሚሪላንድ)
5. የዲዲኤ (DDA) ክልላዊ ቢሮ (በተለይ የጥብቅና ባለሙያ ቡድን)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)





## አመታዊ የእቅድ ስብሰባ እና ሂደት

### የዕቅድ ዓላማ

የዕቅድ ክፍለ ጊዜ ዓላማ ምንድን ነው?

1. ስለ ጥንካሬዎ እና ችሎታዎ ይናገሩ
2. ህይወቶዎን እንዴት መኖር እንደሚፈልጉ ይወስኑ
3. ምርጫዎችን እንዲያደርጉ ያግዙዎት
4. መናገር የምትፈልገውን ያዳምጡ
5. ምርጫዎችዎን፣ ፍላጎቶችዎን፣ ህልሞችዎን እና ሃሳቦችዎን ያክብሩ

### ኃላፊነቱ የማን ነው

ምርጫዎችዎን፣ ፍላጎቶችዎን፣ ህልሞችዎን እና ሃሳቦችዎን ያክብሩ። በህይወትዎ ውስጥ አስፈላጊ የሆነውን ማወቅ እና መወሰን የሚችሉት እርስዎ ብቻ ነዎት። መቼ ስብሰባዎችን ማቀድ እንዳለብዎት ይምረጡ። እንዲሁም በየስንት ጊዜ ስብሰባዎችን ማቀድ እንዳለብዎት ይምረጡ።

በእቅድ ላይ በኃላፊነት ለመቀጠል የሚፈልጉትን እርዳታ ማግኘትዎን እርግጠኛ ይሁኑ. ቡድንዎ ለመጨረሻ ውሳኔዎች ሁል ጊዜ ወደ እርስዎ መምጣት አለብዎት እና ድምጽዎ በእቅድ ጠረጴዛ ላይ ካሉት ሰዎች ሁሉ የላቀ እና የተከበረ መሆኑን ያረጋግጡ።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

እንደ መጠጥ ማዘጋጀት ወይም መርሐግብር ማዘጋጀት ያሉ አንዳንድ ሥራዎችን እንዲቆጣጠሩ ሌሎች የቡድን አባላትን መጠየቅ ይችላሉ። ግን ይህ የእርስዎ የህይወት እቅድ ነው እና ሁሉንም የመጨረሻ ውሳኔዎች ማድረግ ይችላሉ።

ስብሰባዎችን በተግባራዊነት እንዴት ማስቀጠል እንደሚቻል

ጥሩ ስብሰባ መምራት መማር የሚችል ችሎታ ነው። ስብሰባዎችዎን በተግባር ላይ ለማዋል ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ ጠቃሚ ምክሮች እና መሳሪያዎች አሉ። ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውሉ አንዳንድ ነገሮች እዚህ አሉ፡

1. አጀንዳ: ለስብሰባውን እቅድን ይከታተሉ
2. ማቆሚያ ቦታ: አንድ ሰው ከርዕስ ውጭ የሆነ ነገር መናገር ከፈለገ ለሚቀጥለው ጊዜ ይጻፉ
3. የንግግር ዘንግ: የቡድን አባላት ማውራት የሚችሉት የንግግር ዱላውን ሲይዙ ብቻ ነው
4. የቡድን ስራ: አንድ ሰው ጥያቄ ቢጠይቅ እርስዎ ብቻዎን መመለስ የለብዎትም። መልስ ለማግኘት ቡድኑን እንዲረዳህ መጠየቅ ትችላለህ

አመቻች እንዴት እንደሚጠቀሙ

አስተባባሪ ስብሰባው በትክክለኛው መንገድ ላይ መቆየቱን ያረጋግጣል። ከፈለጉ አስተባባሪ መሆን ይችላሉ - ወይም ሌላ ሰው ከእርስዎ ጋር ወይም ለእርስዎ እንዲያደርግልዎ ይጠይቁ።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የእነርሱን እርዳታ ከፈለጉ፣ ምርጫ እንዲያደርጉ አስተባባሪ ሊረዳዎት ይችላል። እንዲሁም አስተያየቶችን ለመስጠት ሳይሆን አስተባባሪ በስብሰባው ላይ እንዲረዱ መጠየቅ ይችላሉ።

አስተባባሪዎች ሊረዱ የሚችሉባቸው አንዳንድ ጠቃሚ መንገዶች ከዚህ በታች አሉ፡

1. አስተባባሪዎች ሰዎች የስብሰባውን አጀንዳ ወይም እቅድ እንዲከተሉ ይረዷቸዋል። ይህ ማለት ሰዎች ስለ ርዕሰ ጉዳይ በቅደም ተከተል እንዲናገሩ ማድረግ ማለት ነው። እንዲሁም ሰዎች ስለ አንድ ርዕስ ለረጅም ጊዜ እንዳይናገሩ ማድረግ ማለት ነው።
2. አስተባባሪዎች በታውን ለሁሉም ሰው ምቹ ለማድረግ ይረዳሉ። ይህ ማለት ሰዎች እንደተከበሩ እንዲሰማቸው መርዳት ማለት ነው። እንዲሁም ሰዎች በክፍሉ ውስጥ ምችት እንዲሰማቸው ማድረግ ማለት ነው።
3. አስተባባሪዎች ጠንካራ ሃሳቦችን ያብራራሉ ስለዚህ ሁሉም ሰው እንዲረዱዋል።
4. አስተባባሪዎች ጠቃሚ ርዕሶችን፣ ስጋቶችን ወይም ስሜቶችን ያዳምጣሉ።
5. አስተባባሪዎች ስብሰባው ለመጨረስ ይረዳሉ። ከስብሰባው በኋላ ሁሉም ሰው ምን ማድረግ እንዳለበት ይከታተላሉ።

ማቀድ እና መገምገም

በእቅድ ስብሰባዎ ላይ ብዙ የተለያዩ ነገሮች ሊነገሩ ይችላሉ። ስለዚህ የትኞቹ ርዕሶች ለእርስዎ እና ለወደፊትዎ በጣም አስፈላጊ እንደሆኑ ያስቡ። በስብሰባዎ ላይ ምን መገምገም እንዳለበት ሲወስኑ ሊያስቡባቸው የሚገቡ አንዳንድ ነገሮች እዚህ አሉ፡

1. ለእርስዎ አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች መገምገም አለበት። ለምሳሌ፣ ለወደፊቱ የት እንደሚኖሩ እቅዶችን መገምገም ይፈልጉ ይሆናል።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

2. እቅድዎን ሊነኩ የሚችሉ ማናቸውንም ለውጦች ማለፍ ያስፈልግዎታል።

3. በግቦችህ መንገድ ላይ ምን ችግሮች ሊያጋጥሙህ እንደሚችሉ መናገር አለብህ። የምትፈልገውን ነገር እንዳታደርግ የሚከለክልህ ምንድን ነው? ቡድንዎ እርስዎን ለመዘር ወይም በመንገድዎ ላይ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ለማስወገድ እንዲረዱዎ ነገሮችን ማድረግ ይችላል።

የዕቅድ ስብሰባው እርስዎ እንዲሳካዎት ከሚፈልጉ ሰዎች እርዳታ የሚያገኙበት ጊዜ መሆን አለበት። ከእቅድ ስብሰባው እና ከቡድንዎ ምርጡን ለማግኘት ማድረግ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች፡

1. ጥያቄዎችን ይጠይቁ - በተለይም የሆነ ነገር ካልገባዎት።
2. ሌሎች ሰዎችን ያዳምጡ። ሌሎች ሰዎች ነገሮችን ከእርስዎ በተለየ መልኩ ሊያዩ እንደሚችሉ መረዳት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።
3. ለመማር ይሞክሩ። እርስዎን ለመርዳት አንድ ላይ ካሰበሰቧቸው ሰዎች ለመማር ይህንን ጊዜ ይጠቀሙ። ሊጠቀሙበት ያላሰቡትን ነገሮችን እና ግብዓቶችን የሚሠሩባቸው መንገዶችን ሊያውቁ ይችላሉ።
4. ግቦችህ ላይ ለመድረስ የ"መርሃ ግብር" ያውጡ። እቅድዎ የምኞት ዝርዝር አይደለም - የሚፈልጉትን ለማግኘት ካርታዎ ነው. ስለዚህ ምን እንደምታደርጉ - እና ሌሎች ሰዎች ግቦችዎን ለማሳካት ምን እንደሚያደርጉ ግልጽ ይሁኑ።

የድርጊት መርሃ ግብር ማዘጋጀት

ለ ባዶ የድርጊት መርሃ ግብር ከገጽ 66-68 ይመልከቱ።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ጥሩ የድርጊት መርሃ ግብሮች ማን፣ ምን፣ መቼ እና እንዴት እንደሚገለጹ ሁሉም ሰው ምን ማድረግ እንዳለባቸው እንዲያውቁ - እርስዎን ጨምሮ! የድርጊት መርሃ ግብሮችዎን በሚያዘጋጁበት ጊዜ ሊጠየቁ የሚገባቸው እንዳንድ ጥያቄዎች እዚህ ይገኛሉ፡-

1. በስብሰባዎ ላይ ምን ማድረግ ይፈልጋሉ?
2. ግቦችዎ ላይ ለመድረስ ምን ማድረግ ይጠበቅብዎታል)?
3. በስብሰባዎ ላይ ምን ሊደረግ ይችላል?
4. ሌላ ምን ያስፈልግዎታል?
5. ምን ዓይነት የድጋፍ ምንጮች እና እቅዶች ሊረዱዎት ይችላሉ?
6. እንደ ግብዓት ማን ይፈልጋሉ?
7. ምን መረጃ ማጋራት ይችላሉ?
8. በልዩ እንቅስቃሴዎች ማን ይረዱዎታል? እነሱ እንዴት ይረዱዎታል?
9. ቡድኑ እርስዎ እንዴት እየሰሩ እንደሆነ እና ሌላ ምን ሊፈልጉ እንደሚችሉ ለማየት እንዴት ይመለከታል?
10. የጊዜ ሰሌዳዎቹ ምንድን ናቸው?
11. ግቦችዎን ማሳካትዎን እንዴት ያውቃሉ)?

