

تخطيط رحلتي

نحو الحصول على عمل

ذوي الإعاقة الذين يغادرون المدرسة الثانوية

شكر وتقدير

نتقدم بشكر خاص للمهنيين وأفراد الأسرة والأعضاء المناصرين لحقوق ذوي الإعاقة ضمن اللجنة الاستشارية المعنية بالمرحلة الانتقالية (ACT) والتابعة لوزارة التعليم في ولاية أوريغون لأنهم لم يبخلوا بوقتهم وخبرتهم لإنجاح هذا المشروع.

ونعرب أيضًا عن امتناننا لأفراد الأسرة والطلاب والمعلمين وغيرهم من المهنيين الذين انضموا إلينا في اجتماع انعقد على مدار يوم كامل في ربيع عام 2019. خلال هذا الاجتماع، أمضى الحاضرون عدة ساعات في قراءة كل قسم من الدليل وتقديم توصيات للتحسينات بناءً على التجربة الشخصية والخبرة.

وقد نشرت وزارة التعليم في ولاية أوريغون ومجلس أوريغون المعني بالإعاقات الإنمائية هذا الدليل بمساعدة من إدارة الخدمات الإنسانية في ولاية أوريغون ومكتب خدمات الإعاقات النمائية وبرنامج إعادة التأهيل المهني.

2 شكر وتقدير

5 رسالة ترحيب

5 الطلاب والأسر الأعضاء،

7 الفصل الأول مقدمة

7 مرحبًا بك في دليل ولاية أوريغون الخاص بالمرحلة الانتقالية للطلاب والأسر!

2 كيف يمكن للطلاب استخدام هذا الدليل

3 كيف يمكن لأولياء الأمور استخدام هذا الدليل

3 كيفية استخدام أوراق العمل

4 ورقة عمل خاصة بالمسار المُختار

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد تقرير المصير

7 الموارد

9 ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد تقرير المصير

10 الفصل الثاني ما التخطيط المرتكز حول الشخص؟

10 التخطيط المرتكز حول الشخص؟

11 ملف شخصي من صفحة واحدة

12 ملف شخصي من صفحة واحدة

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط عملية التخطيط للمرحلة الانتقالية

15 الموارد

17 ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد التخطيط للمرحلة الانتقالية

18 الفصل الثالث ما خيارات مسيرتي المهنية والجامعية؟

18 الحصول على وظيفة

19 التدريب والتعليم المهني

21 ورقة عمل المسار المُختار للسلك المهني والدراسة الجامعية

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط مساري المهني والموارد الجامعية

23 الموارد

25 ورقة عمل أداة Star: تخطيط مساري المهني والموارد الجامعية

26 الفصل الرابع كيف سأأخذ القرارات كشخص بالغ؟

26 أمثلة على خدمات دعم صنع القرار

28 ورقة عمل المسار المُختار لصنع القرار

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد صنع القرار

30 الموارد

32 ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد صنع القرار

33 الفصل الخامس كيف سأعيش حياة صحية؟

34 ورقة عمل المسار المُختار للحياة الصحية

36 أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد الحياة الصحية

38	ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد الحياة الصحية.....
39	الفصل السادس ما خيارات السكن بالمجتمع المتوفرة لدي؟
40	ورقة عمل المسار المُختار للسكن بالمجتمع..... أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد السكن بالمجتمع
42
44	ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد السكن بالمجتمع.....
45	الفصل السابع ما الخدمات التي يمكنني الحصول عليها؟
45	ما أنواع الخدمات والدعم التي يمكن أن تكون متاحة لك؟.....
45	خدمات المرحلة الانتقالية.....
48	مكتب خدمات الإعاقات الإنمائية.....
51	برنامج إعادة التأهيل المهني.....
52	إعانات الضمان الاجتماعي.....
53	الخطة الصحية بولاية أوريغون.....
56	الفصل السابع مسرد المصطلحات
58	الفصل السابع الملحق
58	الموارد.....
67	مشاهد تصويرية للمرحلة الانتقالية.....
73	ورقة عمل المسار المُختار للسكن بالمجتمع.....
75	ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد السكن بالمجتمع.....
76	ملف شخصي من صفحة واحدة.....



أولياء الأمور الأسر الأعزاء،

سيساعدك هذا الدليل على أن تكون قائدًا في حياتك وأن تظل منظمًا أثناء انتقالك من المرحلة المدرسية وحتى بلوغك حياة الكبار. استخدم الأقسام التي تستحوذ على أغلب اهتماماتك أو استخدم أحد الأقسام عندما يتعلق موضوعه بما يحدث في حياتك. أكمل أوراق العمل بنفسك أو مع عائلتك أو مع فريق التخطيط للمرحلة الانتقالية. نُظمت الأقسام الثمانية على النحو التالي:

القسم الأول ويوفر هذا القسم مقدمة لعملية التخطيط للمرحلة الانتقالية ومهارات تقرير المصير التي ستساعدك على التحكم في حياتك، ستتعرف أيضًا في هذا القسم على أوراق العمل الخاصة بالمسار المُختار وأداة Star حيث يمكنك استخدام أوراق العمل هذه لترتيب أفكارك أو وضع خطة.

القسم الثاني ويقدم هذا القسم المكونات المختلفة من فريق الانتقال الخاص بك واستراتيجيات التخطيط المرتكز على الشخص والتي تساعدك على تحديد مواطن القوة والأهداف الخاصة بك والتركيز عليها.

القسم الثالث ويصف هذا القسم الطرق المختلفة التي قد يمكنك من خلالها الحصول على وظيفة والعمل نحو اللحاق بأحد المسارات المهنية من خلال تعلم حرفة تتطلب مهارة أو الحصول على درجة علمية.

القسم الرابع ويستكشف هذا القسم وسائل الدعم الرامية لمساعدتك على صنع القرارات كشخص بالغ.

القسم الخامس ويتناول هذا القسم ما يمكنك فعله لتشعر بالصحة والأمان بينما تُرسي قواعد الحياة التي تريدها.

القسم السادس ويساعدك هذا القسم على استكشاف الخيارات والموارد المتاحة للسكن حيثما تريد أن تسكن في مجتمعك.

القسم السابع ويصف هذا القسم الخدمات التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها والتي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى أهدافك.

وأخيراً، يُختتم الدليل بمسرد مصطلحات يشرح المصطلحات المتخصصة.

يتضمن كل قسم أسئلة لك ولعائلتك للتفكير فيها مع أمثلة على الموارد المتاحة لدعمك إضافة إلى أوراق عمل لمساعدتك على البقاء منظمًا ووضع خطة.

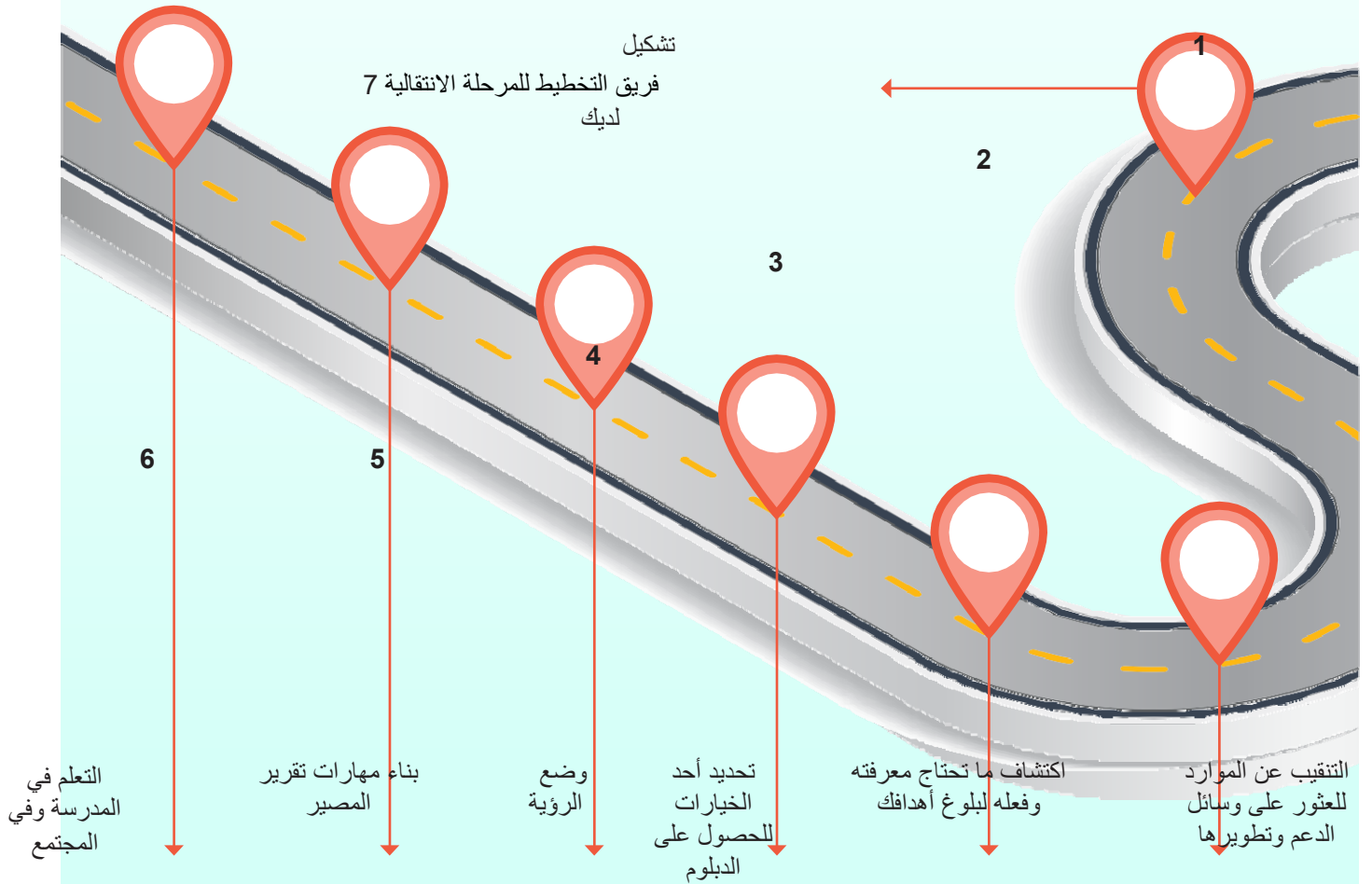
تتوفر أمثلة لأوراق عمل فارغة في الملحق.





مرحبًا بك في دليل ولاية أوريغون الخاص بالمرحلة الانتقالية للطلاب والأسر!

عندما نتحدث عن المرحلة الانتقالية، فإننا نعني الوقت الذي ينتقل فيه الشباب من المدرسة الثانوية إلى حياة الكبار، وتشمل هذه المرحلة بوجه عام الأعمار السنية بين عمر 14 و 21 عامًا. وعلى الرغم من أن رحلتك فريدة من نوعها بالنسبة لك، لكن العديد من الأشخاص يتخذون خطوات مماثلة خلال مشوار حياتهم. يساعدك هذا الدليل على التفكير في تلك الخطوات ومعرفة ما هو مناسب لك. مرحبًا بك في خريطة الطريق الجديدة التي تهدف لمساعدتك في التخطيط لمرحلة الانتقال خاصتك نحو حياة الكبار!

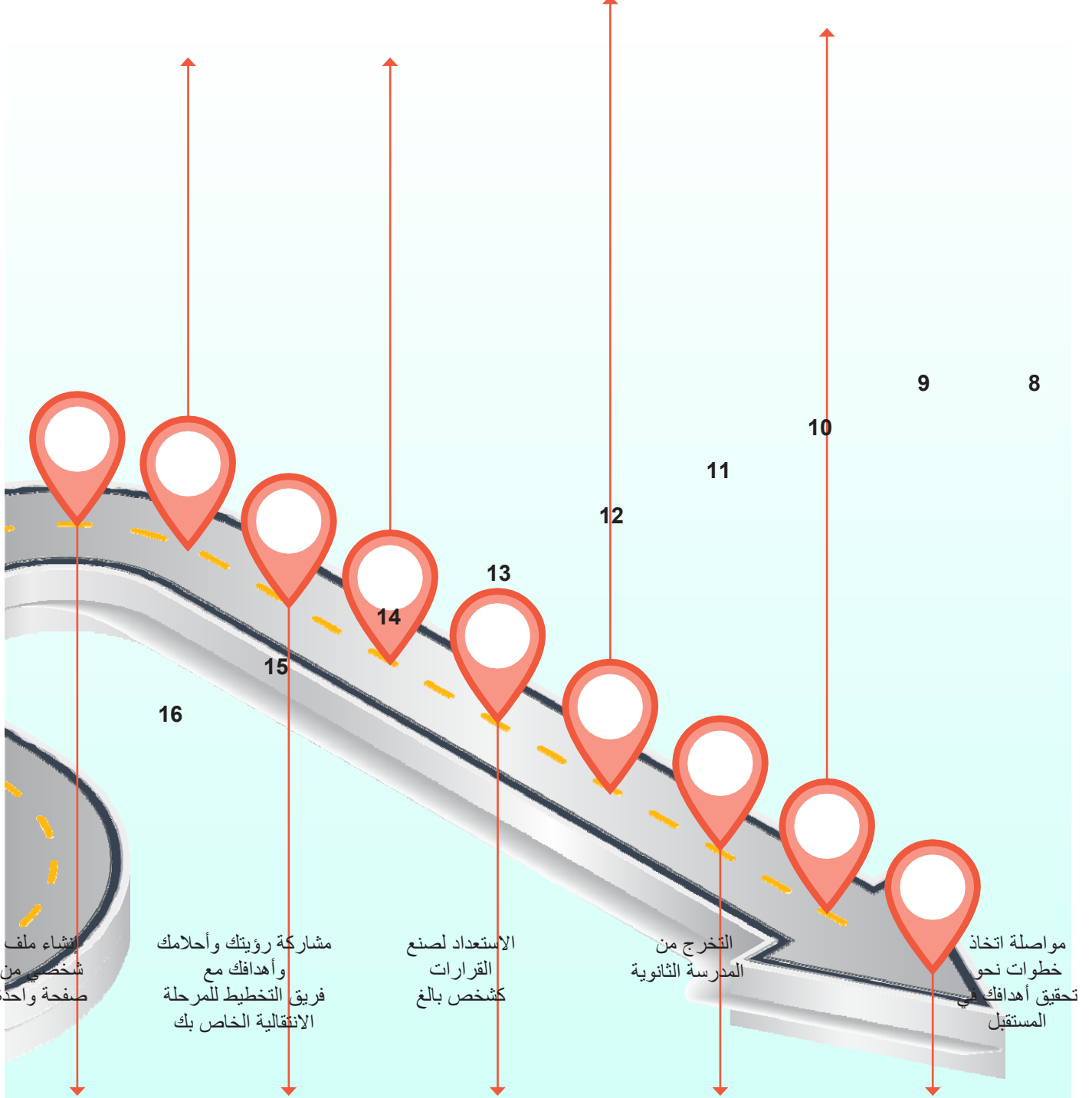


اطلب خطة ميسرة مرتكزة
على الشخص

الوصول إلى وسائل
الدعم لبلوغ أهدافك

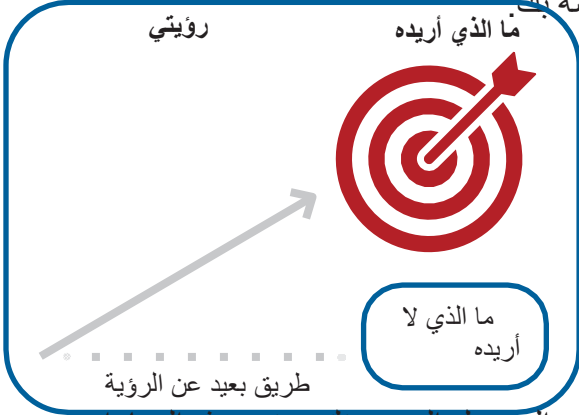
الحصول على
وظيفة

الذهاب
للجامعة



كيف يمكن للطلاب استخدام هذا الدليل

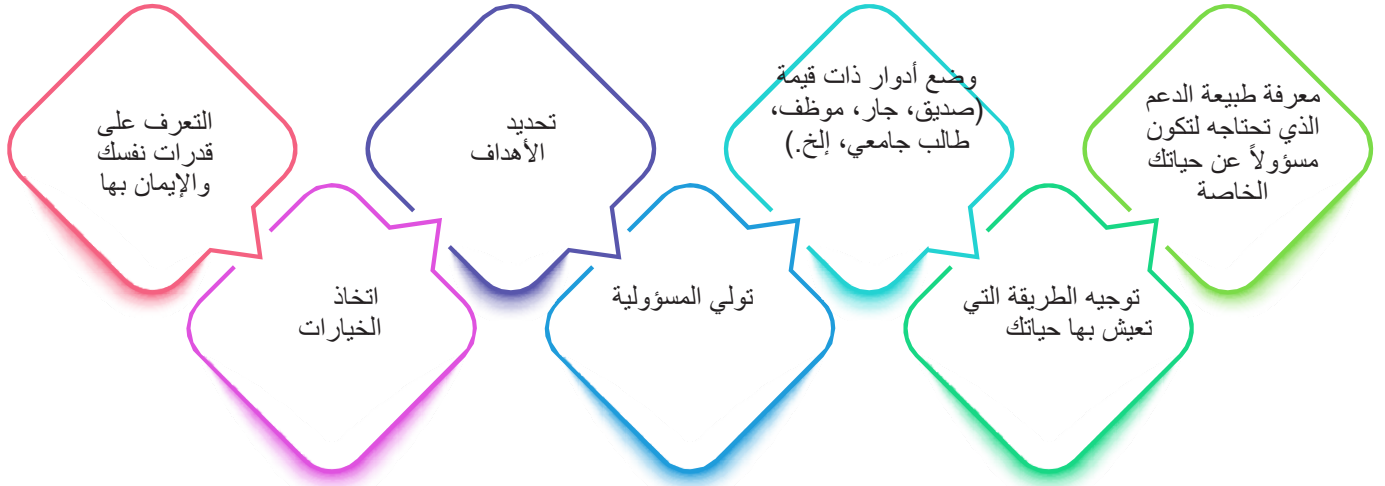
أنت تخوض غمار رحلة مثيرة من المدرسة الثانوية إلى حياة الكبار! وأنت من سيحدد كيف ستبدو معالم حياتك. يحفل هذا الدليل بالأسئلة والموارد و أوراق العمل لمساعدتك في تنظيم أفكارك ووضع رؤية للمستقبل واتخاذ الخيارات والقرارات ووضع خطة بمساعدة والدك ومعلميك والآخرين الذين تختارهم. تهدف هذه الأسئلة إلى حث المحادثات، ولا يُطلب منك الإجابة عليها جميعًا، وقد يكون لديك بعض الإجابات الخاصة بك.