የጊዜ ሰሌዳዎቹ ሰዎች እርስዎን ለመርዳት ልናደርግ ነው የሚሉትን እንዲያደርጉ ያግዛሉ። እርስዎ እና ቡድንዎ እቅድዎን ለእርስዎ እንዲሰሩ ለማድረግ ምን ያህል ጥሩ እየሰሩ እንደሆነ ለመለካት በሚሞክሩበት ጊዜ ለመጠቀም ጥሩ መሳሪያ ናቸው። ስለ የጊዜ ሰሌዳዎች ሲያስቡ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁ፡

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

1. ሥራው ምን ያህል በፍጥነት ማጠናቀቅ አለበት?
2. ይህ ተግባር ብዙ ጥናትና ምርምርን ያካትታል?
3. ይህ ተግባር ከሌላ ሥራ በፊት መከናወን አለበት ወይንስ መጠበቅ ይችላል?
4. ስራውን በትክክል እንዲሰራ ለቡድኑ አባል በቂ ጊዜ ሰጥቻለሁ?

ሊጠቀሙበት የሚችሉት አንድ መሣሪያ የተቀናጀ ከኩብ ነው። የተለያዩ የህይወትዎ ክፍሎችን እና እንዴት አብረው እንደሚሰሩ ያሳያል።

እነዚህ ክፍሎች፡

1. ቴክኖሎጂ
2. በማህበረሰብ ላይ የተመሰረተ
3. የብቁነት ልዩ (ከመንግስት ድጋፎችን ማግኘት ከቻሉ)
4. የግል ጥንካሬዎች እና ንብረቶች (ያለዎት እና ጥሩ በሆነው ነገር ላይ)
5. በግንኙነት ላይ የተመሰረተ

እቅድዎ ለእርስዎ እንደሚሰራ እንዴት ማረጋገጥ እንደሚቻል

1. ሁሉንም ነገር በማስታወሻ ደብተርዎ ይገምግሙ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

2. የመጀመሪያውን ረቂቅ ቅጂ ይጠይቁ

3. በቡድኑ ውስጥ ስላለው እያንዳንዱ ሰው ጥንካሬ ያስቡ

4. ለአባላት ችሎታቸውን የሚያሟሉ ተግባራትን ይስጡ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የናሙና መሳሪያዎች

(<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/lifecourse-framework/>)



የጥሩ የድርጊት መርሃ ግብር ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡

1. በግልጽ የተገለጸ
2. የጊዜ ሰሌዳዎች አሉት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



3. የድርጊት መርሃ ግብሮች ወደፊት ላይ ያተኮሩ ናቸው

4. የሚለካ

5. በሚፈልጉበት ጊዜ የዘመነ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



## ቅድመ-እቅድ

### እቅድዎን ወደፊት ለማራመድ መንገዶች

ከእቅድ ስብሰባው በኋላ፣ እቅዱ እንዲሰራ የቡድንዎት አባላት እርምጃ መውሰድ አለባቸው። እያንዳንዱ የቡድን አባል እርስዎ ምን እንዲያደርጉ እንደሚፈልጉ መረጃ እንዳለው ማረጋገጥ አለብዎት። ይህንን ለማድረግ አንዱ መንገድ ሁሉም ሰው የእቅዱ ቅጂ እንዳለው ወይም የሚገመገምበት ቅጂ ማግኘት እንደሚችል ማረጋገጥ ነው።

ዕቅዱ በውስጡ የተካተተ ማንኛውንም ተግባር የሚያከናውን የእያንዳንዱን የተወሰነ ሰው ስም ሊኖረው ይገባል፣ ስለዚህ ሁሉም ሰው ሥራው ምን እንደሆነ ያውቃል።

አንዳንድ የተግባር ምሳሌዎች እነሆ፡

1. እርስዎ ወይም የእርስዎ ተሟጋች ንደኛዎ ወደ ቀጣዩ የቡድን ስብሰባ እንዲመጣ ይጠይቃሉ።
2. አቅራቢዎ ተግባራቸውን ስለመቀየር ነገ ሰራተኞቹን ያነጋግራል።
3. የማህበረሰብ አገልግሎቶች አስተባባሪዎ የበጀት ለውጦችዎን በሳምንቱ መጨረሻ ወደ DDA ይልካል።
4. የድጋፍ ሰጪዎች እቅድ አውጪ እርስዎ እንዲመርጡት አዲስ አቅራቢዎችን ያገኛልዎታል።
5. የስራ አሰጣጥዎ በስራዎ ላይ ስላለው የሰዓታት ለውጥ እንዲናገሩ ይረዳዎታል።

### ከዕቅድ በኋላ የጊዜ መስመር እና ግንኙነት

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

በስብሰባው ወቅት ሰዎች እያንዳንዱን ተግባር መቼ ማከናወን እንዳለባቸው ይመርጣሉ። ይህ የሆነበት ምክንያት ሁሉም ሰው ነገሮች ምን ያህል በፍጥነት እንደሚሆኑ እንዲያውቁ ነው። እንዲሁም ከፈለጉ የጊዜ ሰሌዳዎችን መቀየር ወይም ማንም ሊፈጠር ያለቀደው ነገር ከመጣ መቀየር ይችላሉ።

ለተግባራት የጊዜ ሰሌዳዎች ሲዘጋጁ እንዳንድ የሚጠየቁ ጥያቄዎች እዚህ አሉ፡

- 1. በዚህ ሳምንት መደረግ አለበት?
- 2. ወይም ከሚቀጥለው ስብሰባ በፊት በማንኛውም ጊዜ ሊከናወን ይችላል?

እርስዎ እና ቡድኑ ለስኬት እንድትዘጋጁ በቡድኑ ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች በጊዜ መስመሮቹ መስማማታቸውን ያረጋግጡ! አንድ ሰው ሊያደርገው ከሚችለው በላይ የሆነ ነገር በፍጥነት እንዲከሰት ይፈልጉ ይሆናል። ከዚያ እርስዎ እንዲሰሩት በሚፈልጉበት ጊዜ ሊረዳዎ የሚችል ሌላ ሰው ማግኘት ወይም እንደ መጠበቅ ያለ ሌላ ውሳኔ ማድረግ ይችላሉ. ሁሉም ሰው የቻለውን ማድረግ እንዲችል ስለ ጊዜዎ ግልጽ መሆን አስፈላጊ ነው። ዕቅዶች ሊሠሩ የሚችሉት ሰዎች በእቅዱ ውስጥ ያለውን ነገር ሲያደርጉ እና እርስዎን ለመርዳት ረጅም ጊዜ የሚወስዱ ሰዎች ለሕይወትዎ መጥፎ ሊሆኑ የሚችሉት ከሆነ ብቻ ነው።

ከስብሰባው በኋላ እርስዎ እና ቡድኑ መነጋገር ያስፈልግዎታል። ስለ እቅድዎ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም የሆነ ነገር እርስዎ በሚፈልጉት መንገድ እየሄደ አይደለም ብለው ካሰቡ ማንን ማነጋገር እንዳለብዎት ማሰብ ይፈልጉ ይሆናል። እርስዎ እና የቡድንዎት አባላት እቅዱን ወደ ስራ ሲገቡ እንዴት መገናኘት እንደሚችሉ በስብሰባው ላይ ከተስማሙ በእቅድዎ ስኬታማ የመሆን ዕድሉ ከፍተኛ ነው።

እቅድዎን መቀየር

እቅድዎት የዛሬ ማንነትዎን የሚያንፀባርቅ መሆን አለበት። በሚቀይሩበት ጊዜ ዕቅዶች ይለወጣሉ! ትናንሽ የህይወት ለውጦች በየጊዜው ይከሰታሉ. ስብሰባዎችን በማቀድ መካከል

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የሕይወትዎ ክፍሎችን (እና እቅድዎን) መለወጥ ይፈልጉ ይሆናል። እንዲሁም፣ ድንገተኛ አደጋ ካለ፣ ወዲያውኑ እርዳታ መጠየቅ እና እቅድዎን መቀየር ይችላሉ።

በፈለጉት ጊዜ እቅድዎን መቀየር ይችላሉ።

እቅድዎን እንዴት መቀየር እንደሚችሉ እነሆ፡

1. ከቡድኑ ጋር ተነጋገሩ! ምን እንደተለወጠ ይንገሯቸው። ሀሳብ ካሎት ግን ለዝርዝሮቹ እገዛ ከፈለጉ፣ ቡድንዎ እንዲሰራ ለማድረግ መንገዶችን እንዲያስቡ ሊረዳዎ ይችላል።
2. መለወጥ በሚያስፈልገው ላይ በመመስረት የእርስዎ ሲ.ሲ.ኤስ(CCS) ወይም የድጋፍ ሰጪ እቅድ አውጪ ለማጽደቅ መላክ ሊኖርባቸው ይችላል።

ቡድንዎን በትራክ ላይ ማቆየት

ቡድኑ በመንገዱ ላይ እንዲቆይ ለማገዝ ልትጠቀምባቸው የምትችላቸው መሳሪያዎች አሉ። ለእርስዎ እና ለቡድንዎ ምን እንደሚሰራ እና እንዴት መሳሪያዎቹን መጠቀም እንደሚፈልጉ መምረጥ ይችላሉ። እርስዎ ወይም ቡድንዎ በጊዜ መርሐግብር ላይ ተመዝግበው እንዲገቡ ለማስታወስ ካላንደር መጠቀም አንዱ መንገድ ነው። ኮምፒውተሮች ሰዎች ሁል ጊዜ አስፈላጊ ቀኖችን እና የጊዜ ሰሌዳዎችን እንዲያስታውሱ ለመርዳት ያገለግላሉ።

እንደተገናኙ የሚቆዩባቸው መንገዶች፡

ከቡድንዎት ጋር ለመገናኘት ብዙ መንገዶች አሉ። ለተለያዩ ሰዎች በተሻለ ሁኔታ ምን እንደሚሰራ ማውራት ጥሩ ሀሳብ ነው። እንዳንድ ሰዎች በስልክ ጥሪ የተሻሉ ናቸው - እና እንዳንድ ሰዎች በስብሰባ የተሻሉ ናቸው። ከቡድንዎት ጋር እንደተገናኙ ለመቆየት ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች እዚህ አሉ።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

1. በፖስታ መልእክት በኩል የድርጊት መርሃ ግብሮችን በፖስታ ይላኩ
2. ለመከታተል የታቀዱ የስልክ ጥሪዎች፣ የስብሰባ/የቡድን ጥሪዎች
3. እንደ ዙም (Zoom)፣ ጎግል ሚትአፕ (Google Meetup)፣ ስካይፒ (Skype) እና ፌስታይም (Facetime) ያሉ ምናባዊ ስብሰባዎችን ያድርጉ
4. መደበኛ የክትትል ስብሰባዎችን ያቅዱ

ተመዝግበው ሲገቡ ከቡድንዎት ጋር ለመጋራት በስብሰባዎች መካከል ማስታወሻዎችን እና አዲስ መረጃዎችን መያዝዎን ያረጋግጡ። ይህንን ብቻዎን ማድረግ የለብዎትም! እርስዎን የሚደግፍ ሰው መምረጥ ወይም የእነዚህን መሳሪያዎች ኃላፊ ሊሆን ይችላል።

ከቡድን አባል ጋር ችግር ካጋጠመዎት፡

አንዳንድ ጊዜ፣ እኛን ለመርዳት የታሰቡ ሰዎች ሁልጊዜ አጋዥ አይደሉም። በቡድንዎ ውስጥ ያለ አንድ ሰው እርስዎን በሚረዳበት መንገድ ደስተኛ ካልሆኑ ስለእሱ ለመነጋገር የሚያምኑትን ሰው ያግኙ። ለራስዎት መሟገት ወይም የምታምኑትን ሰው እንድትጨነቁ የሚገፋፋዎትን ነገር እንዲሞክር እና እንዲያስተካክልህ ማድረግ ይችላሉ። ለማስታወስ አንዳንድ ነገሮች፡

1. በቡድንዎ ውስጥ ማን እንዳለ ይመርጧሉ። አንድ ሰው ከእርስዎ ጋር የማይነጋገር ከሆነ ወይም ተግባራቸውን እያከናወነ ካልሆነ ስለ እለእነሱ ልታነጋገሯቸው ይችላሉ።
2. ከቡድን አባል ጋር ለመነጋገር ከተጨነቁ፣ ደብዳቤ መጻፍ፣ ኢሜል መላክ፣ በስልክ መደወል ወይም ከጓደኛዎት እርዳታ መጠየቅ ይችላሉ. ከእውነተኛው ንግግር በፊት ከሚያምኑት ሰው ጋር ውይይቱን መጫወት ጥሩ ሀሳብ ሊሆን ይችላል።

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

3. አስታራቂ መጠቀም ይችላሉ። አስታራቂ እንደ አስተባባሪ ነው። አስታራቂዎች በተለይ በሰዎች መካከል ያሉ ችግሮችን ለመፍታት ይረዳሉ።

እቅዱን ለመስራት ችግር ካጋጠመዎት፡

አንዳንድ ጊዜ በጣም ጥሩ እቅዶች ሁሉም ሰው ባሰቡት መንገድ አይሰሩም። እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። ይህ ጊዜ እቅድዎን እንዲሰራ ለማድረግ መንገዶችን ማሰብ የሚፈልጉበት ጊዜ ነው። እንደገና ማስታወስ ያለባቸው ነገሮች፡

1. ተስፋ አይቁረጡ! ወደ አንድ ቦታ ለመድረስ ብዙ መንገዶች አሉ!
2. በመንገዱ ላይ ያለው ምንድን ነው? ምናልባት ከዚህ በፊት ያላዩት ነገር ይኖር ይሆን?
3. እቅድዎ ለእርስዎ እንዲሰራ ለማድረግ አዳዲስ መንገዶችን ለማምጣት ጊዜው አሁን ነው?

በማህበረሰቡ ውስጥ እርዳታ የሚጠይቁበት ቡድኖችም አሉ፡

1. የገለልተኛ ኑሮ ማእከል(Centers for Independent Living)
2. የDDA የጥብቅና ባለሙያ
3. የጥራት እምነት
4. የአካል ጉዳት መብቶች ሚሪላንድ(Disability Rights Maryland)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

5. የመልሶ ማቋቋም አገልግሎት መምሪያ (Department of Rehabilitative Services)

6. እና ሌሎችም ብዙ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)





ማጠቃለያ

ይህ ግለሰብ-ተኮር የእቅድ መመሪያ ምን ማድረግ እንዳለበት ለማወቅ የሚረዳ መሳሪያ ነው። የሕጎች ዝርዝር አይደለም. የእቅድዎ ኃላፊ እንደመሆኖ፣ የትኛውን የመመሪያውን ክፍል መጠቀም እንደሚፈልጉ መምረጥ ይችላሉ።

ዋናው ነጥብ እቅዱ የእርስዎ ነው.

የዕቅድዎ ኃላፊ እርስዎ ነዎት። ሁሉንም ውሳኔዎች ማድረግ ይችላሉ. የሚፈልጉትን ያህል ሰዎች በቡድንዎ ውስጥ እንዲሆኑ መምረጥ ይችላሉ። በቡድንዎ ውስጥ ያሉ ሁሉም ሰዎች እርስዎን እና ውሳኔዎችን ለመደገፍ እዚያ ይገኛሉ። ወደ እቅድዎ ሲመጣ ድምጽዎ ሁል ጊዜ ከፍተኛ ድምጽ ያለው መሆን አለበት። ስለ እያንዳንዱ ውሳኔ የመጨረሻውን አስተያየት ያገኛሉ። በፈለጉት ጊዜ እቅድዎን መቀየር ይችላሉ።

የግብዓት መረጃ ጠቋሚ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

45-47	ማን ሊረዳው ይችላል - የግል አድራሻ ዝርዝር
48-53	ማን ሊረዳው ይችላል - የድርጅቶች አድራሻ ዝርዝር
54-55	የመስመር ላይ ግብአቶች እና ማገናኛዎች
56-65	ባዶ የህይወት ኮርስ መሳሪያዎች
66-68	ባዶ የድርጊት መርሃ ግብር አብነት
69-75	የፓዥ እቅድ
76	የክብብ ስብሰባ ቅጽ
77-89	የ DDA የትኩረት ቦታዎች አሰሳ
90-91	የግለሰብ-ተኮር እቅድ ማጠቃለያ ገጽ

ማን ሊረዳው ይችላል - የግል አድራሻ ዝርዝር

የእኔ አድራሻዎች

በቡድንዎ ውስጥ እነዚህ ሁሉ ሰዎች ወይም ሚናዎች ላይኖርዎት ይችላል። ማነጋገር እንዲችሉ ለሚፈልጓቸው ሰዎች ቅጹን ይሙሉ።

1. ለDDA አገልግሎቶች የእኔ የማህበረሰብ አገልግሎት (CCS) አስተባባሪ

\_\_\_\_\_ ነው

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

የእኔ CCS የሚሰራው ለ(ኩባንያ):

2. የእኔ የድጋፍ እቅድ አውጪ ለማህበረሰብ የመጀመሪያ ምርጫ (CFC)

አገልግሎቶች \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ነው

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

የእኔ ድጋፎች እቅድ አውጪ የሚሰራው ለ (ኩባንያ):

3. የእኔ አገልግሎት ሰጪ ኢጀንሰ \_\_\_\_\_

ነው።

አገልግሎት(ዎች) ያቀርቡልኛል:

የእኔ ኬዝ አስተዳዳሪ/የእውቂያ ሰው:

\_\_\_\_\_ ።

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅዴ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

4. የእኔ አማካሪ ለሙያዊ ማገገሚያ ዲ.ኦ.አር.ኤስ(DORS) አገልግሎት

\_\_\_\_\_ ነው

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

5. የእኔ አጋዥ ደላላ በራስ ለሚመራው የ DDA አገልግሎት

\_\_\_\_\_ ነው።

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

6. ለራሴ ቀጥተኛ አገልግሎት የእኔ ፊስካል አስተዳደር አገልግሎት አቅራቢ

\_\_\_\_\_ ነው

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

7. ለእኔ ሌላ አስፈላጊ ሰው \_\_\_\_\_ ነው።

ከኔ ጋር ያለው ግንኙነት:

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

8. ለእኔ ሌላ አስፈላጊ ሰው \_\_\_\_\_ ነው።

ከኔ ጋር ያለው ግንኙነት:

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

9. ለእኔ ሌላ አስፈላጊ ሰው \_\_\_\_\_ ነው።

ከኔ ጋር ያለው ግንኙነት:

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

10. ለእኔ ሌላ አስፈላጊ ሰው \_\_\_\_\_

ነው።

ከኔ ጋር ያለው ግንኙነት:

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

11. ለእኔ ሌላ አስፈላጊ ሰው \_\_\_\_\_

ነው።

ከኔ ጋር ያለው ግንኙነት:

ስልክ ቁጥር:

የ ኢሜል አድራሻ:

**ማን ሊረዳው ይችላል - የድርጅቶች አድራሻ ዝርዝር**

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወት፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (**Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan**)

ኢሜል፡- mylifemychoice@sharedsupportmd.org

ስልክ: 240-437-4281

ድህረ-ገጽ፡- <https://www.personcenteredplanningmd.com>

ኦቲስቲክ የራስ አደቫከሲ ኔትወርክ (**ኤ.ኤስ.ኤ.ኤን**)(**Autistic Self Advocacy Network (ASAN)**)

አድራሻ: ፖስታ ሳጥን 66122, Washington, DC, 20035

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወት፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ኢሜል፦ info@autisticadvocacy.org

የዲ.ሲ. ጥራት እምነት ለአካል ጉዳተኞች **(DC Quality Trust for Individuals with Disabilities)**

ድህረ-ገጽ፦ <https://www.dcqualitytrust.org/>

ኢሜል፦ info@dcqualitytrust.org

ስልክ፦ (202) 448-1450

የምስራቃዊ የባህር ዳርቻ ደላላዎች **(Eastern Shore Brokers)**

አድራሻ፦ ፖስታ ሳጥን 123, Whaleyville, Maryland, 21872

የቢሮ ስልክ፦ 410-726-2967

ስልክ፦ 443-614-8873

ኢሜል፦ easternshorebrokers@yahoo.com

ድህረ-ገጽ easternshorebrokers.com

የሜሪላንድ የማህበረሰብ አገልግሎቶች ማህበር **(ኤም.ኤ.ሲ.ኤስ)(Maryland Association of Community Services (MACS))**

አድራሻ፦ 8835 Columbia, 100 Parkway, Unit P, Columbia, MD, 21045

ስልክ፦ 410-740-5125

ኢሜል፦ macs@macsonline.org

ድህረ-ገጽ macsonline.org

**ፕሮጀክት ድርጊት!**

ኢሜል፦ pholton@dcqualitytrust.org

ስልክ፦ 202-448-1458

**(በሜሪላንድ ውስጥ የገለልተኛ ኑሮ ማእከል)Centers for Independent Living in Maryland**

አን አሩንደል እና ሃዋርድ **(Anne Arundel and Howard )** አውራጃዎች

ለነጻነት ተደራሽ መርጃዎች ኤስ.አር.አይ (Accessible Resources for Independence (ARI))

አድራሻ፦ 1406-B Crain Highway South, Suite 206, Glen Burnie, MD 21061

ስልክ፦ 410-636-2274

ፋክስ፦ 443-713-3909

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ድህረ-ገጽ፦ <http://arinow.org/>

አሌጋኒ፣ ጋራት እና ዋሽንግተን (**Allegany, Garrett, and Washington**) እውራጃዎች  
ለነፃነት ግብዓቶች(Resources for Independence)

አድራሻ፡ 30 North Mechanic Street, Unit B, Cumberland, MD 21502

ስልክ፡ 301-784-1774 ext. 101

ድህረ-ገጽ፦<http://www.rficil.org/>

ባልቲሞር ከተማ፣ ባልቲሞር እና ሃርፎርድ(**Baltimore City, Baltimore, and Harford**)  
እውራጃዎች

የሚሪላንድ ምስል ማእከል(The Image Center of Maryland)

አድራሻ፡ 300 East. Joppa Road, Suite 302, Towson, MD 21286

ስልክ፡ 410-982-6311

ድህረ-ገጽ፦ [www.imagemd.org](http://www.imagemd.org)

ካልቨርት፣ ቻርልስ እና ሳንታ ማርያም (**Calvert, Charles, and St. Mary's**) ካውንቲዎች  
የደቡብ ሚሪላንድ ገለልተኛ ኑሮ ማዕከል (Southern Maryland Center for Independent Living)

አድራሻ፡ 38588 Brett Way, Suite 1, Mechanicsville, MD 20659

ስልክ፡ 301-884-4498

ድህረ-ገጽ፦ [www.smcil.org](http://www.smcil.org)

ካሮል እና ፍሬድሪክ(**Carroll and Frederick** ) እውራጃዎች

የነፃነት ማእከል(The Freedom Center)

አድራሻ፡ 550 Highland Street, Suite 510, Frederick, MD, 21701

ስልክ፡ (301) 846-7811

ድህረ-ገጽ፦ [www.thefreedomcenter-md.org](http://www.thefreedomcenter-md.org)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



ካሮሊን፣ ሴሲ፣ ዶርቻስተር፣ ኬንት፣ ንግስት አን፣ ሱመርሴት፣ ታልቦት፣ ዊኮሚኮ እና ዎርሴስተር (**Caroline, Cecil, Dorchester, Kent, Queen Anne's, Somerset, Talbot, Wicomico, and Worcester**) አውራጃዎች  
ቤይ አካባቢ ሲ.አይ.ኤል (Bay Area CIL)  
አድራሻ: 909 Progress Circle, Suite 300, Salisbury, MD 21804  
ስልክ: 443-260-0822  
ድህረ-ገጽ: <http://discoverhci.org/>

የሞንትጎመሪ እና የፕሪንስ ጆርጅ (**Montgomery and Prince George's**) አውራጃዎች  
የነጻነት አሁኑ፣ ኢንደፐንደንሲቲ Inc (Independence Now, Inc.)  
አድራሻ: 12301 Old Columbia Pike, Suite 101, Silver Spring, MD 20904  
ስልክ: 301-277-2839  
ድህረ-ገጽ: [www.innow.org](http://www.innow.org)

የዲዲኤ ክልላዊ ጽ / ቤቶች (DDA Regional Offices)

የደቡብ ሜሪላንድ ክልላዊ ጽህፈት ቤት (**Southern Maryland Regional Office**)  
ድህረ-ገጽ: ዲዲኤ ደቡባዊ ሜሪላንድ ክልላዊ ጽህፈት ቤት (DDA Southern Maryland Regional Office)  
ኢሜል: [smro.dda@maryland.gov](mailto:smro.dda@maryland.gov)  
ስልክ: (301) 362-5100  
ቲ.ዲ.ዲ (TDD): (301) 362-5131 ከክፍያ ነጻ: (888) 207-2479

የመካከለኛው ሜሪላንድ ክልል ጽህፈት ቤት (**Central Maryland Regional Office**)  
ድህረ-ገጽ: ዲዲኤ ሴንትራል ሜሪላንድ ክልላዊ ቢሮ (DDA Central Maryland Regional Office)  
ስልክ: (410) 234-8200  
ከክፍያ ነጻ: (877) 874-2494

የምዕራብ ሜሪላንድ ክልላዊ ቢሮ (**Western Maryland Regional Office**)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ድህረ-ገጽ፡ ዲ.ዲ.ኤ. ምዕራባዊ ሚሪላንድ ክልላዊ ጽሕፈት ቤት (DDA Western Maryland Regional Office)

ኢ.ሜል፡ stacey.walters@maryland.gov

ስልክ፡ (301) 791-4670

ከከፍያ ነጻ፡ (888) 791-0193

**የምስራቃዊ የባህር ዳርቻ የሚሪላንድ ክልል ቢሮ (Eastern Shore Maryland Regional Office)**

ድህረ-ገጽ፡ ዲ.ዲ.ኤ. ምስራቃዊ የባህር ዳርቻ የክልል ቢሮ (DDA Eastern Shore Regional Office)

ኢ.ሜል፡ carriea.day@maryland.gov

ስልክ፡ (410) 572-5920

ከከፍያ ነጻ፡ (888) 219-0478 TDD፡ (800) 735-2258

የዲ.ዲ.ኤ. ተሟጋቾች ስፔሻሊስቶች (DDA Advocacy Specialists)

**የደቡብ ሚሪላንድ ክልላዊ ጽሕፈት ቤት (Southern Maryland Regional Office)**

ስልክ፡ (301) 362-5141

**የመካከለኛው ሚሪላንድ ክልል ጽሕፈት ቤት (Central Maryland Regional Office)**

ሼሪል ጎትሊብ (Cheryl Gottlieb)

ኢ.ሜል፡ cheryl.gottlieb@maryland.gov

ስልክ፡ (410) 234-8210

**የምዕራብ ሚሪላንድ ክልላዊ ቢሮ (Western Maryland Regional Office)**

ጆሲካ ስቲን (Jessica Stine)

ኢ.ሜል፡ jessica.stine@maryland.gov

ስልክ፡ (301) 791-4670

**የምስራቃዊ የባህር ዳርቻ የሚሪላንድ ክልል ቢሮ (Eastern Shore Maryland Regional Office)**

ኮዲ ደሪንዌተር (Cody Drinkwater)

ኢ.ሜል፡ cody.drinkwater@maryland.gov

ስልክ፡ (410) 572-5949

በእድገት የአካል ጉዳተኞች ለስተዳደር በኩል ወደ የማህበረሰብ ለገልግሎት ኤጀንሲዎች ዝርዝር ለስተባባሪዎች የሚወስዱ አገናኞች

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

- የማዕከላዊ ሚሪላንድ ክልል CCS አቅራቢዎች እንደ አሩንደልን፣ ባልቲሞር ከተማን፣ ባልቲሞርን፣ ሃርፎርድን እና ሃዋርድ (Anne Arundel, Baltimore City, Baltimore, Harford, and Howard) አውራጃዎችን ያገለግላሉ።
- የምስራቃዊ ሾር ክልል CCS አቅራቢዎች ካሮላይንን፣ ሴሲልን፣ ዶርቸስተርን፣ ኬንትን፣ ኩዊን አንስን፣ ሱመርሴትን፣ ታልቦትን፣ ዊስሚኮን፣ እና ዎርሴስተር (Caroline, Cecil, Dorchester, Kent, Queen Anne's, Somerset, Talbot, Wicomico, and Worcester) አውራጃዎችን ያገለግላሉ።
- የደቡብ ሚሪላንድ ክልል CCS አቅራቢዎች ካልቨርት፣ ቻርልስ፣ ሞንትጎመሪ፣ ፕሪንስ ጆርጅ እና ቅድስት ማርያም (Calvert, Charles, Montgomery, Prince George's, and St. Mary's) ካውንቲዎችን ያገለግላሉ።
- የምእራብ ሚሪላንድ ክልል የCCS አቅራቢዎች አሌጌኒ፣ ካሮል፣ ፍሬድሪክ፣ ጋሬት እና ዋሽንግተን (Allegheny, Carroll, Frederick, Garrett, and Washington) አውራጃዎችን ያገለግላሉ።