لماذا ينبغي لك أن يكون لديك رؤية لحياتك؟ يبدأ معظم الناس في تصور أحلام حول الطريقة التي ستبدو عليها حياتهم عندما يكونون صغارًا، وتتغير هذه الأفكار كلما تعلموا وتموّجوا من أنفسهم واكتسبوا خبرة في الحياة. فمع تقدمك في العمر، تصير رؤيتك هدفًا ترنو إليه عندما تخطط للحياة بعد المدرسة الثانوية. ومن خلال امتلاك رؤية، من المرجح أن تظل ماضيًا في طريقك وتصل إلى أهدافك وتحقق أحلامك.

تستمي أثناء دراستك مهارات "تقرير المصير" لمساعدتك في الوصول إلى رؤيتك، وتعد هذه المهارات مجموعة من المهارات التي يستخدمها الناس طوال حياتهم ككبار.

تتضمن بعض مهارات تقرير المصير التي تحتاجها ما يلي:





كيف يمكن لأولياء الأمور استخدام هذا الدليل

تعد المرحلة الانتقالية وقتًا يحفل بالتغيير والنمو والإثارة كما تشوبه أحيانًا مشاعر الخوف والارتباك، وبصفتك ولي أمر، فأنت تضطلع بدور مهم أثناء انتقال طفلك من المدرسة الثانوية إلى مرحلة البلوغ.

هذا الدليل مليء بالأسئلة والموارد وأوراق العمل لمساعدتك أنت وطفلك على تنظيم الأفكار مع تأمل رؤية للمستقبل وكيفية الوصول إليها والعمل معًا. تهدف هذه الأسئلة إلى حث المحادثات، ولا يُطلب منك الإجابة عليها جميعًا، وقد يكون لديك بعض الإجابات الخاصة بك. يكون الطلاب والأسر أكثر نجاحًا عندما يبدأ الطلاب في التخطيط مبكرًا ودفع عجلة عملية التخطيط بمساعدة أفراد العائلة والمعلمين وغيرهم.

كيفية استخدام أوراق العمل

أوراق عمل المسار المُختار

في الصفحتين التاليتين (وفي معظم الأقسام)، ستجد ورقة عمل لإنشاء مسار مُختار خاص بك. المسار المُختار يعني "مسار تم اختياره أو تم أخذه" (قاموس التراث الأمريكي). استخدم ورقة العمل للأفكار المتعلقة بالصورة الكبيرة

— مثل ما تريد أن تكون عليه حياتك بعد مغادرة المدرسة. يمكن لوالديك مساعدتك في إنشاء مسلك مسارك المختار من خلال طرح أسئلة عليك لمساعدتك في وضع الأفكار. تم أيضًا دمج ورقة عمل مسار مُختار فارغة في الملحق حتى يمكنك نسخ بعض النسخ.

- ابدأ بإدراج بعض الأمور التي تريد فعلها في حياتك بعد المدرسة الثانوية في فقاعة "ما أريد تحقيقه". لقد قمنا بدمج بعض الأسئلة لمساعدتك على البدء.
- ضمن "ما لا أريده في حياتي"، ضع قائمة تشمل بعض الأمور التي تعرف أنك لا تريدها في حياتك.
- تساعدك المربعات الموجودة على طول السهم المصمت في التفكير في التجارب التي مررت بها بالفعل، أو الخبرات التي تحتاجها للتحرك للمضي قدمًا نحو بلوغ رؤيتك.
- تساعدك المربعات الموجودة على طول السهم المنقط في التفكير في التجارب التي مررت بها أو تريد تجنبها، لأنها تبعدك عن رؤيتك وتقودك إلى ما لا تريده.



ورقة العمل الخاصة بالمسار المُختار

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما الخبرات الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟

ورقة عمل خاصة بالمسار المُختار (تتمة)



ما الشكل الذي أريد أن تكون عليه حياتي بعد المدرسة الثانوية؟
ما المكان الذي أريد أن أعيش فيه أو أعمل فيه أو ما المدرسة التي أريد أن أذهب إليها أو المكان الذي أريد أن أتجول فيه
بعد أن أغادر المدرسة الثانوية؟ ما الشيء الذي أريد أن أفعله للترويج عن نفسي؟
مع مَنْ أقضي وقتي؟

ما لا أريده في حياتي

أوراق عمل أداة Star

من أجل التمتع بحياة طيبة، يستخدم الناس مجموعة من الموارد. وتعد ورقة عمل أداة Star التي ستجدها في معظم الأقسام أداة لمساعدتك أنت وعائلتك في تحديد أو "التنقيب عن" الموارد المتعلقة بكل موضوع في هذا الدليل. قد ترغب أثناء كتابة ورقة عمل أداة Star في التفكير في العديد من الأسئلة المدرجة في "أسئلة ورقة عمل أداة Star" كمحفزات لإجراء محادثات هادفة. بإمكانك عدم الإجابة على جميع الأسئلة، وقد يكون لديك بعض الأسئلة الخاصة بك. يمكنك أيضًا استخدام الموارد المدرجة في الملحق للمساعدة في توليد الأفكار. تم إدراج أوراق عمل أداة Star فارغة إضافية في الملحق.

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد تقرير المصير



التكنولوجيا

لماذا تعد التكنولوجيا مهمة في حياتي؟
ما التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدني في المدرسة؟
كيف يمكنني استخدام هاتفي الذكي،

هل أحتاج إلى جهاز iPad و/أو أي جهاز آخر لأتمتع بالمزيد من الاستقلالية؟

ما التطبيقات التي يمكن أن تساعدني في ترتيب المواعيد؟
كيف يمكنني استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال بأصدقائي؟

كيف يمكن أن تساعدني التكنولوجيا على التواصل؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما مسؤولياتي: تجاه نفسي؟ في المنزل؟ في المدرسة؟
ما الذي يجعل يومي أفضل؟ ما الذي يمكنني فعله لجعل يومي أفضل؟ ما الأمور التي أجيد القيام بها؟ ما بعض الأشياء التي أريد تحسين أدائها؟ كيف أعبر عما أريده وما لا أريده؟

ما المهارات التي طورتها لتحمل المخاطر؟ كيف أتعلم من أخطائي؟

موارد مجتمعية

ما الذي أستمتع بفعله وما الذي قد أستمتع بفعله؟

أين يمكنني العمل أو التطوع في مجتمعي؟

ما الذي سيساعدني في التنقل في مجتمعي (تعلم القيادة وركوب الحافلة وما إلى ذلك)؟

كيف يمكنني استكشاف المكان الذي قد أرغب في العيش فيه في المستقبل؟

كيف أتعرف على معلومات حول التعليم المستمر وكيف تبدو الحياة في الجامعة؟ كيف أبوح بما أريده وما لا أريده؟

ما المهارات التي طورتها لتحمل المخاطر والتعلم من أخطائي؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما الذي يساعد على أن ينظر إلى والدي والمعلمين والآخرين كشخص بالغ؟ كيف يمكنني أن أكون أكثر مسؤولية عن حياتي؟

كيف أعبر عن إعاقتي أو احتياجات الرعاية الصحية لدي؟
كيف أشارك أهدافي وأمالي وأحلامي خلال اجتماعات التخطيط؟

ووضع حدود صحية للعلاقات؟

العلاقات

ما القدوة التي أتطلع إليها؟
كيف يمكنني تكوين صداقات؟

من يعلمني أن ارتكاب الأخطاء أمر مقبول؟
من الذي يساعدني في تعلم ما يجب فعله في حالات الطوارئ؟
إلى من يمكنني التحدث عن الأمور الخاصة بالمواعدة والجنس

الخدمات التي قد

أستطيع الحصول عليها

ما الخدمات التي يمكن أن تساعدني في الحصول على خبرة في مجال العمل أو التطوع؟
كيف يمكنني التدريب على البحث عن و

هل لدي أهداف لمساعدتي في ممارسة صنع القرارات والتعبير عن التفضيلات؟
ما الدعم الذي تقدمه لي مدرستي؟

كيف يمكن أن يساعدني برنامج إعادة التأهيل المهني في التجهيز للدراسة بالجامعة أو للحصول على وظيفة؟ ما الخيارات التأمين الصحي المتاحة لي كشخص بالغ؟

كيف يمكنني استكشاف وسائل الدعم للسكن في المكان الذي أريد أن أسكن فيه؟
هل أنا مؤهل للحصول على خدمات لمساعدتي في الحصول على الدعم الذي

أحتاجه؟

الحصول
على
وظيفة
؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد تقرير المصير



اكتب هدفك في وسط ورقة عمل Star. أنت الخبير بتفاصيل حياتك! جهز قائمة في ورقة العمل أداة Star أدناه بجميع الموارد والأصول التي تحضرها لاجتماعات التخطيط للمرحلة الانتقالية. راجع الصفحة رقم xx للاطلاع على الأسئلة والموارد كي تبني العمل.





التخطيط المرتكز على الشخص

تنتقل أفضل الخطط من الموضوع الذي يجيد فيه الشخص انجاز الأمور وتواصل انطلاقها من ذاك الموضوع. التخطيط المرتكز حول الشخص هو إحدى الإستراتيجيات لمساعدتك على القيام بذلك. يصف هذا القسم ثلاث استراتيجيات تخطيط مرتكزة على الشخص لمشاركة المعلومات مع فريق الانتقال الخاص بك:

- ملف شخصي من صفحة واحدة
- خطط التعليم الفردية التي يقودها الطلاب أو برامج التعليم الفردي، و
- الخطة المرتكزة على الشخص.

فريق الانتقال الخاص بك يجتمع فريق الانتقال الخاص بك مرة واحدة على الأقل كل عام لدعمك خلال هذه المرحلة الانتقالية في حياتك. وخلال هذا الاجتماع، ستحدد أهدافك فيما يتعلق بما تريد تعلمه في المدرسة بالإضافة إلى الخبرات التي تريد اكتسابها والدعم الذي سيساعدك في إحراز النجاح. تُدرج هذه المعلومات في خطة الانتقال الخاصة بك، والتي تعد جزءًا من برنامج التعليم الفردي الخاص بك. أنت أهم عضو في فريقك - فالأمر يتعلق بحياتك في نهاية المطاف!





ما دوري؟

يمكنك اختيار دور قيادي إن رغبت في ذلك، أو يمكنك اختيار المشاركة وتجنب القيادة. ينطوي دورك على مشاركة ما تهتم به من أمور ومشاركة رؤيتك وأهدافك لعيش حياة رائعة علاوة على مواطن القوة لديك وما يساعدك في إحراز النجاح.



ما دور عائلتي؟

يتمثل دور عائلتك في دعمك أثناء عملية التخطيط مع مساعدتك في اكتساب الخبرات والوصول إلى وسائل الدعم من أجل بلوغ أهدافك ومساعدتك في المشاركة في اجتماعات برنامج التعليم الفردي أو لعب دور قيادي خلال هذه الاجتماعات.

ملف شخصي من صفحة واحدة

يعد الملف الشخصي المكون من صفحة واحدة وسيلة رائعة لمساعدة الآخرين في التعرف عليك حيث أنه يبرز مواطن القوة لديك ويمكنك من مشاركة رؤيتك بإيجاز للمستقبل مع الآخرين كما أنه يساعد الآخرين في التعرف على كيفية مساعدتك على النجاح. لإنشاء ملف تعريف من صفحة واحدة، أكمل القالب في الصفحة التالية أو أنشئ القالب الخاص بك. لقد دمجنا موارد وروابط إضافية إلى القوالب والأمثلة الموجودة في **الصفحة رقم XX**.

ما الصفات التي يحبها الآخرون في ويعجبون بها. اذكر مواطن القوة لديك ومواهبك ومهاراتك. اسأل عائلتك أو الآخرين الذين يعرفونك جيدًا عن آرائهم.

ما الأمور التي تمثل أهمية بالنسبة لي. أدرج الأمور التي تهتم بها كثيرًا مثل الأشخاص والأماكن والاهتمامات والهوايات وأنماط الحياة اليومية.

كيف يمكن دعمي على النحو الأمثل: أدرج قائمة بأنواع الدعم المحددة التي تساعدك على قضاء يوم رائع. هذه هي الأشياء التي تساعدك على الشعور بالنجاح.



ملف شخصي من صفحة واحدة

ما الصفات التي يحبها الآخرون في ويعجبون بها.

ما الأمور التي تمثل أهمية بالنسبة لي.

كيف يمكن دعمي على النحو الأمثل:

برامج تعليم فردي يقودها الطلاب

يمكنك التأكد من أن خطتك تستند إلى ما تريد تحقيقه لنفسك - وليس ما يريده الآخرون منك - عندما تشارك في اجتماعات برنامج التعليم الفردي الخاصة بك. يمكن لعائلتك وفريقك مساعدتك على المشاركة بالطرق التي تختارها. يوضح الرسم أدناه بعض الأفكار حول كيفية المشاركة. ما النقطة التي تود الانطلاق منها؟

حدد هدفًا وتتبعه بمساعدة عائلتك أو المعلمين.

شارك معلومات التقدم المحرز نحو تحقيق الهدف خلال اجتماع برنامج التعليم الفردي عن طريق الحضور شخصيًا أو عبر الفيديو.

شارك ما تجيد عمله وما يصعب عليك إنجازه وما يساعدك في إنجاز عملك عن طريق الحضور شخصيًا أو عبر الفيديو.

أجب على الأسئلة التي يطرحها فريقك بعد التحضير للإجابة عليها.

باستخدام دعم الآخرين، شارك معلومات التقدم المحرز نحو تحقيق أهدافك وصرح بالسبب وراء احتياجك لتحقيق هذه الأهداف وما شعورك حيالها وشارك أيضا أي بيانات تظهر التقدم المحرز لديك.

تحدث عن وسائل الدعم التي تساعدك في الفصل الدراسي. اقترح

تغييرات على برنامج التعليم الفردي الخاص بك.

باستخدام دعم الآخرين أو بدونهم، اشرح كيف تساعدك الأهداف وكيف تعمل على تحقيقها.

وجه دعوة لأعضاء الفريق لحضور اجتماع برنامج التعليم

الفردي الخاص بك. ممارسة دور قيادي خلال بعض

مراحل الاجتماع.

قدم المزيد من الآراء حول الأداء المدرسي والأهداف ووسائل الدعم التي تحتاجها.

تحدث عن البيانات التي توضح أدائك السابق والتقدم المحرز نحو تحقيق الأهداف، ويسر عقد جميع

اجتماعات برنامج التعليم الفردي الخاصة بك أو بعضها.

الخطة المرتكزة على الشخص

ثمة طريقة أخرى لمشاركة المعلومات المهمة عنك وهي استخدام خطة مرتكزة على الشخص. عادةً ما تستغرق اجتماعات التخطيط الميسرة المرتكزة على الشخص وقتًا يصل إلى ساعتين ويمكن عقد هذه الاجتماعات في منزلك أو في أي مكان آخر.

- وجه دعوة للمشاركة إلى أصدقائك وعائلتك والمعلمين وغيرهم ممن يهتمون بك.
- يستخدم الميسر المدرب تمارين منظمة لجمع المعلومات عنك.
- يتحدث المشاركون عن مواطن القوة لديك واهتماماتك وإمكاناتك وأفكارك الإبداعية لتحقيق أهدافك.
- يسجل الميسر المعلومات بتدوين الكلمات وحفظ الصور وجمعها في مستند قابل للطباعة يمكنك إحضاره إلى اجتماعات التخطيط الخاصة بالمرحلة الانتقالية.



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد التخطيط للمرحلة الانتقالية



التكنولوجيا

كيف أستخدم
التكنولوجيا الآن؟
ما التكنولوجيا التي يمكن أن
تساعدني كي أصبح أكثر استقلالية؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما الذي أبرع فيه؟
ما الذي يساعدني في أن يكون يومي رائعاً؟
ما الأمور المفضلة لدي؟
ما المهارات التي أتعلّمها في المدرسة؟

موارد مجتمعية

ما الأماكن التي أحب أن أتجول فيها بمجمعي؟
متى وأين أشعر براحة أكبر؟
ما وسيلة النقل التي أستخدمها للتنقل في مجتمعي؟
ما الذي يجعلني أشعر بأنني عضو مهم في مجتمعي؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما الدورات الدراسية أو المواد التي أفضلها؟

ما الذي قد يساعدني في المشاركة ضمن اجتماعات برنامج التعليم الفردي الخاصة بي أو لعب دور قيادي خلالها؟

هل أطرح أسئلة على المعلمين وأوضح رغباتي وآرائي؟

هل أعرف ماذا يجب علي فعله إن احتجت دعمًا أو مساعدة في المدرسة ولم يُقدم لي العاملون بالمدرسة هذا الدعم أو المساعدة؟

؟

مع من أستمتع بالوقت؟

من يعرف قصة حياتي؟

العلاقات

من أهم الأشخاص في حياتي

من يجعلني أشعر بالدعم؟

متى أشعر بأنني مشمول بالرعاية؟

كيف أظهر للآخرين أنني أحبهم وأدعمهم

؟

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

ما الخدمات التي أنا مؤهل للحصول عليها الآن؟

ما الخدمات التي قد أكون مؤهلاً لها في المستقبل؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد التخطيط للمرحلة الانتقالية

اكتب هدفك في وسط ورقة عمل Star. أنت الخبير بتفاصيل حياتك! جهز قائمة بجميع الموارد والأصول التي تحضرها لاجتماعات التخطيط للمرحلة الانتقالية. راجع الصفحة رقم xx للاطلاع على الأسئلة والموارد كي تبدأ العمل.



التكنولوجيا

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

العلاقات

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

الموارد المجتمعية



ربما تكون، مثل معظم الشباب، متوترًا ومتحمسًا للحصول على وظيفة أو لكسب أموالك الخاصة أو ممارسة مهنة ما. سوف تستكشف في هذا القسم الفرص المتاحة لمعرفة ما الذي يعجبك وما لا يعجبك والموضوعات التي قد ترغب في دراستها أو الأعمال التي تود القيام بها. بعد ذلك، سوف تستكشف أو تطور وسائل الدعم المناسبة لك حتى تتمكن من الحصول على وظيفة أو تعلم حرفة تتطلب مهارة أو الذهاب إلى الجامعة والحصول على درجة علمية.

الحصول على وظيفة

دراسة لمدة أربع
سنوات في إحدى
الكليات
أو
الجامعات

المدارس
المهنية

خيارات المسيرة
المهنية والجامعية؟

الدراسة
بإحدى
الكليات عبر
الإنترنت

برامج التلمذة الصناعية

الدراسة بإحدى الكليات
المجتمعية

الحصول على وظيفة

من الناحية المثالية، ستعرف كيف سيبدو الصيف والعام المقبل عندما تغادر المدرسة. يمكنك مغادرة المدرسة لتحصل على وظيفة أو تنخرط بخطط تعليم قائمة لمرحلة ما بعد الثانوية. يبدأ العديد من الشباب في الحصول على وظائف خلال

الصيف أو يعملون بدوام جزئي بينما هم لا يزالون يدرسون في المدرسة الثانوية. يمكنك أن تبدأ في وضع هذه الأهداف وتحديد وسائل الدعم المناسبة لمساعدتك في وقت مبكر ابتداءً من عمر 14 عامًا، وتصبح مؤهلاً للحصول على وظيفة عندما تبلغ 16 عامًا. تحدث مع عائلتك وفريق الانتقال الخاص بك حتى يتمكنوا من مساعدتك في وضع هدف وظيفي وربطك بخدمات الانتقال أو خدمات ما قبل التوظيف أو الموارد الأخرى لمساعدتك في الوصول إلى هدفك الوظيفي.

يمكن لفريقك أيضًا مساعدتك في التخطيط لتدريب مهني محدد أو الحصول على درجة علمية. عندما تحضر تدريبًا أو برنامجًا للحصول على درجة علمية، ستكون مسؤولاً عن إخبار البرنامج بالدعم الذي تحتاجه للنجاح. تحدث إلى المعلمين حول أماكن الإقامة أو خدمات التدريس. تختلف أماكن الإقامة من مدرسة إلى أخرى. اتصل بأماكن الإقامة التي تثير اهتمامك لمعرفة ما تقدمه من خدمات.

التدريب والتعليم المهني

المدارس المهنية

تقدم المدرسة المهنية (والتي تُعرف أيضًا باسم المدرسة الفنية) تدريبًا عمليًا لوظيفة محددة في حرفة مهنية تتطلب مهارة. تشمل الأمثلة على هذه الحرف التي تتطلب مهارة حرف فني الكهرباء أو اختصاصي صحة الأسنان أو فني السباكة أو مساعد الممرض المعتمد أو معاون المحامي أو مصمم الجرافيك أو أخصائي التجميل أو عامل اللحام أو فني الحاسوب.

برامج التلمذة الصناعية

توفر برامج التلمذة الصناعية تدريبًا للأشخاص ليصبحوا عمالاً مهرة في حرفهم من خلال العمل اليدوي مدفوع الأجر والتعلم في الفصول الدراسية، وتعد التلمذة الصناعية عمالة بدوام كامل. تشمل الأمثلة على الوظائف في مجال التلمذة الصناعية وظائف عامل البناء أو عامل الحديد أو الصلب أو فني الرعاية الصحية أو فني السباكة أو عامل تركيب المصاعد أو بنّائي الطوب أو الحجر أو عامل العزل الميكانيكي أو النجار أو عامل إنهاء الخرسانة.

الدراسة بإحدى الكليات المجتمعية

تقدم الكليات المجتمعية شهادات مدتها سنتان يمكن للطالب من خلالها الانتقال إلى الكليات أو الجامعات كما توفر هذه الكليات تدريبًا لتنمية القوى العاملة وصقل مهاراتها، وتوفر هذه الكليات أيضًا مجموعة من البرامج التي لا تستند إلى وحدات معتمدة مثل برامج إثراء المجتمع والأنشطة الثقافية التي يمكنك القيام بها من أجل المتعة.

الدراسة بإحدى الكليات عبر الإنترنت

تسمح الكليات عبر الإنترنت للطلاب بالالتحاق بفصول دراسية مع إكمال برنامج للحصول على شهادة عبر الإنترنت بشكل كامل. تقدم العديد من الكليات والجامعات التقليدية أيضًا دورات دراسية أو برامج للحصول على شهادات عبر الإنترنت.

دراسة لمدة أربع سنوات في إحدى الكليات أو الجامعات

توفر الكلية التي تمتد الدراسة بها لأربع سنوات برامج للحصول على شهادات جامعية تؤدي إلى الحصول على درجة البكالوريوس في مجال معين من الدراسة. يسعى الطلاب للحصول على درجة البكالوريوس لتجهيز أنفسهم لمهنة ما أو الالتحاق بالدراسات العليا أو فعل الأمرين كلاهما.

الجامعة هي مجموعة من الكليات التي تقدم درجات البكالوريوس والدراسات العليا، وتوفر إحدى هذه الكليات على الأقل

درجة البكالوريوس أما الكليات الأخرى في الجامعة فهي كليات دراسات عليا يحصل فيها الطلاب على درجات علمية متقدمة مثل درجتي الماجستير أو الدكتوراه.



ما دوري؟

يتمثل دورك في مشاركة رؤيتك وأهدافك مع عائلتك والمعلمين وغيرهم ممن يساعدونك في التخطيط فيما يتعلق بالتعليم والعمل والوظيفة في المستقبل، وحينما تذهب للدراسة إلى الجامعة فستكون مسؤولاً عن الدفاع عن نفسك والإبلاغ عن إعاقتك وترتيب أماكن الإقامة الخاصة بك.

ما دور عائلتي؟



يتمثل دور عائلتك في دعمك أثناء عملية التخطيط مع مساعدتك في اتخاذ قرار بشأن خيار الدبلoma المناسب لك مع الوصول إلى خدمات الانتقال وتقديم الدعم لك لتتمكن من السعي نحو الحصول على التعليم في المستقبل والحصول على وظيفة وبناء مستقبل مهني. يمكن لعائلتك أيضًا مساعدتك في الدفاع عن نفسك عندما تدرس بالجامعة أو في برنامج تدريبي.



ورقة عمل المسار المُختار للسلك المهني والدراسة الجامعية

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما الخبرات الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟



ورقة عمل خاصة بالمسار المختار (تتمة)

ما الذي أريده

ما نوع الوظيفة أو المهنة التي أريدها؟ ما المكان الذي أريد أن أعمل فيه أو ما المدرسة التي أريد أن أذهب إليها؟ هل أعرف ما خيارات الدبلومات المتاحة لي؟ ما خيار الدبلوم الأنسب لاحتياجاتي وأهدافي المستقبلية؟

ما الذي لا أريده

أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط مساري المهني والموارد الجامعية



التكنولوجيا

ما الذي يمكنني استخدامه
أو فعله لمساعدتي في البقاء
منظمًا مع إنجاز عملي
المدرسي؟

ما التطبيقات التي يمكن أن تساعدني في
ترتيب مواعيدي ومسؤولياتي؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما الطرق التي يمكنني بها مساعدة الآخرين في المنزل أو في المدرسة أو في
مجتمعي؟

ما الفصول الدراسية التي أستمتع بحضورها؟
كيف سأدفع نفقات الجامعة؟

ما التكنولوجيا التي تساعدني في المدرسة؟

ما التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدني في التواصل مع الآخرين؟

موارد مجتمعية

ما الأماكن التي أحبها في مجتمعي؟

ما الوظائف التي قد تكون متاحة في مجتمعي؟

ما المدارس المهنية أو برامج التلمذة الصناعية أو الكليات المتوفرة في مجتمعي؟

كيف يمكنني الاتصال بالكليات أو الجامعات التي تثير اهتمامي؟

ما نوع الدرجة العلمية أو البرامج التدريبية التي تثير اهتمامي؟ ما الجهات

التي يمكن أن أتطوع بها أو أتلقى تدريبًا داخليًا فيها؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

كيف أتحدث عن مواطن القوة لدي ووسائل الدعم التي أحتاجها لأكون أكثر نجاحًا في المدرسة أو العمل؟

ما المهارات التي يمكنني ممارستها للاستعداد للمقابلات الشخصية للترشح للوظائف؟

من الشخص الذي أعرف أنه يعمل في مجتمعي؟

هل أعرف أي شخص يذهب إلى جامعة أو برنامج تدريبي يثير اهتمامي؟

كيف يمكنني التعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات جديدة بعد انتهاء الدراسة؟

هل أعرف أي شخص يتلقى خدمات الإعاقة في جامعة محلية؟

من الشخص الذي أعرفه والذي يشاركني نفس اهتماماتي؟

العلاقات

أين توجد بعض الأماكن التي يعمل بها أصدقائي وأفراد عائلتي والتي قد أعمل بها؟

الخدمات التي قد أتمكن من الحصول عليها أين يمكنني

الحصول على مساعدة لدفع نفقات الدراسة بالجامعة؟

هل أعرف كيفية تقديم طلب للحصول على مساعدة

مالية؟

هل أعرف كيفية تقديم طلب للحصول على وسائل الدعم من برنامج إعادة التأهيل المهني؟ من

الأشخاص المشاركين بفريق التخطيط الخاص بي؟

هل تحدثت مع فريق التخطيط الخاص بي حول كيفية استخدام وسائل الدعم التي قد أتمكن من الحصول عليها في الجامعة أو في برنامج تدريبي؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط مساري المهني والموارد الجامعية

اكتب هدفك في ورقة عمل أداة Star. كل شيء يمكن تحقيقه من خلال توفير الدعم المناسب! أدرج قائمة بالأفكار التي تجعل هدفك ممكنًا في كل فئة. راجع الصفحة رقم xx للاطلاع على الأسئلة والموارد كي تبدأ العمل.



التكنولوجيا

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

العلاقات

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

الموارد المجتمعية



إن بلوغ عمر الثامنة عشر يعد أمرًا شيقًا وصعبًا في نفس الوقت، فأنت في هذا العمر شخص بالغ مسؤول عن تدبير شؤونك المالية، ويمكنك اختيار المكان الذي تسكن فيه وتصوت للانتخابات به مع اتخاذ قراراتك الخاصة بشكل قانوني، ويعد صنع القرارات مهارة مكتسبة. يتحدث معظم الأشخاص مع والديهم وأصدقائهم وآخرين للمساعدة في اتخاذ قرارات مهمة. في هذا القسم، سنتعرف على وسائل الدعم والموارد اللازمة لصنع القرار.



الاختيارات حتى يتمكنوا من صنع قراراتهم الخاصة في ظل الدعم المتوفر.

ممثّل المستفيد

ممثّل المستفيد هو شخص يمكنه إدارة المزايا الحكومية الخاصة بك مثل إعانات دخل الضمان التكميلي أو ضمان التأمين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة.

الوكالة القانونية

الوكالة القانونية هي مستند قانوني يمنح شخصًا آخر الحق في التصرف نيابة عنك فيما يتعلق بقراراتك المالية فقط، يمكن أن تكون هذه السلطة الممنوحة بموجب هذه الوكالة محدودة (على سبيل المثال سلطة إدارة حساب مصرفي) أو سلطة واسعة لتشمل إدارة الحسابات المصرفية للشخص وأصوله وممتلكاته.

الوصاية القانونية

يتخذ المكلف بالوصاية القانونية فقط قرارات بشأن أموال الشخص أو ممتلكاته.

الوصاية

الوصاية القانونية هي عملية قانونية رسمية يعين خلالها القاضي شخصًا آخر يسمى المكلف بالوصاية للتصرف نيابة عن شخص "عاجز". يشترط قانون ولاية أوريغون أن يدعم الأوصياء حق تقرير المصير للشخص ليكون مستقلاً قدر الإمكان خلال عملية صنع القرار. تعد الوصاية عملية محفوفة بالمخاطر حيث تلغي الحقوق القانونية للشخص في مواصلة السيطرة على حياته واتخاذ قراراته الخاصة، وفي حالة تعيين وصي، فإن مهمة هذا الوصي هي التأكد من حماية حقوقك ودعمك في صنع القرارات.

ما دوري؟



يتمثل دورك في مشاركة رؤيتك وما هو مهم بالنسبة لك مع عائلتك ومعلميك وغيرهم ممن يساعدونك في التخطيط. سنتحدث أيضًا مع عائلتك حول ما تحتاجه لاتخاذ قرارات جيدة تجعلك سعيدًا وصحيًا وأمنًا.

ما دور عائلتي؟



يتمثل دور عائلتك في مساعدتك على فهم المواقف والاختيارات حتى تتمكن من صنع القرارات المناسبة لك. قد تساعدك عائلتك أيضًا على التفكير في نوع وسائل الدعم اللازمة لصنع القرار والتي تبدو أكثر منطقية لتلبية احتياجاتك من أجل تحقيق الاستقلالية والرفاه.



ورقة عمل المسار المُختار لصنع القرار

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك للسكن بالمجتمع؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك للسكن بالمجتمع؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟



ورقة عمل المسار المُختار لصنع القرار (تتمة)

ما الذي أريده

كيف يبدو الأمر عندما أكون مسؤولاً عن حياتي؟ هل هناك خيارات
وقرارات أحتاج إلى مساعدة لاتخاذها؟ ما الخيارات والقرارات التي أريد
مساعدة في اتخاذها؟

ما الذي لا أريده



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد صنع القرار

التكنولوجيا

ما التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدني في البقاء بأمان في منزلي وعندما أخرج من منزلي في مجتمعي؟

كيف يمكن أن تساعدني التكنولوجيا في اتخاذ خيارات وقرارات مستنيرة؟

ما التكنولوجيا التي يمكنني استخدامها للنقل؟ ما التكنولوجيا التي يمكنني استخدامها لإدارة أموالي؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما مهارات المناصرة الذاتية التي أستخدمها في المنزل وفي الدراسة؟
ما الخيارات والقرارات التي أتخذها بالفعل في حياتي؟
هل أنا سعيد بالخيارات والقرارات التي اتخذتها

؟

ما نوع المساعدة التي أحتاجها لاتخاذ أنواع معينة من القرارات؟

موارد مجتمعية

كيف أستمتع بالوقت؟

ما الفرص المتاحة لي للقيام بما يفعله الناس في سني من أجل المتعة؟

أين يمكنني العمل في مجتمعي؟

أين يمكنني التطوع في مجتمعي؟

ما خيارات وسائل النقل المتاحة في مجتمعي (تعلم القيادة وركوب الحافلة وما إلى ذلك)؟ كيف يمكنني استكشاف المكان الذي قد أربغ في العيش فيه في المستقبل؟

ما فرص التعليم المستمر التي يقدمها مجتمعي؟



أسئلة ورقة عمل أداة Start: أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد صنع القرار (تتمة)

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

- ممن أطلب المساعدة عندما أحتاجها؟
ما الطرق التي أتحمّل بها المزيد من المسؤولية عن:
1) الصحة
2) السلامة
3) الأموال
4) الحياة اليومية؟

هل لدي فرصة لارتكاب الأخطاء والتعلم منها؟
هل حصلت على مساعدة
لتعلم كيفية اتخاذ
قرارات في حياتي
اليومية؟

العلاقات

- من يعرفني جيدا ويشجعني
على تحقيق النجاح؟
من يفهم ما أريد وما هو المهم بالنسبة لي؟
ما الذي قد يساعد والدي والآخرين على عدم التدخل مع إتاحة
الفرصة لي لاتخاذ قراراتي بنفسني و
القرارات مع الدعم، حسب الحاجة؟
من الذي يساعدني في تعلم كيفية إجراء محادثات صعبة مع والدي؟
هل أعرف عائلات أخرى يمكنني التعلم منها؟
كيف أعرف من الشخص الآمن ومن ليس كذلك؟
بمن يمكنني الاتصال في حال عدم شعوي بالأمان أو الحاجة إلى مساعدة؟
من الذي يعمل معي في دعم صنع القرارات؟

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

- هل أنا مسجل للتصويت بالانتخابات؟
هل أفهم عملية تصويت الناخبين؟
هل أعرف معلومات عن الخدمات التالية للمساعدة في تدبير نفقات تجاربي والادخار للمستقبل؟
1. صندوق ذوي الاحتياجات الخاصة
2. حساب التنمية الفردية (IDA)
3. حساب ABLE
هل أنا مؤهل لتلقي خدمات الإعاقة في المنزل أو العمل أو المجتمع أو الجامعة؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد صنع القرار

اكتب هدفك في ورقة عمل أداة Star. كل شيء يمكن تحقيقه من خلال توفير الدعم المناسب! ادرج قائمة بالأفكار التي يمكن تحقيقها في هدفك
ممكناً في كل فئة. ستجد أسئلة وموارد على الصفحة رقم xx كي تبدأ العمل.