የአካል ጉዳት መብቶች ሚሪላንድ (Disability Rights Maryland)

ድህረ-ገጽ፡ <https://disabilityrightsmd.org/>

ስልክ፡ 410-727-6352

ከክፍያ ነጻ፡ 1-800-233-7201

የመልሶ ማቋቋም አገልግሎት መምሪያ (Department of Rehabilitative Services)

ድህረ-ገጽ፡ <https://dors.maryland.gov/>

ኢሜል፡ [dors@maryland.gov](mailto:dors@maryland.gov)

ስልክ፡ 410-554-9442

ከክፍያ ነጻ፡ 888-554-0334

የቪዲዮ ስልክ፡- 443-798-2840 (መስማት የተሳናቸው እና መስማት ለሚያስቸግራቸው ብቻ)

የሚሪላንድ የአካል ጉዳተኞች መምሪያ (Maryland Department of Disabilities)

አድራሻ፡ 217 East Redwood Street, Suite 1300, Baltimore, MD, 21202

ድህረ-ገጽ፡ <http://mdod.maryland.gov/>

ስልክ፡ 410-767-3660

ፋክስ፡ 410-333-6674

ኢሜል፡ [info.mdod@maryland.gov](mailto:info.mdod@maryland.gov)

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

የሜሪላንድ የእርጅና መምሪያ(Maryland Department of Aging)

አድራሻ: 301 West Preston Street, Suite 1007,

Baltimore, MD, 21201

ስልክ: 410-767-1100

ከክፍያ ነጻ: 800-243-3425

ፋክስ: 410-333-7943

ድህረ-ገጽ: <https://aging.maryland.gov/>

ኤም.ዲ.ኤ.ቢ.ኤ.ል.ኢ.(MD ABLE) መለያ

ድህረ-ገጽ: <https://www.able-now.com/>

ስልክ: 1-844-669-2253

**የመስመር ላይ ግብአቶች እና ማገናኛዎች**

ሃርድ ኮፒ እያነበብክ ከሆነ እነዚህን ሊንኮች በበይነ መረብ ላይ ማየት ትችላለህ። እርዳታ መጠየቅም ትችላለህ።

**ግለሰብ-ተኮር ልምድ ዶቶችን እና ስርዓቶችን የማሳደግ ማእከል(Center on Advancing Person-Centered Practices and Systems)**

ድህረ-ገጽ: <https://ncapps.acl.gov/>

**የእኗድር ዘይቤን ዝግጅት(Charting the Lifecourse)**

ድህረ-ገጽ: [Lifecoursetools.com](http://Lifecoursetools.com)

የሕይወት ኮርስ መዋቅር -የሕይወት ኮርስ ኔክሰስ

**የሽግግር እና የቅጥር ብሔራዊ የወላጅ ማዕከል (National Parent Center on Transition and Employment)**

ድህረ-ገጽ: [www.pacer.org](http://www.pacer.org)

**የሜሪላንድ የወላጆች ቦታ (Parents Place of Maryland)**

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ድህረ-ገጽ፦ <https://www.ppmd.org/>

የፕሮጀክት10 የሽግግር ትምህርት መረብ (በፍሎሪዳ(Florida) ላይ የተመሰረተ ግብአት)(Project10 Transition Education Network (Florida-based resource))

ድህረ-ገጽ፦ <http://project10.info/DPage.php?ID=103>

ለአካለ መጠን በመዘጋጀት ላይ (በዩናይትድ ኪንግደም(UK) ላይ የተመሰረተ ግብአት)

ድህረ-ገጽ፦ [www.preparingforadulthood.org](http://www.preparingforadulthood.org)

የሚደገፉ የውሳኔ ሰጭ መሳሪያዎች

ለአካል ጉዳተኞች የጥራት እምነት(**Quality Trust for Individuals with Disabilities**)

ድህረ-ገጽ፦ [dcqualitytrust.org](http://dcqualitytrust.org)

የእኔን ውሳኔ ደግፍ(**Support My Decision**)

ድህረ-ገጽ፦ [supportmydecision.org](http://supportmydecision.org)

የሚደገፉ ውሳኔ አሰጣጥ ብሄራዊ የመረጃ ማዕከል(**National Resource Center for Supported Decision-Making**)

ድህረ-ገጽ፦ [supporteddecisionmaking.org](http://supporteddecisionmaking.org)

ተካታኞችን

ድህረ-ገጽ፦ <https://inclusion.com>

የአሜሪካ የሲቪል ነፃነቶች ህብረት(**American Civil Liberties Union**) -

የተደገፈ ውሳኔ አሰጣጥ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

# CHARTING the LifeCourse



## What is the Charting the LifeCourse?

Charting the LifeCourse is a framework that was developed to help individuals and families of all abilities and at any age or stage of life develop a vision for a good life, think about what they need to know and do, identify how to find or develop supports, and discover what it takes to live the lives they want to live. Individuals and families may focus on their current situation and stage of life but may also find it helpful to look ahead to start thinking about life experiences now that will help move them toward an inclusive, productive life in the future. The framework is designed to help any citizen think about their life, not just individuals known by the service system.

Even though the framework was originally developed for people with disabilities, it is designed universally, and can be used by any family making a life plan, whether they have a member with a disability or not.

## Foundation of the LifeCourse Framework

**Core Belief:** All people have the right to live, love, work, play and pursue their life aspirations just as others do in their community.



### ALL People

ALL people, regardless of age, ability or family role, are considered in our vision, values, policies and practices for supporting individuals and families. All families have choices and access to supports they need, whether they are known to the disability service system or not.



### Family System and Cycles

People exist and have give-and-take roles within a family system, which adjust as the individual members change and age. Individuals and families need supports that address all facets of life and adjust as roles and needs of all family members change as they age through the family cycles.



### Life Outcomes

Individuals and families focus on life experiences that point the trajectory toward a good quality of life. Based on current support structures that focus on self-determination, community living, social capital and economic sufficiency, the emphasis is on planning for life outcomes, not just services.



### Life Domains

People lead whole lives made up of specific, connected, and integrated life domains that are important to a good quality of life, including *daily living, safety and security, community living, healthy lifestyle, social and spirituality, and citizenship and advocacy.*

# CHARTING the LifeCourse



## Life Stages and Trajectory

Individuals and families can focus on a specific life stage, with an awareness of how prior, current and future life stages and experiences impact and influence life trajectory. It is important to have a vision for a good, quality life, and have opportunities, experiences and support to move the life trajectory in a positive direction.



## Individual and Family Supports

Supports address all facets of life and adjust as roles and needs of all family members change. Types of support might include *discovery and navigation* (information, education, skill building); *connecting and networking* (peer support); and *goods and services* (daily living and financial supports).



## Integrated Delivery of Supports

Individuals and families utilize an array of integrated supports to achieve the envisioned good life, including those that are publicly or privately funded and based on eligibility, community supports that are available to anyone, relationship based supports, technology, and that take into account the assets and strengths of the individual and family.



## Policy and Systems

Individuals and families are satisfactorily involved in policy making so that they influence planning, policy, implementation, evaluation and revision of the practices that affect them. Every program, organization, system and policy maker must always think about a person in the context of family.

Connect with the LifeCourse framework and materials at [lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com).



MARYLAND  
Department of Health

**Developmental Disability Administration (DDA)  
Supports and Services Planning Tool**

Person's Name: \_\_\_\_\_ Date of Interview: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


Initial Date of Planning Tool: \_\_\_\_\_

Date of DDA Referral: \_\_\_\_\_ Date of Initial Contact: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Region (Check one)     CMRO     ESRO     SMRO     WMRO

Address:	
County:	
Phone:	Email:

Assigned Coordinator of Community Services (CCS)

 CCS Name/Agency: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**I. Circle of Support** (Authorized representative, family, friends, people who know you best)

**Who are the critical members of your circle of support? Are they present?**

Name	Relationship	Contact Information	Present? (Y/N)





## II. Identify Goals and Preferences

Everyone wants a good life. What does a good life mean to you? Help identify what you do and don't want. For example, for many people, a good life includes living in their own home, having friends and family in their lives, working, and more. We will use this information to help plan for life experiences, supports, and services that point you in the direction of your good life.

### Vision for a Good Life

<b>What do you want?</b>	
Describe how you want your overall good life to look:	Perspective of your Circle of Support (if applicable):
<b>What don't you want?</b>	
Describe what you don't want in your life:	Perspective of your Circle of Support (if applicable):

## III. Identify Strengths

What do people like and admire about you? What are your talents, strengths, and skills?

## IV. Guided Conversation on Employment and Daily Life

1. Are you currently working or have you worked in the past? If you aren't currently working,

*Version Created October 5, 2018*

2

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሐይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

are you interested in working? If not, why not?