التكنولوجيا

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

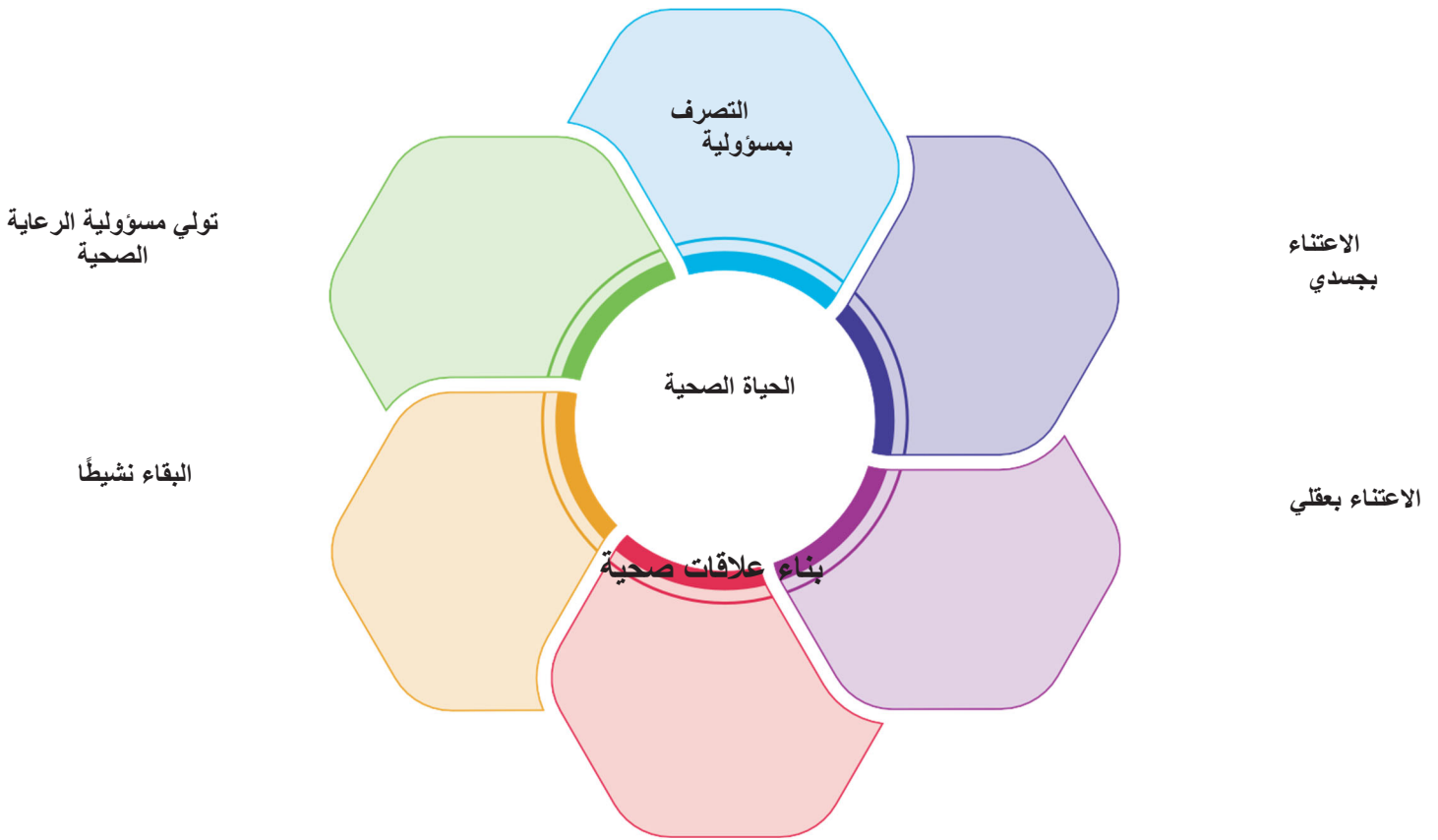
العلاقات

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

الموارد المجتمعية



يريد جميعنا أن نشعر بالصحة ويمكن أن تساعدنا الخيارات التي نتخذها على تحقيق هذا الهدف. إن بعض أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها للشعور بالصحة هي الاعتناء بعقلنا وجسمنا وبناء علاقات صحية والتصرف بمسؤولية وتولي مسؤولية الرعاية الصحية مع البقاء نشيطين. في هذا القسم، سنتعرف على وسائل الدعم والموارد اللازمة لصنع القرار.





ورقة عمل المسار المُختار للحياة الصحية

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك نحو عيش حياة صحية؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما الخبرات الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك نحو عيش حياة صحية؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟



ورقة عمل المسار المُختار للحياة الصحية (تتمة)

ما الذي أريده

كيف يبدو العيش في ظل حياة صحية؟ ماذا أريد أن أفعل للبقاء بصحة جيدة؟ ما الشيء الذي أريد أن أفعله للترويح عن نفسي؟

ما الذي لا أريده



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد الحياة الصحية

التكنولوجيا

ما التكنولوجيا التي
يمكن أن تساعدني في
المدرسة؟
كيف يمكنني استخدام هاتفي الذكي،

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

هل أفهم إعاقتي وكيف تؤثر علي؟
هل أنا على علم بكيفية التعبير عن إعاقتي أو احتياجات الرعاية الصحية
لدي؟
هل أعرف بمن أتصل عندما أحتاج إلى مساعدة؟
أو جهاز iPad لأتمتع بالمزيد من الاستقلالية؟
ما التطبيقات التي يمكن أن تساعدني في ترتيب مواعيدي
ومسؤولياتي؟
كيف يمكنني استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال
بأصدقائي؟
ما التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدني في التواصل مع الآخرين؟

موارد مجتمعية

هل تُتاح لي فرص للقيام بما يفعله الناس في سني من أجل المتعة؟
ما الأماكن التي أحب أن أتجول فيها بمجمعي؟
ما الأنشطة الترفيهية أو المجموعات أو النوادي أو الفصول التي تتوافق مع اهتماماتي؟
ما الأماكن التي أود استكشافها في مجتمعي؟
ما المبلغ الذي يمكنني إنفاقه على الأنشطة الاجتماعية والترفيهية؟ هل أنا مهتم بالمشاركة في مجتمع
ديني؟
هل لدي أو أريد أن يكون لدي أدوار قيّمة في مجتمعي الديني؟ أين أرغب في العمل أو
التطوع؟
هل أرغب في المشاركة بأنشطة العدالة الاجتماعية أو الانخراط في السياسة؟



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط موارد الحياة الصحية (تمة)

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

هل أعرف كيف أحافظ على سلامتي عندما أكون في الخارج مع الأصدقاء أو في أماكن جديدة؟

هل أفهم كيف يتغير جسدي عندما أصبح شخصاً بالغاً؟
هل تحدث أحد معي عن الصحة الإنجابية

وتحديد النسل؟

هل أتعلم ماذا أفعل في حالة الطوارئ أو الكوارث الطبيعية؟

هل أفهم من يجب أن أدخله بمنزلي ومن لا يجب أن أسمح له بالدخول إلى منزلي ولماذا؟

هل تعلمني معلومات عن المواعدة والجنس والعلاقات الصحية؟

من الذي يتشارك معي في دعم صنع القرارات؟

العلاقات

كيف سأبقى على اتصال مع الآخرين من الأشخاص المهمين بالنسبة لي إذا انتقلوا بعيداً أو ذهبوا إلى الجامعة؟
ما الفرص المتاحة لي لاكتساب

أصدقاء جدد؟

كيف يمكنني أن اضطلع بدور مهم في مجتمعا؟

هل لدي أصدقاء من ذوي الاحتياجات الخاصة وغير ذوي الإعاقة؟

ما أنواع العلاقات التي لدي والتي أرغب في بنائها في حياتي؟

هل لدي من أتحدث معه عندما أشعر بالحزن أو الوحدة أو الضغط النفسي؟

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

هل تساعدني في البحث عن مقدمي الرعاية الصحية للبالغين؟ هل أنا مؤهل

للحصول على خدمات الضمان الاجتماعي وخدمات المعونات الطبية

(Medicaid)؟ كيف سأحصل على التأمين الصحي كشخص بالغ؟

هل تساعدني في التسجيل للتصويت وفهم مجريات العملية الديمقراطية؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط موارد الحياة الصحية



اكتب هدفك في ورقة عمل أداة Star. كل شيء يمكن تحقيقه من خلال توفير الدعم المناسب! ادرج قائمة بالأفكار التي
هدفك ممكنًا في كل فئة. راجع الصفحة رقم xx للاطلاع على الأسئلة والموارد كي تبدأ العمل.

التكنولوجيا

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

العلاقات

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

الموارد المجتمعية



من الشائع أن يستمر الشباب في العيش في منزل عائلاتهم بعد تخرجهم، ومع ذلك، يخطط بعض الشباب للعيش خارج منازل عائلاتهم. في هذا القسم، سنتعرف على خيارات السكن بالمجتمع والموارد الأخرى لمساعدتك على العيش بشكل مستقل على النحو الذي تختاره، وفي أي مكان تختاره.





ورقة عمل المسار المُختار للسكن بالمجتمع

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك للسكن بالمجتمع؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك للسكن بالمجتمع؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟



ورقة عمل المسار المُختار للسكن بالمجتمع (تتمة)

ما الذي أريده

ما المكان الذي أريد أن أعمل فيه بعد التخرج من
المدرسة الثانوية؟ مع من أريد أن أسكن؟
ما الشكل الذي أريد أن يبدو عليه منزلي؟

ما الذي لا أريده



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط الموارد السكن بالمجتمع

التكنولوجيا

ما التكنولوجيا التي
يمكن أن تساعدني في
المدرسة؟

كيف يمكنني استخدام هاتفي الذكي،

أو جهاز iPad لأتمتع بالمزيد من الاستقلالية؟

ما التطبيقات التي يمكن أن تساعدني في ترتيب مواعيدي
ومسؤولياتي؟

كيف يمكنني استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال
بأصدقائي؟

ما التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدني في التواصل مع الآخرين؟

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

ما مواطن القوة التي ستساعدني في السكن بمفردي أو مع رفيق في السكن؟

ما خيارات السكن بالمجتمع التي أريد التعرف عليها؟ هل أنا أتعلم كيف أتقل
في مجتمعي؟

ما وسائل الدعم التي أحتاجها لأسكن بمفردي أو مع رفيق في
السكن؟

موارد مجتمعية

ما أنواع خيارات السكن المتوفرة في مجتمعي؟

ما الأماكن التي أكون فيها معروفًا في مجتمعي؟

ما المنظمات التي يمكن أن تساعدني في التعرف على خيارات السكن ووسائل الدعم؟

ما نفقات خيارات السكن المختلفة في المجتمعات التي أريد أن أسكن فيها؟

أين يمكنني معرفة معلومات على الميزانية والادخار للمستقبل؟



أسئلة ورقة عمل أداة Start: تخطيط الموارد السكن بالمجتمع (تتمة)

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

كيف سأدفع نفقات السكن؟
ما الاستراتيجيات التي تساعدني في إدارة الأموال؟ ما المهارات التي
أحتاجها لأعيش بشكل مستقل كما أحب؟
هل تُتاح لي فرص لتعلم وممارسة المهارات التي سأحتاجها لأعيش
بمفردتي؟

العلاقات

من يمكنه مساعدتي في
معرفة كيفية تأجير
شقة أو تملك منزل؟
من الذي يمكنني الاعتماد عليه عندما أحتاج إلى
يد تُقدم لي العون أو صدر حنون أجا إليه؟
من يحبني ويهتم بي ويمكنه أن يدعمني في هذه
المرحلة الانتقالية؟

من الشخص الذي أعرف أن لديه وضع معيشي يعجبني؟ ما
خطط أصدقائي للحياة بعد المدرسة الثانوية؟
من ذلك الشخص الذي أعرفه وقد أرغب في الانتقال للعيش معه؟

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

هل يمكنني الحصول على مساعدة من الوكالات أو البرامج التي يمكن أن تساعدني في تدبير مكان أريد أن
أسكن فيه؟
هل هناك برامج تساعدني في توفير المال؟
ما نوع الخدمات أو وسائل الدعم التي يمكنني الحصول عليها والتي يمكن أن تساعدني في العيش بشكل مستقل كما أحب؟

ورقة عمل أداة Star: تخطيط الموارد السكن بالمجتمع



اكتب هدفك في ورقة عمل أداة Star. كل شيء يمكن تحقيقه من خلال توفير الدعم المناسب! ادرج قائمة بالأفكار التي تجعل هدفك ممكنًا في كل فئة. راجع الصفحة رقم xx للاطلاع على الأسئلة والموارد كي تبدأ العمل.

التكنولوجيا

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

العلاقات

الخدمات التي قد يمكنني الحصول عليها

الموارد المجتمعية



نحن نستخدم مجموعة متنوعة من الخدمات والدعم للوصول إلى أهدافنا وإحراز التقدم نحو رؤيتنا. تعتمد الأهلية بشكل عام على مستوى الدخل والمكان الذي تعيش فيه وأي تشخيص طبي قد تكون حصلت عليه. في هذا القسم، سنتعرف على البرامج والخدمات التي تختار الحصول عليها إن كنت مؤهلاً لذلك.

ستتعلم ما يلي:

- أنواع المساعدات التي تقدمها البرامج المختلفة
- الجهة التي تتصل بها إذا كنت مهتمًا بهذه البرامج والخدمات
- دورك في تولى دور قيادي أثناء الحصول على خدماتك ووسائل الدعم
- دور عائلتك في دعمك للقيادة
- الأشخاص الذين قد تدعوهم للانضمام إلى فريق الانتقال خاصتك.

ما أنواع الخدمات والدعم التي يمكن أن تكون متاحة لك؟

- خدمات الانتقال
- خدمات الإعاقة الإنمائية
- خدمات إعادة التأهيل المهني
- خطة ولاية أوريغون الصحية
- إعانات التأمين الاجتماعي

خدمات الانتقال

تقدم المنطقة التعليمية لديك العديد من خدمات الانتقال لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك والاستعداد لحياة البالغين. تعتمد هذه الخدمات على أهدافك وتبدو مختلفة لكل طالب.

خدمات الانتقال. يمكن أن تبدأ خدمات الانتقال في وقت مبكر من سن 14 عامًا بناءً على طلبك. قبل أن تبلغ 16 عامًا، سيساعدك معلمك وأعضاء آخرون في فريق التخطيط الخاص بك أنت وعائلتك على وضع خطة انتقال قائمة على

أحلامك وأهدافك ورؤيتك للمستقبل. خطة الانتقال خاصتك هي جزء من برنامج التعليم الفردي الخاص بك أو (IEP). تعتمد الخدمات مثل تلك الخدمات المدرجة أدناه على التفضيلات والاهتمامات والاحتياجات ومواطن القوة الخاصة بك والفريدة من نوعها أو (PINS).

- تقييمات مثل قوائم جرد الاهتمامات أو التدريب أثناء العمل أو المقابلات الشخصية معك
- تعليمات محددة لتطوير المهارات مثل موازنة دفتر الشيكات أو الطبخ
- خبرات العمل مثل زيارات مكان العمل أو المقابلات التدريبية أو التدريب الداخلي
- الخبرات المجتمعية مثل فرص التطوع أو الجولات في الجامعات أو الأماكن التي قد تكون مهتمًا بها
- الخدمات المهنية ذات الصلة لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك مثل التدريب على المهارات الاجتماعية
- منهج لمساعدتك على التخرج بالعدد المناسب من وحدات الاعتماد الأكاديمي لخيار الدبلوم الذي تحدده.

خدمات انتقال ما قبل التوظيف (Pre-ETS). هذه الخدمات فردية وتركز على إعدادك للانضمام إلى القوى العاملة بناءً على عمالك أو اهتماماتك المهنية.

- تساعدك استشارات البحث عن استكشاف الوظائف على مهاراتك واهتماماتك وقدراتك وأسلوب التعلم بالإضافة إلى الأنشطة التجارية المحلية التي قد تكون مناسبة لك.
- يوفر التعلم الذي يركز على العمل فرصة للاضطلاع بأنواع مختلفة من أماكن العمل وفرص العمل المحلية وخبرات العمل داخل المدرسة وبعد المدرسة.
- تساعدك الاستشارات بشأن خدمات التعليم ما بعد الثانوي والمرحلة الانتقالية على استكشاف الخطوات التالية بعد مغادرة المدرسة أو التعرف على الحياة الجامعية أو الوصول إلى خيارات الدعم المستمرة.
- يساعدك التدريب على الاستعداد لمكان العمل على بناء المهارات الاجتماعية مع تعلم كيفية

الحصول على وظيفة والاحتفاظ بها وفهم وسائل الدعم التي يمكنك الحصول عليها في العمل لتكون ناجحًا في الوظيفة.

- يساعدك تدريب المناصرة الذاتية على التحدث عن نفسك والتحدث عن نقاط قوتك وطلب الدعم الذي تحتاجه وتطوير مهارات صنع القرار.

خيارات الدبلومات يمكنك الاختيار من بين أربعة خيارات للدبلومات.

دبلوم أوريغون القياسي

- يُتاح هذا الدبلوم للطلاب الذين يكملون 24 وحدة معتمدة على مستوى الصف المدرسي مع توفر أماكن إقامة أو من دونها.
- تقبل جميع الكليات والجامعات هذه الشهادات.
- تتوفر مجموعة واسعة من المساعدات المالية الفيدرالية.

دبلوم معدل

- يُتاح الدبلوم المعدل للطلاب الذين لا يكملون 24 وحدة معتمدة على مستوى الصف المدرسي مع توفر أماكن إقامة نظرًا لوجود إعاقة أو حالة مرضية.
- تقبل بعض الكليات أو المدارس المهنية هذه الدبلومات.
- تُتاح بعض المساعدات المالية.

الدبلوم الموسع

- لا يُتاح هذا الدبلوم إلا للطلاب الذين لا يستوفون متطلبات الدبلوم القياسي أو المعدل.

الشهادة البديلة

- تُتاح الشهادة البديلة للطلاب الذين لا يستوفون متطلبات الدبلوم القياسي أو المعدل أو الموسع.

إذا كنت تخطط للانتقال بالجامعة والحصول على درجة علمية، فتتحقق من دبلوم أوريغون القياسي أو الدبلوم المعدل.

تعد فرص الحصول على مساعدة مالية جامعية أو فيدرالية فرصًا محدودة عند الالتحاق بالدبلوم الموسع والشهادة البديلة، ولا يزال بإمكانك الانضمام لدورات دراسية جامعية والمشاركة في الحرم الجامعي، ومع ذلك، فلن تكون مؤهلاً للحصول على درجة علمية أو مساعدة مالية فيدرالية.

في حالة عدم حصولك على دبلوم أوريغون القياسي مع التحاقك ببرنامج التعليم الفردي، فحينئذ أنت مؤهل للعودة إلى الدراسة للحصول على خدمات الانتقال حتى سن 21 عامًا. وأثناء هذا الوقت، ستركز على بناء المهارات للانتقال من المدرسة إلى العمل وعيش حياة الكبار.

ما الجهة التي اتصل بها؟



تحدث مع معلمك والأعضاء الآخرين في فريق الانتقال خاصتك للتأكد من توافق خدمات الانتقال وخيارات خدمات انتقال ما قبل التوظيف وخيارات الدبلوم مع أهدافك ورؤيتك للحياة بعد المدرسة الثانوية.

ما دوري؟



يتمثل دورك في مشاركة رؤيتك وأهدافك لعيش حياة طيبة مع عائلتك ومعلميك وغيرهم ممن يساعدونك في التخطيط. اتصل بمعلمك واطلب عقد اجتماع تخطيط في أي وقت تتغير فيه احتياجاتك أو أهدافك أو رؤيتك. مهمتك هي أن تعقد أحلامًا كبيرة!

ما دور عائلتي؟



يتمثل دور عائلتك في دعمك أثناء عملية التخطيط مع مساعدتك في اتخاذ قرار بشأن خيار الدبلوم المناسب لك مع الوصول إلى خدمات الانتقال من خلال خطة الانتقال وتقديم الدعم لك لتتخذ خطوات نحو عيش حياة طيبة.



من الذي يمكنني دعوته للانضمام إلى فريق التخطيط للمرحلة الانتقالية؟

قد ترغب في دعوة أي وكالة أو مزودي خدمة خارجيين ليسوا أعضاء بالفعل في فريقك، ويمكن لهؤلاء الأعضاء مشاركة المعلومات التي عرفوها عنك والتحدث عن الخدمات أو الموارد المتاحة التي يمكنك أنت وفريقك الوصول إليها لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك. تتمثل مهمة فريقك في أن يتحلى الفريق بالإبداع ويوفر الدعم بينما يساعدك الفريق في التخطيط لعيش حياة طيبة. وبفضل وجود فريق متنوع مع توفر وسائل الدعم المناسبة ووجود بعض العقول المبدعة، فلا يوجد مستحيل!

مكتب خدمات الإعاقة الإنمائية

يقدم مكتب خدمات الإعاقة الإنمائية، أو (ODDS)، مجموعة من الخدمات التي تساعد الأشخاص على تحقيق أهدافهم، وتساعد هذه الخدمات الأشخاص على

العيش والعمل والتعلم والاستمتاع بالحياة في المجتمع. يمكنك الحصول على خدمات الإعاقة الإنمائية (DD) في شتى جوانب حياتك، بما في ذلك منزلك أو المجتمع الذي تعيش فيه أو في العمل أو في دور الرعاية أو منزل جماعي.

ما الخدمات التي تُقدم؟

خدمات إدارة الحالة الاجتماعية المستهدفة خدمات إدارة الحالات: سيساعدك مدير الحالة على تطوير خطة دعم فردي، أو (ISP) تشمل الخدمات والدعم الذي تشعر أنه يلبي احتياجاتك بشكل أفضل، وتستند خطة الدعم الفردي خاصتك على رؤيتك لنمط الحياة السعيدة كما تتضمن الخدمات والدعم الذي تختاره لمساعدتك لتحقيق هذا الغرض.

خدمات الإعفاء

- تعديلات السلامة البيئية على المحيط الخارجي لمنزلك
- توفير التدريب لإدارة الموظفين الذين تقوم بتعيينهم لدعمك
- توفير تدريب لأفراد العائلة الذين يدعمونك
- توفير المستلزمات الطبية المتخصصة لتلبية الاحتياجات الطبية
- تعديلات المركبات
- خدمات التمريض
- النظم الغذائية المتخصصة
- خدمات التوظيف لتطوير الخبرة في العمل واكتساب المهارات والعثور على وظيفة والاحتفاظ بها وإحراز التقدم في الوظيفة (راجع الصفحة رقم XX)

الخدمات التي تُقدم ضمن خطة الولاية (خطة K)

- التدريب على المهارات لتعلم مهارات جديدة وزيادة استقلاليتك
- الاستشارات السلوكية ووسائل الدعم
- رعاية مؤقتة لمنح الوالدين أو مقدمي الرعاية الأساسيين إجازة
- الأجهزة أو التكنولوجيا المساعدة لزيادة استقلاليتك
- المساعدة في العناية الشخصية (مثل التجول في المناطق المحيطة بمنزلك وتناول الطعام والاستحمام وارتداء الملابس)
- المساعدة في الأعمال المنزلية (مثل التدبير المنزلي والغسيل وإدارة الأدوية وإعداد الوجبات والتسوق)
- النقل المجتمعي للوصول إلى الخدمات أو الموارد المجتمعية
- إجراء تعديلات في المنزل لجعله آمناً مع توفير سهولة الوصول إليه

خدمات التوظيف

قد تكون متحمساً للحصول على وظيفتك الأولى مثل العديد من الشباب، ويمكن أن تساعدك هذه الخدمات في الحصول على الوظيفة وأكثر من ذلك.

- خدمة مسار التوظيف (Employment Path) وهي خدمة محدودة بمدة زمنية وتدعم الشخص لاكتساب الخبرة العملية وتطوير مهاراته.
- تساعد خدمات دعم التوظيف للمجموعات الصغيرة الشخص على تطوير المهارات لنيل وظيفة في المجتمع.
- عملية استطلاع الوظائف/الاستكشاف الوظيفي هي عملية تخطيط تتمركز حول الشخص للعثور على وظيفة تتوافق مع اهتمامات الشخص ونقاط قوته.
- التطوير الوظيفي: يتعرف مطور الوظائف على أنواع الوظائف التي يريدها الشخص وتلك التي لا يريدها ويזור أصحاب العمل المحتملين ويساعد في طلبات التوظيف والمقابلات كما يحدد الوظائف في مكان العمل أو يوجدها.
- التدريب على الوظائف: يساعد مدرب الوظائف الشخص على تعلم مهام وظيفة جديدة أو الانتقال إلى وظيفة جديدة أو إحراز التقدم نحو بلوغ الأهداف المهنية.



ما الجهة التي اتصل بها؟

اتصل ببرنامج الإعاقة الإنمائية للمجتمع المحلي لديك (CDDP) لتعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات. ابحث عن برنامج الإعاقة الإنمائية للمجتمع المحلي لديك هنا: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>



ما دوري؟

يتمثل دورك في مشاركة رؤيتك وأهدافك لحياة طيبة مع مدير حالتك وعائلتك وغيرهم ممن يساعدونك في التخطيط. اتصل بمدير حالتك واطلب عقد اجتماع تخطيط في أي وقت تتغير فيه احتياجاتك أو أهدافك أو رؤيتك.

ما دور عائلتي؟



يتمثل دور عائلتك في دعمك أثناء عملية التخطيط مع مساعدتك في الوصول إلى الخدمات ووسائل الدعم الموجودة بخطة الدعم الفردي مع تقديم الدعم لك لتتخذ خطوات نحو عيش حياة طيبة.



من الذي يمكنني دعوته للانضمام إلى فريق الانتقال؟

ويمكن لمدير حالتك مشاركة معلومات حول الخدمات المتاحة ومزودي الخدمات الذين يمكن لك أنت أو فريقك الوصول إليهم لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك، وفي النهاية فإن ضم أعضاء لفريقك هو أمر متروك لك.

برنامج إعادة التأهيل المهني

يقدم برنامج إعادة التأهيل المهني أو (VR) مجموعة متنوعة من الخدمات لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على الاستعداد للوظيفة التي يرغبون فيها والحصول عليها والاحتفاظ بها، وتقدم هذه الخدمات بمعرفة مستشار إعادة تأهيل مهني.

ما الخدمات التي تُقدم؟

- توفير تقييمات لقياس مواطن القوة ومهارات العمل والاهتمامات.
- توفير استشارات بشأن تحديد هدف وظيفي واختيار خدمات إعادة التأهيل المهني واتخاذ قرارات مستنيرة للوصول إلى هدفك
- تنمية مهارات المعيشة المستقل مثل تعلم كيفية الاعتناء بنفسك أو إدارة أموالك أو استخدام وسائل النقل المجتمعي
- تقديم تكنولوجيا مساعدة لمساعدتك في التواصل مع الآخرين أو إكمال مهام العمل
- توفير تدريب لتعلم مهارات العمل التي تحتاجها للوصول إلى هدفك الوظيفي
- خدمات التنسيب الوظيفي، مثل المساعدة في تقديم الطلبات والسير الذاتية والتدريب على المقابلات الشخصية وتحديد العملاء المحتملين والتعاون مع صاحب العمل للحصول على تسهيلات الإعاقة التي تحتاجها للتعين بنجاح في إحدى الوظائف



ما الجهة التي اتصل بها؟

اتصل بمكتب إعادة التأهيل المهني المحلي لديك لتعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات مع تحديد موعد لحضور جلسة تعريفية. ابحث عن خدمات إعادة التأهيل المهني المحلي الخاص بك هنا:

<https://www.oregon.gov/DHS/EMPLOYMENT/VR/Pages/Locator-Schools-Families.aspx>



ما دوري؟

يتمثل دورك في مشاركة رؤيتك حول التوظيف مع مستشار إعادة التأهيل المهني وعائلتك وغيرهم ممن يساعدونك في التخطيط. اتصل بـ مستشار إعادة التأهيل المهني واطلب عقد اجتماع تخطيط في أي وقت تتغير فيه احتياجاتك أو أهدافك أو رؤيتك.



ما دور عائلتي؟

يتمثل دور عائلتك في دعمك أثناء عملية التخطيط ومساعدتك في الوصول إلى الخدمات ووسائل الدعم في برنامج التعليم الفردي الخاص بك ودعمك لاتخاذ خطوات نحو عيش حياة طيبة.



من الذي يمكنني دعوته للانضمام إلى فريق التخطيط للمرحلة الانتقالية؟

ويمكن لمستشار إعادة التأهيل المهني خاصتك مشاركة معلومات حول الخدمات المتاحة ومزودي الخدمات الذين يمكنهم مساعدتك في الوصول إلى أهدافك.

إعانات التأمين الاجتماعي

إدارة الضمان الاجتماعي بالولايات المتحدة (SSA) هي وكالة فيدرالية تقدم إعانات مالية للأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الذين تقاعدوا من العمل.

ما الخدمات التي تُقدم؟

- ضمان التأمين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة، أو **SSDI**، وهو إعانة نقدية شهرية تُدفع للأشخاص الذين يستوفون معايير الأهلية لدى إدارة الضمان الاجتماعي بالولايات المتحدة. هذه الإعانة مقيّدة بسجل أعمال الشخص وتُتاح للعامل أو لمن يعولهم.
- دخل الضمان الاجتماعي، أو **SSI**، وهو إعانة نقدية شهرية تُدفع للأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والمكفوفين لمساعدتهم على تلبية الاحتياجات الأساسية للطعام والملبس والمأوى.
- يعتقد الكثير من الناس أنهم إذا عملوا، فسوف يفقدون الإعانات المتعلقة بإعاقته، غير أن ذلك نادراً ما يحدث! وفي حقيقة الأمر، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة كسب الدخل من العمل مع الاحتفاظ بالإعانات عن طريق الحصول على استشارات الإعانات وحوافز العمل وغيرها من البرامج مثل حساب توفير **ABLE**.
- تُقدم استشارات الإعانات بمعرفة مستشار إعانات المعتمد، وسيساعدك هذا المستشار على فهم كيفية تأثير الدخل المكتسب من العمل على إعاناتك مع وصولك إلى برامج حوافز العمل.
- تساعدك برامج حوافز العمل في العثور على وظيفة أو بدء عمل تجاري والاحتفاظ بأموالك (دخل الضمان الاجتماعي و ضمان التأمين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة) والإعانات الطبية أثناء العمل أو تدبير المال من أجل الدراسة.



ما الجهة التي اتصل بها؟

للتقدم للحصول على خدمات الضمان الاجتماعي:

• قدم طلبًا عبر الإنترنت على موقع www.socialsecurity.gov.

• اتصل برقم الهاتف 1-800-772-1213 لتحديد موعد في مكتب الضمان الاجتماعي المحلي أو لتحديد موعد لشخص ما لمقابلتك عبر الهاتف. ابحث عن مكتب الضمان الاجتماعي المحلي على <https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>.

إحجز موعدًا مع أحد مستشاري الإعانات:

• اتصل ببرنامج التخطيط للحصول على عمل التابع لمركز حقوق الإعاقة بأوريغون (DRO) على البريد الإلكتروني pfw@DROregon.org أو رقم الهاتف 1-800-452-1694، خط داخلي 227 (هاتف مجاني) أو رقم الهاتف 503-243-2081.

• اتصل بشبكة حوافز العمل على رقم الهاتف 1-800-661-2571. اترك بريدًا صوتيًا يحتوي على اسمك ومعلومات الاتصال الخاصة بك وعبر عن اهتمامك بالحصول على استشارات بشأن الإعانات.

ما دوري؟



يتمثل دورك في مشاركة المعلومات حول دخلك أو أهدافك الوظيفية مع طرح أسئلة حول حوافز العمل والبرامج الأخرى التي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى أهدافك.

ما دور عائلتي؟



يتمثل دور عائلتك في مساعدتك في الوصول إلى دخل الضمان الاجتماعي أو ضمان التأمين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة، والاستشارات بشأن الإعانات وبرامج حوافز العمل ومساعدتك في اتخاذ خطوات نحو عيش حياة طيبة.

خطة ولاية أوريغون الصحية

توفر خطة ولاية أوريغون الصحية (OHP) لسكان ولاية أوريغون الوصول إلى رعاية صحية منسقة من خلال منظمات الرعاية المنسقة (CCOs). تعد منظمة الرعاية الصحية المنسقة شبكة محلية تضم جميع أنواع مقدمي الرعاية الصحية التي تشمل مقدمي رعاية الصحة البدنية والإدمان والصحة العقلية وصحة الأسنان، يعمل هؤلاء المزودون معًا في مجتمعاتهم لخدمة الأعضاء المسجلين بخطة ولاية أوريغون الصحية.

ما الخدمات التي تُقدم؟

- خدمات صحة الأسنان مثل تنظيف الأسنان والتلميع بطلاء الفلورايد والحشوات وخلع الأسنان وتركيب أطقم الأسنان والتيجان ومانعات التسرب وقنوات الجذور والعلاج العاجل أو الفوري
- الرعاية الطبية (مثل الفحوصات الروتينية والمواعيد الأخرى) التي يقدمها طبيب أو ممرض ممارس أو مساعد طبيب
- خدمات الإبصار
- أدوات السمع المساعدة وفحوصات الوسائل المساعدة على السمع
- ترميز الصحة المنزلية
- التحصينات واللقاحات
- المخاض والولادة والرعاية بعد الولادة
- الاختبارات المعملية والأشعة السينية
- المعدات والمستلزمات الطبية مثل شرائط أو اختبار مرض السكري أو العكازات
- العلاج الطبيعي أو المهني أو علاج النطق
- عقاقير الوصفات الطبية



ما الجهة التي اتصل بها؟

يمكنك التقدم بطلب للتسجيل بخطة ولاية أوريغون الصحية في أي وقت حيث أن التسجيل مفتوح دائمًا. وبغية التأهل للخطة الصحية، يجب على الأفراد والعائلات تلبية متطلبات الدخل والإقامة، يمكنك أيضًا التأهل بناءً على العمر وحالة الإعاقة. قدم طلبًا عبر الإنترنت على الصفحة الإلكترونية <https://one.oregon.gov>.

إذا كنت تريد تقديم الطلب بلغتك الأم أو إن أردت مساعدة في إكمال الطلب بلغتك الأم، فاتصل برقم الهاتف 1-800-699-9075 (أو رقم 711 خدمات المبرقات الطابعة). يتوفر متخصصو خطة ولاية أوريغون الصحية لتقديم المساعدة من أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 7 صباحًا حتى 6 مساءً. كما يمكنك العثور على مساعدة مجانية من خلال زيارة الموقع الإلكتروني www.OregonHealthCare.gov للعثور على شركاء المجتمع في منطقتك.



ما دوري؟

يتمثل دورك في أن تكون مشاركًا نشطًا في خطة رعايتك الصحية. اختر طبيبًا أو عيادة بمجرد تسجيلك بالخطة، وحدد موعدًا لإجراء فحوصات صحية منتظمة وفحوصات الأسنان، واطرح أسئلة والتزم بالحضور في الموعد المحدد للمواعيد مع توفير المعلومات لمقدمي الرعاية الصحية ومتابعة خطط العلاج الخاصة بك.



ما دور عائلتي؟

يتمثل دور عائلتك في دعمك للاهتمام برعايتك الصحية ومساعدتك في الوصول إلى الخدمات ودعمك لاتخاذ خطوات نحو عيش حياة طيبة.

الوصاية القانونية

يساعدك المكلف بالوصاية من خلال صنع قرارات مالية نيابة عنك بشأن أموالك أو ممتلكاتك.

الإعاقة الإنمائية

تُعرف الإعاقة الإنمائية في ولاية أوريغون على أنها حالة مرضية من حالات الإعاقة الذهنية تبدأ قبل أن يبلغ الشخص عمر 22 عامًا أو 18 عامًا. يبدأ هذا النوع من الإعاقة في الدماغ ويؤثر بشكل مباشر على العقل ومن المتوقع أن يستمر طوال حياتك. قد تؤثر الإعاقة الإنمائية أيضًا على أشياء مثل قدرتك على التواصل وتنظيف جسمك والاعتناء به وارتداء الملابس وتطوير المهارات الاجتماعية.

الوصاية

الوصاية القانونية هي عملية قانونية رسمية يعين خلالها القاضي شخصًا آخر يسمى المكلف بالوصاية للتصرف نيابة عنك. إذا كان لديك وصي، فإن هذا الشخص ملزم بموجب قانون ولاية أوريغون بمساعدتك على تولى مسؤولية حياتك وصنع القرارات بشكل مستقل قدر الإمكان.

برنامج التعليم الفردي، أو (IEP)

إذا تلقيت خدمات التعليم الخاص، فسوف تضع أنت وفريق التخطيط الخاص بك برنامج تعليم فردي أو (IEP). يوضح برنامج التعليم الفردي الخاص بك التعليم المتخصص والخدمات ذات الصلة التي ستلتفها لمساعدتك على التعلم وتحقيق أهدافك.

خطة الدعم الفردي، أو (ISP)

إذا تلقيت خدمات الإعاقة الإنمائية، فسوف تضع خطة دعم فردي أو (ISP) توضح أهدافك وطبيعة وسائل الدعم التي ستحصل عليها لتحقيق أهدافك، كما تحدد هذه الخطة الأشخاص الموجودين في فريق الدعم الخاص بك والطريقة التي سيدعمونك بها.