2. If engaged in volunteer work or other similar activity, would you like to consider a job where you could do similar types of activities?
  3. Is there anything that you believe challenges your ability to do the things you like or are interested in during the day?
-



## INTEGRATED SUPPORTS STAR | TIPS SHEET

This tips sheet provides an overview of how and why to use the Integrated Supports Star.

### Overview of the Integrated Support Star Principle:

All of us access a variety of supports to achieve our envisioned good life. Historically, planning for a person’s and/or family’s supports focused mainly on the government or specialized services available and often left out the many assets and resources that could be leveraged to meet a person’s needs.

The Integrated Supports Star encourages accessing five main areas of supports:

- **Public or privately funded based on eligibility**
- **Community places and services that are available to anyone**
- **Relationships**
- **Day-to-day and adaptive technology**
- **The assets and strengths of the individual and family**

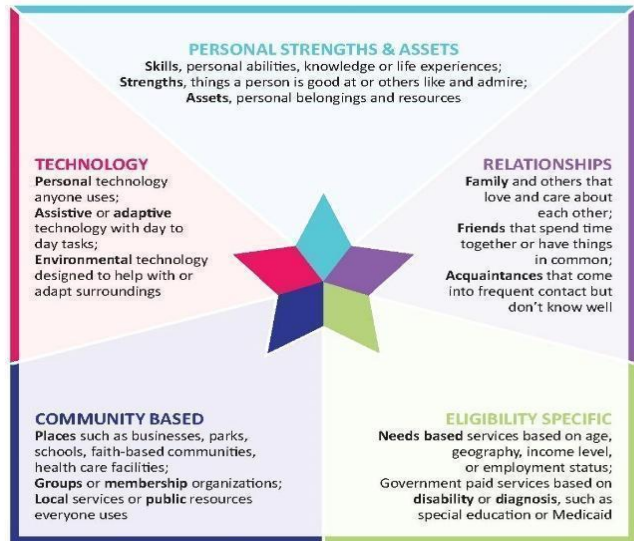
This principle serves as a reminder that everyone accesses a variety of supports to meet their day-to-day needs, support the achievement of long-term or short-term goals, solve problems, or enhance their quality of life.

#### Who Should Use it and Why?

The Integrated Support Star can be used by anyone (individuals, families, or professionals) for mapping current services and supports, problem-solving for a specific need or planning next steps. It can be used to explore current needs, identify gaps, or plan how to access supports for the future. The tool can be used to guide a conversation over the phone or facilitate an in-person planning meeting with one person or a group of people. The Integrated Supports Star can be used by anyone to guide their thinking.

### Important Things to Remember about the Integrated Supports Star:

- The Integrated Supports Star helps organize and generate ideas. This can be done using the actual tool or just remembering the five points of the star during your planning and problem-solving.
- Use the Star for making day-to-day decisions or use it for planning for the future. It can also help when having conversations with other support team members about new ideas or hard to talk about topics.
- There is no wrong way to get started or place to put your ideas. It is designed to expand your ideas and to help you see how to leverage and connect the different types of support.
- Completing the star for the sake of completing the form should never be the goal. The tool is designed to help you have interactive conversations and visually organize your thoughts.
- Be mindful that any conversation about someone’s life or future is very personal. It is important to recognize and be responsive to the diversity of experiences, situations and reactions when planning.



Developed by the Charting the LifeCourse Nexus - [LifeCourseTools.com](http://LifeCourseTools.com)  
© 2020 Curators of the University of Missouri | UMKC IHD • May2020



### Suggested Steps for How to Use the Integrated Supports Star:

**Decide the Purpose:**

The Integrated Supports Star can be used to explore many different situations. Decide if you are mapping supports or using it to work on a specific goal or situation and then use the center part of the Star to write that purpose. If you are problem-solving put the specific problem or goal. If you are mapping current or future supports, write the name of the focus person.

**Explore Each Part of the Star:**

Use each part of the Star to begin thinking about what types of things are currently being used or that might be available to help achieve the goal or solve the problem. Use the Star on the front of the Tip Sheet to guide you through each section. Start with the section that seems the easiest to list specific supports and then work your way around the other sections. You will jump around the different sections of the Star and you will go back into each section to add more information as you learn more.

**On-going Use of the Star:**

The Star tool is designed to be used over and over again. You can create a different Star for each situation or keep building on your current Star, adding and changing things as you go. The completed Star can help you communicate what you want when you are talking to other people. You can take the Star to a meeting to help explain or advocate for the types of supports you need. It is designed to help you stay organized and explore new possibilities as you continue on your journey to achieving your goals and your day-to-day vision.

### Conner’s Integrated Supports Star

Conner’s support team wrote Conner’s name in the center of the Star because they were exploring the supports that would help him right now in his life. After actively listening to Conner and his family discuss their concerns, the facilitator recognized that the Star would help to visually show the supports available that would help the planning process.

Conner’s team explored each area of the Star and would go back in fill in other areas as they learned more. It helped to highlight Conner’s interests and the number of people that he has in his life. It also pointed out that he really wants to keep active in the community. The team realizes how important technology is and are identifying ways to use it now and in the future. They identified new services or funding that would pay for staff or assistive technology to help during the day.

The family continues to use Conner’s Integrated Support Star when they have meetings with their case manager. Conner used the Star during his Individual Education Plan meeting to help set goals for the year. He also took it with him to his medical appointment when planning for his next surgery.



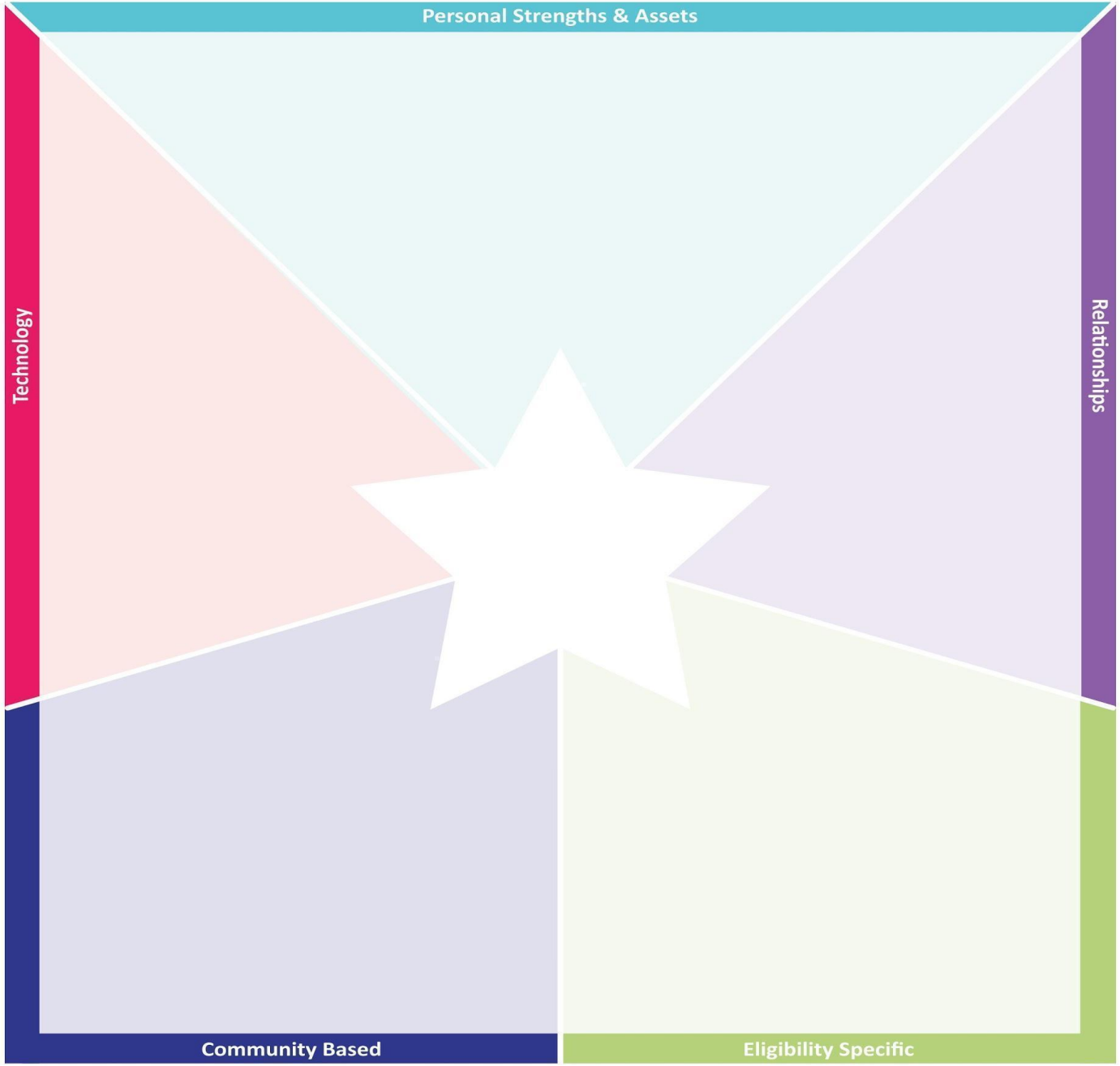
*This Tip Sheet was supported, in part, by a grant from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration for Community Living policy.*



Developed by the Charting the LifeCourse Nexus - [LifeCourseTools.com](http://LifeCourseTools.com)  
© 2020 Curators of the University of Missouri | UMKC IHD • May2020



# INTEGRATED SUPPORTS STAR



Developed by the Charting the LifeCourse Nexus - [LifeCourseTools.com](http://LifeCourseTools.com)  
 © 2020 Curators of the University of Missouri | UMKC IHD • March2020

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

1. Personal strengths and assets:
  
  2. Relationship-based supports:
  
  3. Technology:
  
  4. Community-based supports:
  
  5. Eligibility-specific supports:
-

**VI. Perceived Services and Support Needs**



**Your perspective:**

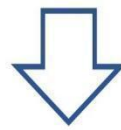
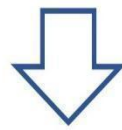
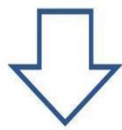
What's Working?	What's Not Working?
—	—



**Perspective of your Circle of Support:**

What's Working?	What's Not Working?
—	—

Outcome (What You Want)



Action Steps (How do you get what you want?)