الخطة الفردية للتوظيف، أو (IPE)

إذا كنت تتلقى خدمات التوظيف من برنامج إعادة التأهيل المهني (VR)، فسوف تضع خطة فردية للتوظيف أو IPE، وهذه الخطة هي خطة مكتوبة

تصف هدفك الوظيفي والخطوات التي ستتخذها لتحقيق هدفك والأشخاص الآخرين أو الموارد الأخرى التي يمكن أن تساعدك في الحصول على الوظيفة التي تريدها.

خدمات انتقال ما قبل التوظيف أو (Pre-ETS)

خدمات انتقال ما قبل التوظيف (Pre-ETS) هي خدمات فردية للطلاب ذوي الإعاقة الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 21 عامًا وتركز على تجهيزك للانضمام إلى القوى العاملة بناءً على اهتماماتك المهنية أو الوظيفية. وتشمل هذه الخدمات استكشاف الوظائف والتعلم الذي يركز على العمل والاستعداد لمكان العمل والمناصرة الذاتية واستشارات ما بعد المرحلة الثانوية.

التعليم ما بعد الثانوي

يشير التعليم ما بعد الثانوي إلى أي تعليم رسمي تحصل عليه بعد إكمال الدراسة بالمدرسة الثانوية. يمكن أن يشمل ذلك حضور برنامج تلمذة صناعية أو مدرسة مهنية أو الدراسة بإحدى الكليات عبر الإنترنت أو كلية أو بكلية تمتد الدراسة بها لأربع سنوات.

الوكالة القانونية

الوكالة القانونية هي مستند قانوني يمنح شخصًا آخر الحق في التصرف نيابة عن قراراتك المالية فقط. يمكن أن تكون هذه السلطة الممنوحة بموجب هذه الوكالة محدودة، على سبيل المثال سلطة إدارة حساب مصرفي) أو يمكن أن تكون سلطة واسعة لتشمل إدارة الحسابات المصرفية للشخص وأصوله وممتلكاته.

ممثل المستفيد

ممثل المستفيد هو شخص يمكنه إدارة المزايا الحكومية الخاصة بك مثل إعانات دخل الضمان التكميلي أو ضمان التأمين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة.

دعم صنع القرارات

يعد دعم صنع القرارات عملية يمكنك تطبيقها مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو غيرهم ممن يدعمونك لمساعدتك على فهم المواقف أو الخيارات، وسيساعدك هذا الدعم في اتخاذ قراراتك عن طريق الاستفادة من معلومات سليمة ودعم جيد.

وسائل الدعم

وهي مصطلح واسع يستخدم لوصف المساعدة التي تتلقاها للوصول إلى أهدافك.

خطة الانتقال

توضح خطة الانتقال أهدافك لحياة ما بعد المدرسة الثانوية وتتضمن خبرات محددة في المدرسة والمجتمع وخبرات قائمة على العمل تحتاج إلى اكتسابها لتحقيق هذا الغرض.



الموارد

مواطن القوة والموارد على المستوى الشخصي

فيديو حول الملف الشخصي من صفحة واحدة

<https://www.youtube.com/watch?v=fnaKnVWFh44>

يصف هذا الفيديو الملفات الشخصية المكونة من صفحة واحدة وكيفية استخدامها وسبب أهميتها (مدة الفيديو 5:14 دقيقة).

ما التخطيط المرتكز حول الشخص؟

<https://www.youtube.com/watch?v=ECcH5SR4KzM>

يصف هذا الفيديو الملفات الشخصية المكونة من صفحة واحدة وكيفية استخدامها وسبب أهميتها (مدة الفيديو 3:06 دقيقة).

ملف شخصي من صفحة واحدة مرتكز على الشخص

<https://factoregon.org/person-centered-plan-samples>

يعمل مركز العائلات والمجتمع معًا (FACT) على تمكين العائلات بولاية أوريغون التي تعاني من الإعاقة في سعيها لعيش حياة كاملة من خلال توسيع الوعي وتنمية المجتمع وتجهيز العائلات. تتضمن هذه الصفحة عدة أمثلة وقوالب خاصة بالملف الشخصي من صفحة واحدة بلغات متعددة.

التيسير

<https://thearcoregon.org/gaps/personal-planning-services>

يمكن أن يساعدك مركز Arc Oregon في استكشاف الأدوات المرتكزة على الشخص والتي تساعد في التخطيط للمستقبل. وفي حين أن تيسير عملية التخطيط يعد خيارًا من بين الخيارات، إلا أنه يمكن استكشاف العديد من الأدوات مثل تلك الموجودة في كتاب العمل هذا دون تيسير.

أفضل حالة يمكن أن أكون عليها - الوحدة 1

<https://www.youtube.com/watch?v=aRWvu-Jovs8>

يوضح هذا الفيديو مزايا برامج التعليم الفردي التي يقودها الطلاب من وجهة نظر الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين وموظفي المدرسة الآخرين (مدة الفيديو 9:41 دقيقة).

أفضل حالة يمكن أن أكون عليها - الوحدة 5

https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=DGaazxPIgt0

يوضح هذا الفيديو تأثير برامج التعليم الفردي التي يقودها الطلاب من وجهة نظر الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين وموظفي المدرسة الآخرين (مدة الفيديو 11:08 دقيقة).

أنا عازم على النجاح

www.imdetermined.org

يتضمن هذا الموقع أدوات وفرصًا للطلاب وأولياء الأمور لممارسة وتعليم المهارات المرتبطة بسلوك التقرير الذاتي للمصير.

دعم صنع القرارات الدعم المتوفر لك واتخاذ قراراتي الشخصية

https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=dGJe5KyflxM

يصف هذا الفيديو دعم صنع القرارات والبدائل الأخرى للوصاية من وجهة نظر الأشخاص الذين يعانون من إعاقة وأولياء الأمور وموفري الدعم (مدة الفيديو 7:54 دقيقة).

العلاقات

منتدى Meetup: العالم الحقيقي يناديك

[/https://www.meetup.com](https://www.meetup.com)

يساعدك هذا الموقع الإلكتروني على بناء اتصالات اجتماعية مع أشخاص في مجتمعك من خلال الانضمام إلى مجموعة محلية أو تجربة شيء جديد أو إنشاء مجموعتك الخاصة للقيام بالأنشطة التي تحبها.

12 علامة تدل على أنك في علاقة صحية

<https://www.youtube.com/watch?v=kCQIDvEnrTg>

يصف هذا الفيديو صفات العلاقات الصحية بما في ذلك الاحترام المتبادل والثقة والصدق والدعم والإنصاف والمساواة والتواصل الجيد وغير ذلك الكثير (مدة الفيديو 4:51 دقيقة).

الخدمات التي قد يمكنك الحصول عليها

ما الخدمات التي يمكنني الحصول عليها؟

يصف القسم السابع من هذا الدليل الخدمات المستندة إلى الأهلية التي تقدمها منطقتك التعليمية، ومكتب خدمات الإعاقة الإنمائية، وبرنامج إعادة التأهيل المهني والضمان الاجتماعي وخطوة ولاية أوريغون الصحية.

خطوة حساب التوفير ABLÉ في ولاية أوريغون

[/https://oregonablesavings.com](https://oregonablesavings.com)

تعتبر خطة حساب التوفير ABLÉ في ولاية أوريغون طريقة سهلة للادخار للمستقبل مع الاحتفاظ بكل من الإعانات الفيدرالية والإعانات على مستوى الولاية. يمكنك إنشاء حساب ABLÉ عبر الإنترنت في أقل من 10 دقائق.

مبادرة حساب التنمية الفردية في ولاية أوريغون (IDA)

<https://oregonidainitiative.org>

حسابات التنمية الفردية، أو IDA، هي حسابات توفير متوافقة تعمل على تغيير شكل المستقبل المالي لمواطني ولاية أوريغون المؤهلين ذوي الدخل المنخفض، وتمنحك هذه الحسابات من الادخار للمستقبل مع الاحتفاظ بكل من الإعانات الفيدرالية والإعانات على مستوى الولاية.

وكالات الاستشارات الإسكانية المعتمدة لخدمات الإسكان والتنمية الحضرية (HUD)

<https://apps.hud.gov/offices/hsg/sfh/hcc/hcs.cfm?webListAction=search&searchstate=OR>

تُتاح وكالات الاستشارات الإسكانية المعتمدة لخدمات الإسكان والتنمية الحضرية عبر أنحاء الولاية، وتوفر هذه الوكالات معلومات وبرامج لمساعدة الأسر ذات الدخل المنخفض وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من إعاقة لاستئجار أو شراء منزل.

وكالة خدمات الإسكان والخدمات المجتمعية في ولاية أوريغون (OHCS)

www.oregon.gov/ohcs/Pages/index.aspx

وكالة OHCS هي وكالة حكومية توفر برامج لمنع التشرد والمساعدة في المرافق وتمويل الإسكان ميسور التكلفة وتشجيع امتلاك المنازل، ويشمل موقع وكالة OHCS موارد إضافية خاصة بالإيجارات وملكية المنازل وقد تجدها مفيدة.

برنامج الإعاقات الإنمائية المجتمعية: المنازل الجماعية ودور رعاية الكبار

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/county-programs.aspx>

قد تكون مؤهلاً للعيش في منزل جماعي أو دار رعاية بديل مع أشخاص آخرين من ذوي الإعاقة. اتصل ببرنامج الإعاقة الإنمائية للمجتمع المحلي لديك (CDDP) لتعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الخدمات.

هيئة الاستعلامات المهنية

[/https://portal.cis.intocareers.org](https://portal.cis.intocareers.org)

إذا كانت مدرستك الثانوية تتمتع بإمكانية الوصول إلى هيئة الاستعلامات المهنية في أوريغون عبر الإنترنت، أو CIS، فيمكنك طلب تسجيل الدخول وإنشاء حسابك الخاص. بمجرد تسجيل الدخول، يمكنك استكشاف معلومات عن التقييمات والتخطيط الوظيفي والتخطيط للدراسة بالجامعات وموارد المساعدة المالية.

مساعدات الطلاب الواعدين بولاية أوريغون

<https://oregonstudentaid.gov/oregon-promise.aspx>

مساعدات الطلاب الواعدين بولاية أوريغون هي منحة تقدمها الولاية لتساعد الطلاب المتخرجين حديثاً من المدارس الثانوية بالإضافة إلى من اجتازوا اختبار GED® بنجاح على تغطية نفقات التعليم في أي كلية مجتمعية بولاية أوريغون. تعرف متى يجب على كبار السن و/أو الخريجين الجدد التقدم للحصول على هذه المساعدات .

تقديم طلب مجاني للحصول على مساعدات الطلاب الفيدرالية (FAFSA)

<https://studentaid.ed.gov/sa/fafsa>

مساعدات FAFSA هي مورد وطني للطلاب الذين يبحثون عن مساعدات مالية في شكل منح دراسية ومنح وقروض ووظائف أثناء الدراسة وغيرها من الموارد المالية الأخرى للمساعدة في دفع نفقات الدراسة بالجامعات.

الضمانات الإجرائية لدى وزارة التعليم في ولاية أوريغون من مرحلة رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر

<https://www.oregon.gov/ode/rules-and-policies/pages/procedural-safeguards.aspx>

توضح الضمانات الإجرائية حقوقك وخياراتك لحل النزاعات مع المنطقة التعليمية، إذا لزم الأمر، وسوف تتلقى نسخة واحدة منها مرة واحدة على الأقل كل عام في اجتماع برنامج التعليم الفردي.

تسجيل الناخبين عبر الإنترنت في ولاية أوريغون

<https://sos.oregon.gov/voting/Pages/registration.aspx?lang=en>

يوفر لك هذا الموقع الإلكتروني إمكانية الحصول على معلومات حول تصويت الناخبين والتسجيل للتصويت عبر الإنترنت. إعانات الضمان الاجتماعي الخاصة بالإعاقة

[/https://www.ssa.gov/benefits/disability](https://www.ssa.gov/benefits/disability)

يوفر هذا الموقع الإلكتروني معلومات حول كيفية التقدم للحصول على إعانات الإعاقة أو إدارة الإعانات الخاصة بك عبر الإنترنت إن كنت تحصل عليها بالفعل.

خطة ولاية أوريغون الصحية

<https://one.oregon.gov/General/OneUserGuides>

يتضمن هذا الموقع الإلكتروني روابط لأدلة باللغتين الإنجليزية والإسبانية لمساعدتك في التقدم للانضمام إلى خطة ولاية أوريغون الصحية.

موارد مجتمعية

مشروع !GO

[/https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project](https://ocdd.org/legislative-advocacy-the-go-project)

يرمز مصطلح "go" في مشروع !GO إلى Grassroots Oregon. يوفر مشروع !GO معلومات حول المشكلات التي تؤثر على الأشخاص ذوي الإعاقات الإنمائية كما أنه يربط المناصرين بعضهم بعضاً ويربطهم أيضاً بالمشرعين من جانب آخر لمعالجة الشواغل في المجتمعات عبر ولاية أوريغون.

مؤسسة RentWell

www.rentwell.org

تؤمن مؤسسة RentWell أن كل شخص يستحق حياة لائقة وصحة جيدة وإيجار عادل، وتوفر هذه المؤسسة برنامجاً تعليمياً للمستأجر (الساكن) في ولايتي أوريغون وواشنطن حيث يقدم هذا البرنامج المعلومات والمهارات الأساسية لتصبح مستأجراً مسؤولاً وناجحاً ومستقراً.

مجلس الإسكان العادل في ولاية أوريغون (FHCO)

www.fhco.org

يُتفق مجلس FHCO المستأجرين بشأن حقوقهم في السكن، ويوفر مجلس FHCO أيضًا حماية لحقوق الإسكان العادلة مع توسيع فرص الإسكان للجميع بغض النظر عن العرق واللون والأصل القومي والدين والجنس والحالة الأسرية والإعاقة والحالة الاجتماعية ومصدر الدخل وما إلى ذلك وفقًا لنص وروح قوانين الإسكان العادلة الفيدرالية والولائية والمحلية.

تثقيف مشتري المنازل

<https://www.oregon.gov/ohcs/HD/SFF/brochures/home-buyer-education- programs-oregon.pdf>

تساعد هذه البرامج مشتري المنازل لأول مرة على تعلم أساسيات شراء المنازل، ويقدم هذه البرامج محترفون ذوي خبرة متخصصون في مساعدة من يشترون المنازل لأول مرة.

تولي مسؤولية الرعاية الصحية

<https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge- my-health-care>

تم تطوير مجموعة الأدوات من قبل أشخاص ذوي الإعاقة ولصالح أشخاص آخرين من ذوي الإعاقة، وتتضمن هذه الأدوات مقاطع فيديو وكتب عمل تحتوي على معلومات وموارد واستراتيجيات لبناء المهارات للأشخاص للدفاع عن صحتهم ورعايتهم الصحية.

قسم التلمذة الصناعية والتدريب في ولاية أوريغون

https://www.oregon.gov/boli/ATD/Pages/A_StatewideOpportunities.aspx

يسرد هذا الموقع الإلكتروني روابط تعرض فرصًا متاحة للتلمذة الصناعية في ولاية أوريغون حسب المهنة.

المدارس والكليات والجامعات المهنية

<https://www.trade-schools.net/locations/oregon-schools-directory.asp>

يتيح لك هذا الموقع البحث عن برامج التدريب حسب المهنة أو الرمز البريدي.

شباب أوريغون يذهبون للجامعة

<http://oregongoestocollege.org/colleges>

يوفر هذا الموقع الإلكتروني معلومات وتطبيقات وغير ذلك لأكثر من 100 كلية مجتمعية في ولاية أوريغون وجامعات عامة وكليات خاصة غير هادفة للربح تقع في جميع أنحاء الولاية.

دعم صنع القرارات

<http://www.supporteddecisionmaking.org/state-review/oregon>

يصف هذا الموقع الإلكتروني عملية دعم صنع القرارات وكيفية عملها.

إنفوغرافيك خاص بمركز Arc Oregon حول دعم صنع القرارات

[/https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer](https://thearcoregon.org/projects/sdm-train-the-trainer)

يشتمل هذا الموقع على موارد للشباب الذين بلغوا 18 عامًا والآباء والمناصرين للمساعدة في شرح القرارات القانونية للأشخاص البالغين وكيفية إعداد أي شخص أو دعمه لصنع القرارات.

إدارة أموال شخص آخر: مساعدة الأوصياء الذين تعينهم المحكمة على الممتلكات والقائمين على الحفاظ عليها

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_court-appointed-guardians_guide.pdf

سيساعدك هذا الدليل على فهم ما يمكنك وما لا يمكنك فعله كوصي.

إدارة أموال شخص آخر: مساعدة الوكلاء بموجب وكالة قانونية

https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_msem_power-of-attorney_guide.pdf

سيساعدك هذا الدليل على فهم ما يمكنك وما لا يمكنك فعله كوكيل.

إدارة أموال شخص آخر: مساعدة لممثلي المستفيدين ووكلاء إعادة التأهيل المهني

http://files.consumerfinance.gov/f/201310_cfpb_lay_fiduciary_guides_representative.pdf

سيساعدك هذا الدليل على فهم ما يمكنك وما لا يمكنك فعله كممثل للمستفيد أو وكيل إعادة التأهيل المهني

الخيارات المتوفرة في ولاية أوريغون لمساعدة شخص آخر في صنع القرارات

<http://bit.ly/2WF2jLR>

يلخص هذا الكتيب الأدوات المتوفرة في ولاية أوريغون والمصممة لمساعدة الشخص على صنع القرارات.

التكنولوجيا

Apple - سهولة الوصول - Sady

<https://www.youtube.com/watch?v=XB4cjbYwqg&feature=youtu.be>

يوضح هذا الفيديو كيف يستخدم الأشخاص ذوو الإعاقة أنواعًا مختلفة من التكنولوجيا لفعل ما يجبون (مدة الفيديو 1:42 دقيقة).

تتجلى قوة التكنولوجيا عندما تمكن الجميع من إنجاز مهامهم

[/https://www.apple.com/accessibility](https://www.apple.com/accessibility)

يعرض هذا الموقع الإلكتروني ميزات إمكانية الوصول الخاصة بتكنولوجيا Apple.

مختبر التكنولوجيا المساعدة (AT)

[/http://cv-atlab.org](http://cv-atlab.org)

يخدم مختبر التكنولوجيا المساعدة (AT) ولايتي أوريغون وجنوب غرب ولاية واشنطن. تشمل الخدمات استشارات في الموقع وخارجه للأطفال والكبار علاوة على ساعات التي يكون المختبر فيها مفتوحًا كل أسبوع وخط موارد يمكن الاتصال به مجانًا/ عبر البريد الإلكتروني للحصول على معلومات حول تكنولوجيا المساعدة. تكنولوجيا المساعدة هي أي أداة أو استراتيجية تستخدم لتحسين القدرات الوظيفية للأفراد الذين يعانون من الإعاقة أو الحفاظ عليها. تتراوح الأمثلة من مقابض الأقلام القابلة للتكيف لتصل إلى أجهزة iPad وأجهزة الاتصال المعززة والبديلة (AAC) والكراسي المتحركة والمزيد.

مركز التكنولوجيات الميسرة

[/https://www.accesstechnologiesinc.org](https://www.accesstechnologiesinc.org)

يخدم مركز التكنولوجيات الميسرة Access Technologies مجتمعات ولاية أوريغون على مستوى الولاية، وتشمل خدمات المركز مكتبة للتكنولوجيات الميسرة ومكتبة تسمح بالإعارة وتوفير إمكانية الوصول إلى التكنولوجيات الميسرة والمعدات الطبية المعمرة والتقييمات والدورات التدريبية لمساعدتك على اكتساب أو الحفاظ على الاستقلالية في المنزل أو العمل أو المدرسة أو في مجتمعك.

خريطة طريق التوظيف

[/https://road2work.oregon.gov](https://road2work.oregon.gov)

ينشئ هذا الموقع الإلكتروني خريطة طريق مخصصة لوظيفة ما باستخدام الخدمات والدعم المتاح بناءً على إجاباتك على الأسئلة.

مشاهد تصويرية للمرحلة الانتقالية

القصة الأولى: خوسيه

يبلغ خوسيه 14 عامًا، ويحب الفن والحيوانات، ويفضل بشكل خاص رسم الحيوانات ويريد أن يساعدها بطريقة ما عندما يكبر. يعيش خوسيه في بلدة كبيرة جدًا في ولاية أوريغون، ويشاركه في الفصل بالمدرسة 30 طالبًا آخر، ويحب خوسيه العيش مع والدته وأخته الكبرى وقطنتيه، إلا إنه لا يحب الصوت المرتفع لجيرانه في الطابق العلوي ويفضل أن يكون لديه ساحة لأنه يريد اقتناء كلب. لدى خوسيه صديقة، أسمها آن، وقد حصلت على حيوان دعم يساعدها على الشعور بالهدوء عندما تسيطر مشاعر التوتر عليها، ويعتقد خوسيه أن ذلك سيكون رائعًا. وإلى أن تأتي تلك اللحظة التي يتمكن فيها من اقتناء الكلب، فإنه يحب زيارة جمعية إنقاذ الحيوانات التي تقع في حيه السكني. يستفيد خوسيه من أنماط حياته اليومية ولا يستخدم الكلمات للتواصل، ويشعر بإحباط بالغ عندما لا يفهمه الناس، ولا يحب أن يعتقد الناس أنه لا يفهم الأمور أو أن يتخذ الآخرون قرارات نيابة عنه.

المسار المُختار لخوسيه نحو برنامج تعليم فردي يضطلع خلاله بدور قيادي

تجارب الحياة السابقة

إيجابي الجانب الإيجابي: عقد الآخرون آمالاً عريضة تجاه خوسيه حيث أنه قد زار حديقة الحيوان وربى قطتين من القطط الصغيرة وزار الكلاب في جمعية الرفق بالحيوان واعتنى أيضا بـكلب جاره. عُرضت أيضا رسومات خوسيه في المدرسة، وقد أخذ دروسًا في السباحة وأحبها، ويمتلك مهارات تعبيرية مرتفعة للغاية باستخدام جسده ويمكنه بسهولة استخدام التكنولوجيا.

الجانب غير الإيجابي: واجه خوسيه وقتًا عصيبًا في المدرسة حتى تمكن من استخدام جهاز iPad للتواصل مع الآخرين، ويفتقد أيضا إلى طريقة جيدة للتواصل عندما لا يكون في المدرسة. يشعر خوسيه بالملل بعد المدرسة مما يتسبب في معارضة والديه لسلوكه عندما يشعر بالملل وفي بعض الأحيان يعاقبها على "السلوك السيئ".

تجارب الحياة المستقبلية

الجانب الإيجابي: زيارة متنزه رحلات الحياة البرية Wildlife Safari ورؤية المحيط وتعلم كيفية لعب "Magic the Gathering" واصطحاب الكلاب للتنزه بمفرده وتعلم المزيد عن الحيتان والذهاب إلى الكلية ومشاهدة مباراة لفريق Ducks لكرة القدم الأمريكية والانضمام إلى فريق السباحة والتطوع في جمعية الرفق بالحيوان وإعداد عرض تقديمي حول ما يريده وما لا يريده في برنامج التعليم الفردي الخاص به مع مشاركة هذا العرض التقديمي مع فريقه لبدء الاجتماع.

الجانب غير الإيجابي: نفويت الرحلات الميدانية والأحداث المدرسية وقضاء الكثير من الوقت في المنزل مع الشعور بالملل مع إملاء الآخرين لخوسيه بما يجب فعله وعدم توفر أدوات في المنزل للتواصل مع وجود أهداف لبرنامج التعليم الفردي لا يفضلها.

الرؤية المستقبلية

الأمر التي يريدها: الحصول على وظيفة رائعة والرفق بالحيوانات والعيش بالقرب من والدته وأخته والتجول في المدينة بمفرده وامتلاك ساحة كبيرة مع اقتناء كلب وتربية الدجاج والعيش مع أصدقائه وتناول البيتزا كل يوم وامتلاك هاتفه الخاص والذهاب إلى الجامعة من ولاية أوريغون وأن يصبح مشجعاً لفريق Duck وأن يكون له صديقة.

الأمر التي لا يريدها: لا يريد أن يعيش مع الأم إلى الأبد ولا يريد غسل الصحون والاستيقاظ مبكراً ولا يريد أن يكون له جيران يسكنون في الطابق العلوي ولا يود أن يعيش وحيداً ولا يتحمل المسؤولية عن نفسه.

وسائل الدعم المتكاملة ضمن برنامج star

مواطن القوة الشخصية: خوسيه شخص عطوف ولطيف مع الحيوانات ويجيد التعامل مع الرسائل النصية وهو أيضا شخص قوي جسدياً ويحب الماء ويتحلى بقوة الإرادة، ولديه قدرة على استغلال جهاز iPad في التواصل وتنظيم الأعمال وقد بدأ في إنشاء عروض تقديمية خاصة باستخدام iPad أو الرسائل النصية.

العلاقات: لديه علاقات مع أخت وأم وصديقه أن (والتي يمكن أن تشرح له كيفية حصولها على كلب خدمة) وزملاء الدراسة ومدرس الفنون (والذي يمكنه إلقائه بفصول فنون محلية) ولديه علاقة مع جيم الذي يعمل في جمعية الرفق بالحيوان (وهو مصدر جيد لتوفير معلومات حول كيفية التنوع) وعامل الدعم الشخصي طوم (والذي يمكنه مساعدة خوسيه في التواصل مع المزيد من المرح بعد أنشطة المدرسة وحسب اهتماماته) ولديه علاقات مع الجيران الذين لديهم الكلاب يحتاجون إلى اصطحابها عند الخروج (ويمكن تنفيذ هذا عامل دعم شخصي أولاً). هل لديه أي اتصالات بفريق السباحة؟

التكنولوجيا: جهاز iPad (ويمكن الوصول إليه في المدرسة إلا أنه يحتاج إلى الوصول إليه في المنزل) والهاتف الذكي (يمكنه الوصول إلى هاتف الأم ولكنه لا يمتلك هاتفاً ذكياً) وتطبيقات تحويل النص إلى كلام (يتم تنزيلها على جهاز iPad في المدرسة) كما يعرف طرقاً لطلب البيتزا عبر الإنترنت دون الحاجة إلى الاتصال ويعرف التعامل مع برنامجي PowerPoint أو Keynote لتقديم العروض والتعامل مع مقاطع فيديو YouTube حول كيفية تقديم العروض التقديمية.

المجتمع: يوجد حوله جمعية للرفق بالحيوان ومسبح عمومي وفصول للفنون متاجر لقصص الكرتون/الألعاب حيث يلعب الآخرون لعبة "Magic the Gathering" كما توجد في بيئته حدائق حيث يمكن اصطحاب الكلاب وتوجد بها أيضا مكتبة عامة توفر إمكانية الوصول إلى الحاسوب وتتوفر خدمة الدعم الفني Apple Genius Bar لمعرفة كيفية استخدام Keynote لتقديم العروض التقديمية.

الأهلية: يجب مراعاة اقتناء حيوان خدمة وخدمات عامل الدعم الشخصي من خلال مكتب خدمات الإعاقة الإنمائية ويجب أيضا مراعاة أهداف برنامج التعليم الفردي وخيار الدبلوم لمتابعة الدراسة بالكليات وخدمات ما قبل التوظيف وفتح حساب ABLE لبدء ادخار المال للدراسة بالجامعة أو الحصول على التعليم الإضافي.

تبلغ إميلي 16 عامًا وتحب الغناء والتمثيل على المسرح. لدى إميلي صديقتين، وهي تحب القراءة أيضًا وخاصة روايات هاري بوتر. تعيش إميلي في جنوب ولاية أوريغون وتحب زيارة كاليفورنيا وخصوصًا ريدوودز ويونيفرسال ستوديويز، وتحلم إميلي بتقديم عرض لها في مهرجان شكسبير. تعيش إميلي مع والدتها وأبيها وجدتها، وتستخدم الوسائل المساعدة على السمع وكرسياً متحركاً للتجول، وتستفيد أيضا من تكنولوجيا تحويل الكلام إلى النص لأنها تجد صعوبة في التحكم في حركات يدها اليسرى، وتتمنى لو أنها تستطيع القيام بالمزيد من الأمور بمفردها في المنزل إلا أنها تشعر بالإحباط لأنها لا تستطيع زيارة أصدقائها المقربين لأن أبوابهم الأمامية مزودة بدرج يجب تخطيه لدخول المنزل.

المسار المُختار لإميلي لعيش حياة طيبة

تجارب الحياة السابقة

الجانب الإيجابي: الدمج في الفصول الدراسية للتعليم العام مع أفضل صديقين لها ووجود أعضاء نادي المسرح الذين يعرفون إميلي ويقدرونها وامتلاك فرص لتجربة أشياء جديدة (مثل الغناء والأداء على خشبة مسرح الأطفال ومشاهدة مسرحية في مهرجان شكسبير والذهاب إلى يونيفرسال ستوديويز) والذهاب إلى مكتب الطبيب بدون والدتها أو والدها لإجراء آخر فحص لها.

الجانب غير الإيجابي: تفويت فرص النوم خارج المنزل في منازل صديقاتها والشعور بالعزلة في فصول التعليم الخاص من دون صديقتين لها وعدم منح الخصوصية من والدتها أو والدها واحتجازها في الفصل لبعض الوقت بسبب التحدث كثيرًا مع أصدقائها تفويت فرصة لتعلم القيادة عندما ذهب أصدقاؤها وذهب الكبار يحاولون مساعدتها في كل شيء.

تجارب الحياة المستقبلية

الجانب الإيجابي: القدرة على التجول في المدينة بمفردها والمشاركة في التخرج من المدرسة الثانوية مع أفضل صديقتين لها والتقدم بطلب للحصول على تدريب داخلي في مهرجان شكسبير واستضافة أشخاص لبيبتون في منزلها وطهي العشاء بمفردها والتدريب على صنع القرارات الخاصة وطلب المساعدة عند الحاجة والبدء في كسب بعض المال والادخار للمعسكر المسرحي والذهاب إلى حفل التخرج.

الجانب غير الإيجابي: الإحساس بأنها مُهملة والشعور بالملل خلال الصيف وعدم التخرج مع أعز أصدقائها وتفويت حفل التخرج.

الرؤية المستقبلية

الجانب الإيجابي: الذهاب إلى الكلية وأداء دور على مسرح كبير أمام الكثير من الناس والحصول على وظيفة تحبها (مديرة) والسكن مع أفضل صديقتين لها في كاليفورنيا والتزوج وكسب الكثير من المال.
الجانب غير الإيجابي: الشعور بأنها مُغفلة وجعل الآخرين يفعلون كل شيء من أجلها وعدم امتلاك ما يكفي من المال للقيام بالأشياء التي تهتم بها وعدم تمكنها من اتخاذ قراراتها بنفسها.

وسائل الدعم المتكاملة ضمن برنامج star

مواطن القوة الشخصية: التحلي بالعزيمة والمودة والابتسامة الرائعة والعمل الجاد بالمدرسة وامتلاك صوت جميل والشجاعة وروح المغامرة كما تريد أيضا أن تعلم كيفية تأليف مسرحية والإبداع.

العلاقات: تمتلك علاقات مع الأم والأب والجددة وصديقتين مقربتين (ماريا وليزا) ومعلمة غناء وأعضاء نادي المسرح ومعلمة مسرح وزميلة عمل متطوعة في مهرجان شكسبير وصديقة الجدة التي اعتادت التمثيل.

التكنولوجيا: حاسوب محمول أو جهاز iPad مزود بتطبيقات تحويل الكلام إلى رسائل النصية بالإضافة إلى فرن محمصة

وميكروويف وأدوات مطبخ قابلة للتكيف وممر نقالة خاصة بالكراسي المتحركة وكرسي متحرك آلي حديث.

المجتمع: مسرح الأطفال وجوقة المدرسة ووسائل النقل العام ومجموعات مسرح باركس أند ريك ومجموعات مسرحية للأطفال الصغار الباحثين عن دعم تطوعي.

الأهلية: تمتلك أهلية للحصول على خدمات عامل الدعم الشخصي من خلال مكتب خدمات الإعاقة الإنمائية والتي يمكن أن تساعد إيملي على تعلم إعداد وجبات الطعام بنفسها وإجراء تعديلات المنزل/المركبة لزيادة الاستقلالية وأهداف برنامج التعليم الفردي وخيار الدبلوم لمتابعة الدراسة بالجامعة وخدمات ما قبل التوظيف وحساب ABLE لبدء ادخار المال.

القصة الثالثة: ليز

تبلغ ليز 20 عامًا، وتريد أن تعمل في مستشفى وتساعد في رعاية الناس. قضت ليز الكثير من حياتها المبكرة داخل وخارج المستشفيات وأقامت علاقات قوية مع بعض الممرضين، ولديها شغف لمساعدة الناس على الشفاء وتحب الكتب التي تحتوي على صور ومخططات لداخل الجسم. تستطيع ليز الإشارة إلى أجزاء من قلبها حيث أجريت لها عملية جراحية و

تستمتع بقضاء الوقت في زيارة الأطفال الصغار في المستشفى. تعاني ليز من توتر عضلي منخفض وترتدي النظارات. تستفيد ليز من الأشخاص الذين يفهمون حديثها، وتستمتع بمساعدة الآخرين عند الحاجة.

المسار المُختار لإميلي لعيش حياة طيبة

تجارب الحياة السابقة

الجانب الإيجابي: أقامت ليز علاقات قوية مع المرضى الذين دعموها خلال فترة وجودها في المستشفى وتعلمت ليز مبكرًا كيف تدافع عما تحتاجه أثناء وجودها في المستشفى وحصلت ليز على كتب حول كل ما كانت مهتمة به. تطوعت ليز في المستشفى يوميًا واحدًا في الأسبوع منذ أن بلغت 16 عامًا ولديها العديد من الأصدقاء من خلال التطوع في المستشفى.

الجانب غير الإيجابي: خضعت ليز لأول عملية قلب عندما كانت في عمر 3 أيام، وافترقت ليز العديد من تجارب الطفولة المبكرة لأنها غالبًا ما كانت محتجزة في المستشفى. كان لدى العديد من الأخصائيين توقعات غير جدية بشأن مستقبلها، وتعرضت ليز للتنمر في المدرسة ولم تكتسب العديد من الأصدقاء في مثل سنها لأنها فاتتها الكثير من الوقت بالمدرسة منذ نعومة أظافرها.

تجارب الحياة المستقبلية

الجانب الإيجابي: الحصول على وظيفة مدفوعة الأجر في مجال الرعاية الصحية وتكوين صداقات مع أشخاص يشاركونها شغفها بمساعدة الناس وبلوغ عمر 21 عامًا والذهاب إلى إحدى الحانات لقضاء وقت مبهج مع الأصدقاء بعد الانتهاء من العمل والتخرج من المدرسة ومعرفة المزيد عن مهنة التمريض.

الجانب غير الإيجابي: استمرار التوقعات غير الجيدة التي يتوقعها الآخرون لها ونقص وسائل النقل للعمل والتغيب عن مواعيد الطبيب وعدم ممارسة الرياضة.

الرؤية المستقبلية

الجانب الإيجابي: العمل في المستشفى ومساعدة الناس والعيش في شقتها الخاصة والزواج وقضاء أوقات مبهجة مع الأصدقاء وكسب مالها الخاص.

الجانب غير الإيجابي: العيش مع الأم والأب إلى الأبد وعدم الشعور بالفخر بنفسها وعدم كسب مالها الخاص والتعرض للمرض كثيرًا.

وسائل الدعم المتكاملة ضمن برنامج star

تعد ليز من بين أقوى المناصرين وتعرف الكثير عن الجسم والصحة وتتواصل مع الأطفال بسهولة حقًا حيث أنها حريصة على الاعتناء بنفسها والبقاء بصحة جيدة (عن طريق غسل اليدين وزيارة الطبيب وممارسة الرياضة وتناول طعام صحي) والتحلي بالصبر عند التعامل مع الناس وهي شخص عطوف.

العلاقات: لدى ليز علاقات مع الأم والأب والمرضة إيمي ومتطوعين آخرين في المستشفى وجيران لها

التكنولوجيا: لديها هاتف ذكي لترتيب المواعيد والتذكير وتطبيقات لاستخدام وسائل النقل العام وخدمات مصرفية عبر الهاتف المحمول ودعم الميزانية.