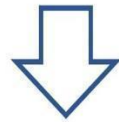
--	--	--	--	--

Outcome (What You Want)

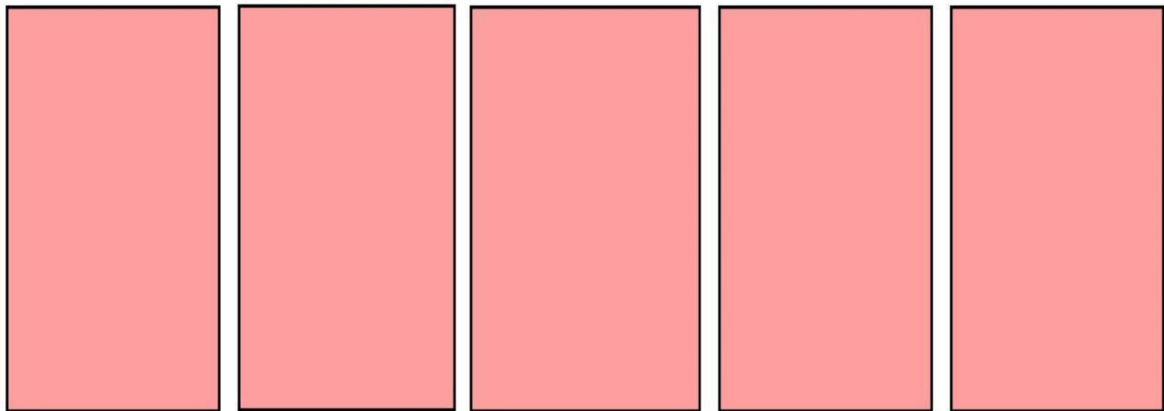


የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

Outcome (What You Want)



Progress (How will you know you've gotten what you want?)



የፓዝ ስቅድ

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ ስቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

ይህ የግለሰብ-ተኮር እቅድ እንዲሁ ምሳሌ ነው። ብዙ ዓይነት ዕቅዶች አሉ። የእያንዳንዱ ሰው እቅድ የተለየ ይሆናል!

# Paz



የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

## Who's Part of Paz's Futures Planning

- 21 people at School 1 year before Graduation
- 15 people to determine logistics just before plan was finalized

Always! Paz, her parents and her sister in the lead

## Paz's North Star

I would want to see Paz in a place where she is surrounded by people who care for her and will interact with her on a regular basis. I would like to see her in an environment where she will be helpful to others.

A rich and inclusive life in the community, supported by family and people who love her and accept her on her terms and appreciate her for who she is and what she has to offer in her own way

Beth Mount, O'Brien, etc.

# Capacities and Gifts

- Gifts of the hand - abilities and skills that the person can contribute
- Head - knowledge, questions, experience and information that the person can contribute
- Heart - interests, enthusiasms, personal passions, and rewards of the relationships that the person can contribute
- History and identity - experiences, knowledge, duties, responsibilities, concerns, possibilities for belonging that come with membership of the person's family, religion, national or ethnic group, citizenships



## Who is Paz?

- Paz is an engaging person who communicates a great deal without speaking. She offers unconditional love and acceptance and has boundless patience and tolerance for everything life throws her way. She loves people and music, breezes and being read to. She loves fruit and chocolate, being massaged with body lotion, and having her nails done.
- Paz's facial expressions and body language are very representative of her feelings and/or reaction to her environment. When she smiles, she makes everyone around her smile. One of the best moments all year was when Paz hit the switch herself during the quote of the day. The students were so excited and I was so happy! Paz has also been observed moving her head and upper-body (when in her stander) when she hears music. She loves it when students read aloud to her and when she is working in groups. Pazya also likes movies and responds nonverbally to peer-to-peer interaction. The students have said they know she understands them even if she cannot speak to them. Paz is an inspiring student because she brings joy to her classmates on a regular basis. Paz also has a gift of calming students down and reaching students who normally have a difficult time warming up to others quickly.

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

# Who is Paz?

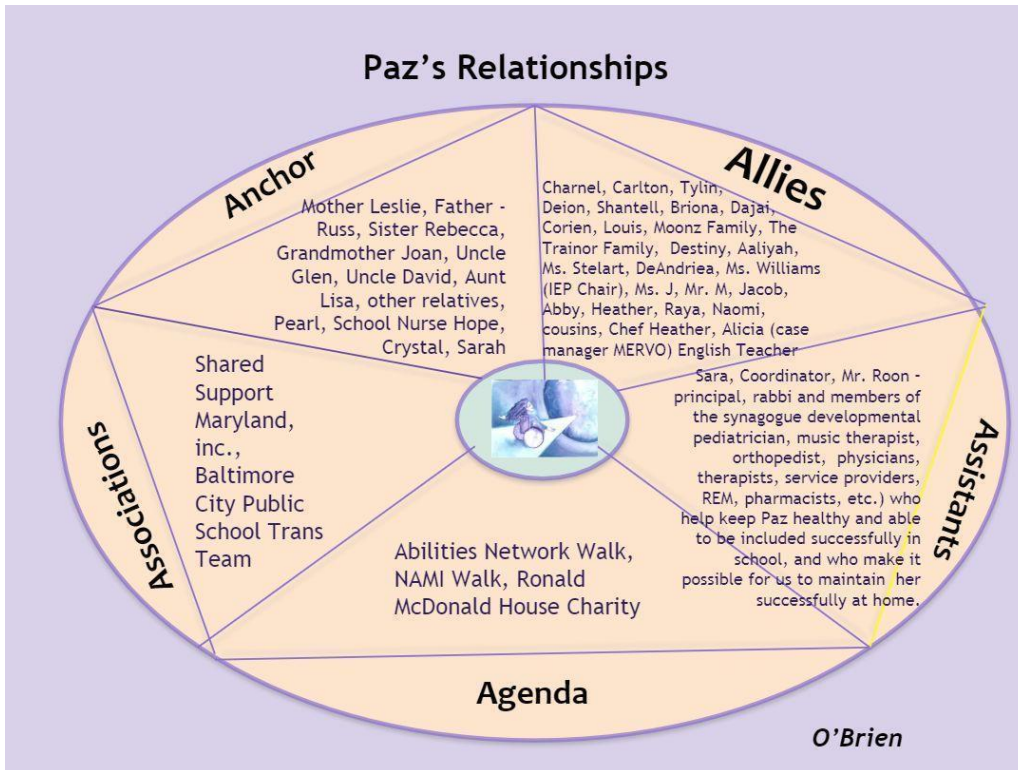
- When Paz is not in class you can feel it – she makes people feel positive energy. When people are having a bad day they can go to talk to Paz.
- Paz appreciates many different experiences she responds to new and different things
- She will do anything and enjoy new things
- Non judgmental and patient
- Paz is an adventurer!
- Unconditional love to people – those that really get to know

# Paz!!!!

- Social, Calming demeanor and Positive spirit
- Talking to Paz – she loves when people talk to her
- She helps people appreciate the simple things in life – see things from her perspective...
- Emotional intelligence
- Paz likes teamwork
- Paz brings kids together – when they are on different sides.. When they can't concentrate.. She's a unifier, the whole class dynamic changes when Paz is around,
- Everyone likes to work with Paz

?

My



### Paz's Capacities, Interests, Social Roles and Work

Interest	Capacity	What social role is possible?	What can you do to get paid?
Culinary Arts	Engaging, provides therapy for students		A greeter at a store, a hostess at a restaurant, Sam's Club Sampler Girl
Poetry Loves to be read to		Readings, Slams READING Volunteer in schools, having kids read to her. (PPPCS ~ after school program ~ 20 minutes each day 2 <sup>nd</sup> grade).  Speech practice, find all opps for kids and people to have to read - explain	
Movies		Movies in the Park	
Music		Choral Groups, Band,	Give out programs at concerts

*Godwin, Smull*

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

## How Can Paz have more fun in ordinary places?

Brainstorming ~ Life in the community and richness that she has at school ~ outside of school....

- Charnel ~ Paz and Charnel will call each other and hang out outside of school
- Being a greeter at a store
- Being with kids ~ kids have their own paradigm “differences” are not an issue as they may be ~ they are all together
- How can kids stay connected when school ends ~ without the shared experience of school
- Get together on a Saturday and go to the movies
- Kids visit at Paz's home
- They hang out at the mall
- The power of technology ~ social (Skype, FaceTime, ...) just rely on the young adults!!!
- Long term relationships for the kids in the Culinary Arts ~ there could be the opportunity for friends to perhaps be the natural supports in Paz's life, roommates, job coach, etc.. 😊
- Art teacher – assistant principal – what – not sure but...
- Groupon for instructional cooking at home
- Attend the special olympics
- Volunteer back to at the school when she graduates

David Pitonyak, 7  
Questions

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

**WHO SHOULD BE AT THE MEETING**

*Who you want to be there and how you will get them there—Tip: the more people who know and care about your customer and can be at the meeting, the better! You might also consider inviting someone who doesn't know your customer but who is a good contact for him or her to have, for example another broker.*

*Who should be there*

*How to get them there – email? call? who will be doing the inviting?*

● _____	_____
● _____	_____
● _____	_____

**THE AGENDA FOR THE MEETING**

*Tip 1: Ask your customer for agenda items he or she wants covered at the meeting. Tip 2: It's good to have some standing topics, that is, topics for the agenda every time, for example, "Progress on the PC Plan", "Follow-up, concerns, or questions from last month", "Plans for the coming month," "Date, time of the next circle meeting".*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**PREPARING FOR THE MEETING—TO DO LIST**

*What I need to create for the meeting (handouts? flip charts?) or bring to the meeting (resources? refreshments?); who I need to send the agenda to or talk to about the meeting, etc.*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**FOLLOW UP ACTION ITEMS AND WHO WILL HANDLED THEM**

*Who*

*Will do what*

● _____	_____
● _____	_____
● _____	_____
● _____	_____
● _____	_____

**FOCUS AREA EXPLORATION**

Focus area exploration questions should be discussed during the facilitation/interview prior to the Annual Meeting using appropriate person centered planning methodologies (Pathways, Essential Lifestyle Planning, Paths, Maps, etc.)