مستشفى محلي وكلية المجتمع المحلي ومكتبة وسائل النقل العام.

الأهلية: تمتلك أهلية للحصول على خدمات عامل الدعم الشخصي من خلال مكتب خدمات الإعاقة الإنمائية وخدمات الانتقال في المدرسة وهي أيضا مؤهلة لبرنامج التعليم الفردي/خطة دعم فردي وحساب ABLE وتأمين صحي للأم وخدمات المعونات الطبية (Medicaid).



ورقة عمل المسار المُختار للسكن بالمجتمع

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب التي مررت بها في الماضي والتي تدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة المستقبلية

ما الخبرات الحالية أو المستقبلية التي تحتاجها لدعم رؤيتك؟

تجارب الحياة السابقة

ما التجارب السابقة التي دفعتك نحو أشياء لا تريدها؟

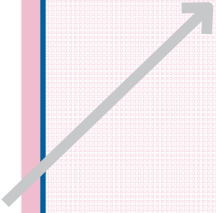
تجارب الحياة المستقبلية

ما التجارب التي تحتاج إلى تجنبها لأنها تدفعك نحو أشياء لا تريدها؟



ورقة عمل خاصة بالمسار المختار (تتمة)

ما الشكل الذي أريد أن تكون عليه حياتي بعد المدرسة الثانوية؟



ما لا أريده في حياتي



ورقة عمل أداة Star: تخطيط الموارد السكن بالمجتمع



من أجل التمتع بحياة طيبة، يستخدم الناس مجموعة من الموارد. أداة star هذه هي أداة لمساعدتك أنت وعائلتك في تحديد المساهمة لعيش حياة طيبة.





ملف شخصي من صفحة واحدة

ما الصفات التي يحبها الآخرون في ويعجبون بها.

ما الأمور التي تمثل أهمية بالنسبة لي.

كيف يمكن دعمي على النحو الأمثل:

CHARTING the LifeCourse



أداة لاستكشاف وسائل الدعم اللازمة لصنع القرار

صُممت هذه الأداة لمساعدة الأفراد والداعمين في استكشاف احتياجات دعم صنع القرار لكل مجال من مجالات الحياة.

اسم الشخص: _

اكتب اسم الشخص الذي يكمل كتابة النموذج _____

العلاقة بالشخص (ضع دائرة حول أحد الاختيارات): نفسه العائلة صديق وصي علاقة أخرى: _

منذ متى وأنت تعرف الشخص؟ _

 احتاج إلى شخص ما ليتخذ القرار لي	 احتاج إلى دعم لاتخاذ قراري	 يمكنني أن أقرر بدون دعم إضافي	لكل سؤال يرد أدناه، حدد مستوى الدعم الذي تحتاجه عند صنع القرارات والخيارات والإبلاغ عنها في مخطط مجالات الحياة LifeCourse.
 الحياة اليومية والتوظيف			
			هل يمكنني أن أقرر ما إذا كنت أريد العمل أو ما المكان الذي أريد أن أعمل فيه؟
			هل يمكنني البحث عن وظيفة والعثور عليها (قراءة الإعلانات والتقدم للحصول على وظيفة واستخدام جهات الاتصال الشخصية)؟
			هل أخطط لما سيبدو عليه يومي؟
			هل أقرر ما إذا كنت أريد أن أتعلم شيئاً جديداً وأفضل طريقة لفعل ذلك؟
			هل يمكنني اتخاذ قرارات كبيرة بشأن المال؟ (فتح حساب مصرفي والقيام بعمليات شراء كبيرة؟)
			هل أقوم بعمليات شراء يومية؟ (الطعام والأغراض الشخصية والترفيه)
			هل أدفع فواتيري في موعدها (الإيجار والهاتف الخليوي والكهرباء والإنترنت)
			هل أحافظ على ميزانية حتى أعرف مقدار الأموال التي يجب أن أنفقها؟
			هل أنا قادر على إدارة إعانات الأهلية التي أحصل عليها؟
			هل أتأكد من أن لا أحد يأخذ أموالي أو يستخدمها لنفسه؟
 الحياة الصحية			
			هل أختار موعداً لزيارة الطبيب أو طبيب الأسنان؟
			هل أقرر/أقوم بتوجيه الأطباء والعيادات الطبية/الصحية والمستشفيات و المتخصصين أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية الذين أتعامل معهم؟
			هل يمكنني اتخاذ خيارات صحية/طبية لضمان رفاهي اليومي؟ (فحوصات طبية وفحص روتيني وتمارين رياضية وتناول الفيتامينات)
			هل يمكنني اتخاذ قرارات طبية في المواقف الخطيرة؟ عند إجراء جراحات طبية أو عند وجود إصابة كبيرة
			هل يمكنني اتخاذ قرارات طبية في المواقف الطارئة؟
			هل يمكنني تناول الأدوية حسب التوجيهات أو اتباع نظام غذائي محدد؟
			هل أعرف أسباب تناول دوائي؟
			هل أفهم عواقب رفض العلاج الطبي؟
			هل يمكنني تنبيه الآخرين وطلب المساعدة الطبية لمشاكل صحية خطيرة؟
			هل اتخذ اختيارات بشأن تحديد النسل أو الحمل؟
			هل اتخذ اختيارات بشأن المخدرات أو الكحول؟
			هل أفهم العواقب الصحية المرتبطة باختيار السلوكيات عالية الخطورة (تعاطي المخدرات والإفراط في الأكل والأنشطة الجنسية عالية الخطورة وما إلى ذلك)؟
			هل أقرر أين ومتى وماذا أكل؟

CHARTING the LifeCourse



 احتاج إلى شخص ما ليتخذ القرار لي	 احتاج إلى دعم لاتخاذ قراري	 يمكنني أن أقرر بدون دعم إضافي	لكل سؤال يرد أدناه، حدد مستوى الدعم الذي تحتاجه عند صنع القرارات والخيارات والإبلاغ عنها في مخطط مجالات الحياة LifeCourse.
 الحياة الاجتماعية والجوانب الروحية			
			هل أختار أين ومتى (وإذا) أريد ممارسة طقوس عقيدتي؟
			هل أتخذ قرارات بشأن ما أفعله ومع من أقضي الوقت؟
			هل أقرر ما إذا كنت أرغب في المواعدة وأختار الشخص الذي أرغب في مواعده؟
			هل يمكنني اتخاذ قرارات بشأن الزواج (إذا أردت الزواج ومن الشخص الذي أتوجه)؟
			هل يمكنني اتخاذ قرارات بشأن الجنس وهل أفهم الموافقة و القبول فيما يتعلق بالعلاقات الجنسية؟
 السلامة والأمن			
			هل أقوم باختيارات تساعدني في تجنب الأخطار البيئية الشائعة (المرور والأشياء الحادة والموقد الساخن والمنتجات السامة وما إلى ذلك)؟
			هل أضع خططًا في حالات الطوارئ؟
			هل أعرف حقوقي وأفهمها؟
			هل أعترف وأحصل على المساعدة إذا كنت أعامل معاملة سيئة (جسديا أو عاطفيا أو عند الاعتداء على جنسيا أو إهمالي)
			هل أعرف بمن أتصل إذا شعرت أنني في خطر وأني مستغل أو تتم معاملتي بشكل غير عادل (الشرطة والمحامي والصديق الموثوق)؟
 العيش بالمجتمع			
			هل أقرر أين أعيش ومع من أعيش؟
			هل أقوم باختيارات آمنة حول منزلي (إيقاف الموقد وامتلاك أجهزة انذار ضد الحريق واقفال الابواب)؟
			هل أقرر كيف أحافظ على منزلي أو غرفتي نظيفة وصالحة للعيش؟
			هل أتخذ قرارات بشأن الذهاب إلى الأماكن التي أسافر إليها كثيرا (العمل والبنك والمتاجر والكنيسة ومنزل الأصدقاء)؟
			هل أتخذ قرارات بشأن الذهاب إلى أماكن لا أسافر إليها كثيرا (مواعيد الطبيب والمناسبات الخاصة)؟
			هل أقرر كيفية الوصول إلى الأماكن التي أريد أو أحتاج إلى الذهاب إليها؟ (السير مشيا على الأقدام وطلب
			توصيلة من أحد الأصدقاء واستخدام الحافلة وسيارة أجرة وخدمة سيارات)
			هل أقرر وأوجه أنواع الدعم التي أحتاجها أو أريدها و اختر من يقدم هذا الدعم؟
 المواطنة والمناصرة			
			هل أقرر من أريد أن يمثل اهتماماتي ويدعمني؟
			هل أختار ما إذا كنت سأصوت بالانتخابات ولمن أصوت؟
			هل أفهم عواقب صنع القرارات التي ستؤدي إلى أن أرتكب جريمة؟
			هل أخبر الناس بما أريد وما لا أريده (شفهيا أو بالإشارة أو باستخدام جهاز)، وأخبر الناس كيف أقوم بالاختيارات؟
			هل أوافق وأوقع العقود والاتفاقيات الرسمية الأخرى مثل الوكالات القانونية؟

هل أقرر من أريد مشاركة المعلومات معه (العائلة والأصدقاء وما إلى ذلك)؟

© 2018 معهد جامعة ميزوري-كنساس للتنمية البشرية، مراكز الجامعة للتميز في الإعاقة الإنمائية. تتوفر المزيد من الأدوات والمواد في lifecoursetools.com

CHARTING the LifeCourse



أداة لتطوير الرؤية - العائلة

يساعد تشكيل رؤية والبدء في التخطيط للمستقبل في كل مجال من مجالات الحياة في رسم مسار مُختار لحياة كاملة وشاملة جودة في المجتمع. تهدف هذه الأداة إلى مساعدة العائلات من جميع الأعمار - أولئك الذين لديهم طفل صغير جدًا أو شخص أو شخص يتراوح عمره من الطفولة إلى البلوغ - على البدء في التفكير في رؤية لكيفية عيش أفراد أسرهم حياتهم كشخص



مجال الحياة	رؤيتي لمستقبل أفراد عائلتي	الأولوية	الوضع الحالي/الجوانب التي يجب العمل على تطويرها
 وظائف الحياة اليومية	ماذا أعتقد أن فرد عائلتي سيفعل خلال يوم في حياته البالغة؟		
 العيش بالمجتمع	أين ومع من أعتقد أن فرد عائلتي سيعيش حياته البالغة؟		
 الحياة الاجتماعية والجوانب الروحانية	كيف سيمارس الشخص الأنشطة الروحية والترفيهية ويمتلك صداقات وعلاقات في حياته البالغة؟		
 الحياة الصحية	كيف سيعيش بأسلوب حياة صحي ويدير دعم الرعاية الصحية في حياته؟		
 السلامة والأمن	كيف سأضمن السلامة من الأذى المالي أو العاطفي أو الجسدي أو الجنسي في حياة البالغين؟		
 المواطنة والمناصرة	كيف يمكنني التأكد من أنه يقدر الأدوار والمسؤوليات وأنه يتحكم في كيفية عيش حياته كشخص		

			بالغ؟	
			ما الذي ستحتاجه عائلتنا للمساعدة في دعم الشخص ليعيش حياة طيبة كشخص بالغ؟	 وسائل دعم العائلة
			كيف سيتلقى الشخص دعمًا في حياة الكبار ليعيش نوع الحياة التي يريدها بشكل مستقل الإمكان؟	 وسائل الدعم والخدمات

تم تطوير هذا النموذج بواسطة معهد جامعة ميزوري-كنساس للتنمية البشرية، مراكز الجامعة للتميز في الإعاقة الإنمائية. تتوفر المزيد من الأدوات والمواد في مايو 2016

lifecoursetools.com



CHARTING the LifeCourse



أداة لتطوير الرؤية - الفرد

تيسر هذه الأداة تطوير رؤية الفرد في المجالات المختلفة للحياة في رسم مسار مُختار لحياة كاملة جيدة في المجتمع. تهدف هذه الأداة إلى مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة من جميع الأعمار على التفكير في رؤية مجال من مجالات الحياة لكيفية رغبتهم في عيش حياتهم البالغة وتحديد أولويات ما يريدون العمل عليه الآن والذي تحرك نحو صياغة رؤية للحياة.

الوضع الحالي/الجوانب التي يجب العمل على تطويرها	الأولوية	الرؤية المستقبلية	مجال الحياة
			 وظائف الحياة اليومية
			 العيش بالمجتمع
			 الحياة الاجتماعية والجوانب الروحانية
			 الحياة الصحية
			 السلامة والأمن
			 المواطنة والمناصرة

			لي وكيف سأتمكن من التحكم في كيفية عيش حياتي الخاصة؟	
			كيف أريد لعائلي أن تستمر في الانخراط والمشاركة في حياتي البالغة؟	 وسائل دعم العائلة
			ما الدعم الذي سأحتاجه للعيش بشكل مستقل قدر الإمكان في حياتي البالغة ومن أين ستأتي وسائل الدعم؟	 وسائل الدعم والخدمات

تم تطوير هذا النموذج بواسطة معهد جامعة ميزوري-كنساس للتنمية البشرية، مراكز الجامعة للتميز في الإعاقة الإنمائية. تتوفر المزيد من الأدوات والمواد في lifecoursetools.com مايو 2016

CHARTING the LifeCourse

استكشاف احتمالات الحياة

هناك العديد من الخيارات للعيش والعمل واللعب في المجتمع. ما كان يمكن أن يكون رائعًا قبل 30 عامًا قد لا يصلح لأن يمثل رؤية اليوم لجودة الحياة في المجتمع. الأداة إلى مساعدة الأفراد والعائلات على النظر في مجموعة متنوعة من خيارات الحياة في كل مجال من مجالات الحياة، بعضها تقليدي أو تاريخي ولم يعد يفيد بعضها معروف ومُجرب، ولكن ليس بالضرورة أن يمثل القاعدة ومساعدة الآخرين الجدد أو غير المؤلفين للأفراد والعائلات والمهنيين.



وسائل الدعم والخدمات	وسائل دعم لم شمل العائلة	المواطنة والمناصرة	السلامة والأمن	الحياة الصحية	الحياة الاجتماعية والجوانب الروحانية	العيش بالمجتمع	الحياة اليومية والتوظيف	الخيارات الإبداعية للحياة
افكار جديدة؛ أشياء التي جربها شخص ما وتقوم أنت بتكرارها أو تكييفها وفقًا لاحتياجاتك الخاصة؛ وأشياء لم تخطر ببال أحد أو لم يجربها أحد بعد.								
<ul style="list-style-type: none"> شبكات الصرف بنوك Time اتحادات تعاونية للخدمات الانسانية التعليم العام وسائل الدعم القائمة على التوجيه الذاتي المال يتبع الشخص التكنولوجيا/المراقبة عن بعد 	<ul style="list-style-type: none"> وسائل التواصل الاجتماعي التكنولوجيا المدونات العائلة والأصدقاء مجموعات دعم الأقران/P2P مجموعات الدعم المحلية مجموعات وجهًا لوجه الدعم عبر الإنترنت متاجر Sib-shops 	<ul style="list-style-type: none"> تصويت الناخبين مجموعة سكان الأحياء أو منظمة في الحي مناصرة الذات زيارة المشرع الخاص بك منظمة People First منظمة التمكين المناصرين الذاتيين SABE يوم حقوق المعوقين في مبنى الكابيتول مشروع STIR 	<ul style="list-style-type: none"> حساب مصرفي محدود/مشارك ودفع الفواتير تلقائيًا وعقد شخصي اتفاقية وكالة أجهزة السلامة الشخصية وصاية محدودة الرصد عن بُعد صندوق ذوي الاحتياجات الخاصة الوكالة القانونية 	<ul style="list-style-type: none"> عضوية الصالة الرياضية مراكز صحة المجتمع مهرجان الصحة مقدمي خدمات العائلة العلاجات في المنزل أو المجتمع علاج يقدمه أحد أفراد العائلة أو موظفي المدرسة الأولمبياد الخاص 	<ul style="list-style-type: none"> الصداقات المواعدة/العلاقات - الحدائق والترفيه مجتمع ديني شامل الخدمة/النادي الاجتماعي/المجموعات الأولمبياد الخاص تصاريح خاصة فصول المهارات الاجتماعية 	<ul style="list-style-type: none"> الاتحاد التعاوني مساحة معيشة ملائمة تكنولوجيا بيئية منازل مشتركة المواصلات العامة دعم العيش المستقل (ISL) منزل خاص بك (برنامج) مركز سكني مستقل 	<ul style="list-style-type: none"> الشركات شبه الصغيرة الوظائف التوظيف التنافسي الكلية أو المدرسة التقنية التوظيف المدعوم أطقم العمل أو الجهات التابعة مدربي الوظائف التطوع برامج الكلية الخاصة 	

<ul style="list-style-type: none"> • أنظمة وسائل الدعم • مزود وموظفو الوكالة 	<ul style="list-style-type: none"> • مجموعة دعم مؤسسة أو مركزية • تدريب أولياء الأمور المكثف طوال اليوم • مجموعات خاصة بالإعاقة 	<ul style="list-style-type: none"> • محامي مدفوع الأجر أو إيجاد شخص آخر يدافع عنك 	<ul style="list-style-type: none"> • كاملة الوصاية • إشراف على مدار 24 ساعة 	<ul style="list-style-type: none"> • العلاجات القائمة على المراكز (العلاج الجسدي والعلاج المهني وعلاج النطق وما إلى ذلك) • رعاية طبية خاصة أو مؤسسية 	<ul style="list-style-type: none"> • خدمة الكنيسة المنفصلة أو الخاصة • نزوات وأنشطة جماعية خاصة 	<ul style="list-style-type: none"> • التأهيل • مرفق رعاية وسيط (ICF) • منازل جماعية 	<ul style="list-style-type: none"> • ورش عمل محمية اليوم • مؤسسات إعادة 	<ul style="list-style-type: none"> الخيارات التقليدية للحياة
--	--	--	---	---	---	--	---	---

تم تطوير هذا النموذج بواسطة معهد جامعة ميزوري-كنساس للتنمية البشرية، مراكز الجامعة للتميز في الإعاقة الإنمائية. تتوفر المزيد من الأدوات والمواد في lifecoursetools.com مايو 2016



إدارة الخدمات الإنسانية بولاية أوريغون



(DHS 0601 (10/2021