**EMPLOYMENT FOCUS AREA**

Am I currently employed? Yes No

*YES - I am currently employed ->*

Am I currently making at least minimum wage? Yes No

*YES - I am making at least minimum wage ->*

Is my employment a competitive, integrated position? Yes No

*YES - My employment is a competitive, integrated position ->*

Would I like a different job? Yes No

*YES - I would like a different job: (Work Experience, Job Interests and Employment Summary sections required)*

*NO - I would not like a different job: (Work Experience and Employment Summary sections required)*

*NO - My employment is not a competitive, integrated position: (Competitive Employment, Work Experience, Job Interests and Employment Summary sections required. An outcome of "I choose where I work" is also required.)*

*NO - I am not making at least minimum wage: (Competitive Employment, Work Experience, Job Interests and Employment Summary sections required.)*

*NO - I am not currently employed:*

I am retired: (No additional questions/sections required.)

I am not retired: (Competitive Employment, Job Interests and Employment Summary sections required.)

**COMPETITIVE EMPLOYMENT**

My CCS's recommendation on the most integrated setting to meet my needs:

The services and supports I need in order to be in the most integrated setting are:

The barriers I face toward competitive, integrated employment are:

- Access to funding
- Access to resources including staffing, transportation, etc.
- Decision making by me
- Decision making by my representatives
- Access to medical supports needed
- Access to behavioral supports needed
- I don't know if I'm ready for employment
- I want to work but don't know where to start
- Other: \_\_\_\_\_

Barrier	Notes	Strategies for Addressing	Update on status/progress

**WORK EXPERIENCE**

Employer	Position Type	Natural Supports	Wage	Start Date	End Date	Liked	How Found

UNPAID EXPERIENCE						
Organization	Position Type	Natural Supports	Start Date	End Date	Liked	How Found

**JOB INTERESTS**

I would like to explore these job skills: \_\_\_\_\_

I would like to learn more about these employers: \_\_\_\_\_ because: \_\_\_\_\_

These people can help me identify employment options: \_\_\_\_\_

When I am not working I want to do these activities: \_\_\_\_\_

**EMPLOYMENT SUMMARY**

<b>What's Working for Me?</b> <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i>	<b>What's Not Working for Me?</b> <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i>
<b>What Supports Do I Need?</b>	

Important To Me	Important For Me

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቱ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)

**COMMUNICATION FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Expressing Yourself, Understanding Others and Making Decisions

<p>What's Working for Me? <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i></p>	<p>What's Not Working for Me? <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i></p>
---	--

<p>What Supports Do I Need?</p>
---------------------------------

<p>Important To Me</p>	<p>Important For Me</p>

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**LIFELONG LEARNING FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Learning Styles, Self-Advocacy, Post-Secondary Education and Other Learning & Development

What's Working for Me? <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i>	What's Not Working for Me? <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i>
---	--

What Supports Do I Need?

<b>Important To Me</b> _____ _____ _____ _____	<b>Important For Me</b> _____ _____ _____ _____
--	---

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**COMMUNITY INVOLVEMENT FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Going Places & Doing Things, Cultural & Spiritual Activities, Activities that are Meaningful to Me

What's Working for Me?  
*(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)*

What's Not Working for Me?  
*(unmet needs, dislikes, etc.)*

What Supports Do I Need?

Important To Me


Important For Me


**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction



**DAY TO DAY LIFE FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Personal Care, Moving Around at Home, Meals & Food, Shopping, Taking Care of My Home, and Personal Safety

What's Working for Me? <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i>	What's Not Working for Me? <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i>
---	--

What Supports Do I Need?
--------------------------

<b>Important To Me</b>	<b>Important For Me</b>

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**FINANCE FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Banking, Budgeting, Bill Payment and Benefit Management

What's Working for Me? <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i>	What's Not Working for Me? <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i>
---	--

What Supports Do I Need?
--------------------------

<b>Important To Me</b>	<b>Important For Me</b>

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**HOME AND HOUSING FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Current Living Arrangements, Location Considerations, Accessibility Considerations, Financial Considerations and Roommate Considerations

**CHOICE IN HOUSING**

I chose where I live now:  Yes  No      I chose who lives with me:  Yes  No  N/A

**HOME AND HOUSING SUMMARY**

<b>What's Working for Me?</b> <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i>	<b>What's Not Working for Me?</b> <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i>
--	---

What Supports Do I Need?

<b>Important To Me</b>	<b>Important For Me</b>

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**HEALTH AND WELLNESS FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Food & Nutrition, Physical Activity, Healthcare (Appointments, Illness Care, Injury Care), and Dental Care

**SUPPORTED HEALTHCARE DECISION MAKING**

**Advance Directive:**

I have an Advance Directive  Yes  No

YES -  Maryland Advanced Directive  Five Wishes  Maryland Medical Order for Life Sustaining Treatment (MOLST)

NO -  I am interested in having one -or-  I am not interested in having one

**Healthcare Agent:**

I do have a Healthcare Agent – Name and phone: \_\_\_\_\_

I do not have a Healthcare Agent

I am interested in having one -or-  I am not interested in having one

**HEALTH AND WELLNESS SUMMARY**

What’s Working for Me?  
*(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)*

What’s Not Working for Me?  
*(unmet needs, dislikes, etc.)*

What Supports Do I Need?

Important To Me

Important For Me

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

**RELATIONSHIPS FOCUS AREA**

Under this focus area, relevant topics include: Family, Friends, Neighbors, Romantic Relationships and Professional Relationships

<p>What's Working for Me? <i>(abilities, strengths, preferences, contributions, etc.)</i></p>	<p>What's Not Working for Me? <i>(unmet needs, dislikes, etc.)</i></p>
---	--

<p>What Supports Do I Need?</p>
---------------------------------

<p><b>Important To Me</b></p>	<p><b>Important For Me</b></p>

**Risks and How Addressed**

Risk	Description	How Addressed	Rights Restriction

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



**My Life, My Plan, My Choice**

My Name is:  
 What I like and admire about myself:  
 What I'm interested in doing:  
 Important people in my life:  
 Best way to communicate with me:

Meeting Date: \_\_\_\_\_ Created Date: \_\_\_\_\_ Approval Date: \_\_\_\_\_

Type of Plan:  Initial  Annual  Revised

DOB: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ years MA Number: \_\_\_\_\_ LTSS ID: \_\_\_\_\_

Current Address: \_\_\_\_\_ Phone Number: \_\_\_\_\_

Assistive Technology: \_\_\_\_\_

Coordinator of Community Services: \_\_\_\_\_ Phone Number: \_\_\_\_\_

List of Outcomes

Outcome Category	Outcome	Outcome Description	Requested Services

Quick Summary of what is important to and for me:

Rank	Important TO Me	Discovered In (Focus Area)	Rank	Important FOR Me	Discovered In (Focus Area)

Quick Summary of risks and how they will be addressed:

Risk Name	Description	How Addressed	Rights Restriction	Discovered In (Focus Area)

Quick Summary of rights restrictions:

Rights Restriction	Related Specific and Assessed Need	Description of Condition	Positive Interventions and Less Intrusive Methods Tried	Timeline: Monitor/Review Effectiveness

Prior Year Outcomes

Outcome Category	Outcome	Outcome Description	Requested Services

የሚጠበቁ ጉዳዮች ~ ሕይወቴ፣ ምርጫዬ፣ እቅድ (Expectations Matter ~ My Life, My  
Choice, My Plan ) (ኦገስት 2021)



**OUTCOME SECTION (ONE PAGE PER OUTCOME)**

**Outcome Category:**

**Outcome:**

Relevant Focus Area(s): \_\_\_\_\_ Status: \_\_\_\_\_

Projected Start Date: \_\_\_\_\_ Projected Completion Date: \_\_\_\_\_

Description of Outcome:

**Related Important TO Me:**  Important To Me 1  
 Important To Me 2  
 Important To Me 3

**Related Important FOR Me:**  Important For Me 1  
 Important For Me 2  
 Important For Me 3

How are community resources and/or natural supports being used or developed?

What technology do I need to support this outcome?

How and how often will progress towards this outcome be reviewed?

In what way will the team know progress is occurring?

- What does progress look like to me?
- What does progress look like to my team?

What is the frequency that is planned to support my outcome?

- Frequency for assessing satisfaction:
- Frequency for assessing implementation strategies:
- Outcome review frequency:

**Support Considerations:**

**Natural/Community/Other Contributing Resources to Support Outcome:**

Support Person	Relationship	Support Role	Phone Number

**Non-DDA Agency Resource to Support Outcome:**

Agency	Support	Contact Person

**DDA-Funded Service to Support Outcome:**

Agency	Support	Contact Person

**Requested DDA Service to Support Outcome:**

Service