

Моя лучшая жизнь: инструмент, с помощью которого вы сможете рассказать другим людям о том, что вы чувствуете

Об этом инструменте

Вы можете использовать этот документ, чтобы рассказать другим людям о том, что вам нужно для улучшения жизни. На следующих страницах перечислены утверждения, которые многие люди считают важными. Также есть дополнительное место, чтобы добавить что-то, чего может не быть в списке. Ответив на каждый вопрос, вы можете показать эти материалы людям, которые о вас заботятся, и попросить их помочь со всем, что вам может понадобиться.

Инструкции




1. В каждой строке на следующих страницах укажите, как вы относитесь к соответствующему утверждению.
2. Ответив на вопросы, покажите этот документ людям, которые о вас заботятся.
3. Попросите их о поддержке по любому пункту, который вы отметили как «мне нужна помощь».
4. Также попросите помощи относительно всего, что вы указали в разделе «Другое».

Если вам требуется помощь в заполнении этого документа, обратитесь к тому, кому вы доверяете и кто вас очень хорошо знает.

Пример

Что может улучшить вашу жизнь: Я регулярно провожу время с людьми, которые разделяют мои ценности и заботятся обо мне.

Возможные ответы:

Мне нужна помощь 	Не знаю или неприменимо 	Всё хорошо 
Если вы чувствуете себя одиноким (одинокой) или редко навещаете людей, которые вам нравятся.	Если вы не уверены или если вопрос для вас не важен.	Если у вас есть возможность регулярно общаться с людьми, которые вам нравятся.

Другая возможность

При необходимости вместо этого инструмента можно использовать близкий по назначению документ, *Качество жизни: инструмент для персонала ухода, для людей, которые для общения не используют слова или которые не всегда могут рассказать о своём состоянии и нуждах.*













Мое имя: _____

Что может улучшить мою жизнь

Варианты	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
Я контролирую свои финансы или, если пользуюсь услугами ухода, сам(а) решаю, как мне потратить оставшиеся деньги на развлечения.			
Предлагаемые мне мероприятия отражают мои культурные или другие личные предпочтения.			
У меня есть личные вещи, которые отражают мою культуру или интересы (это могут быть игры, музыка, принадлежности для рукоделия и т. д.).			
Мое жилое пространство обставлено и оформлено так, как я хочу, и включает приятные, интересные вещи.			
У меня есть одежда, которая отражает мой личный стиль и желаемую гендерную идентичность.			
Я сам(а) выбрал(а) место проживания или мне предложили дополнительную помощь для переезда на новое место.			
Я сам(а) выбрал(а), с кем мне жить или жить одному (одной) или мне предложили дополнительную помощь для переезда на новое место.			
Ежедневно я могу общаться с людьми, не являющимися персоналом ухода (это может быть личная встреча, по телефону, в видеочате и т. д.).			
По крайней мере раз в год мне предлагают ознакомиться с различными возможностями трудоустройства или волонтерства, которые мне могут понравиться, включая возможности сменить работу или области волонтерства.			
Я каждый день сам(а) решаю, как мне проводить своё время (исключениями могут быть плохая погода, медицинское обслуживание, учёба и т. д.).			
Каждый день у меня есть несколько вариантов, когда я буду что-то делать.			
Я могу сам(а) выбирать, какие продукты мне есть и сколько.			
Мне дали возможность ознакомиться с различными религиями и выбрать ту, которую я хочу исповедовать, или не исповедовать ничего.			
Я выбрал(а) цели обучения в своих планах.			



Помощь от персонала ухода за мной	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
Мне регулярно предлагают различные занятия, которые мне нравятся.			
Мне предоставляется достаточно услуг поддержки и персонала, чтобы заниматься тем, что мне нравится			
Я уверен(а), что смогу достичь своих целей и что мне в этом достаточно помогают.			
Разработан письменный план, который поможет мне стать более независимым(ой), и у меня достаточно поддержки для выполнения этого плана.			
Я думаю, что люди, которые мне помогают, работают над осуществлением моих планов так, как я от них этого ожидаю.			
Люди, которые меня поддерживают, знают, как мне помочь, когда я в стрессовом состоянии.			
Люди, которые меня поддерживают, знают, как помочь мне с травмой, которую я пережил(а) (травма может означать такие проявления, как издевательства, расовая или другие формы дискриминации, отсутствие заботы, насилие и т. д.).			

Мои собственные вещи	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
У меня достаточно денег или других ресурсов, чтобы достичь своих целей и получить некоторые вещи, которые я хочу иметь, или разработан письменный план, который поможет мне достичь финансовой стабильности.			
У меня есть неограниченный доступ к принадлежащим мне личным вещам, которые я ценю больше всего (это может быть мобильный телефон, проездной билет, велосипед, видеоигры, компьютер и т. д.).			
Оплачиваемый персонал, соседи по комнате и посетители уважительно относятся к моим вещам.			
У меня есть несколько вариантов, что надевать каждый день. Мои одежда и обувь удобны, не имеют дыр или дефектов (если только это не мой личный стиль).			
У меня есть всё, что нужно, для занятий моими увлечениями.			

Окружение	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
Я могу бывать в местах, которые мне нравятся, несколько раз в неделю.			
Я регулярно провожу время с людьми, которые мне нравятся и которые обо мне заботятся.			
Я могу в любое время отказаться от участия в общественных мероприятиях, и люди, которые мне помогают, уважают мой выбор.			
Люди, которые мне помогают, рассказали мне о возможности присоединиться к таким общественным организациям, как центры отдыха или спортивные залы, клубы, библиотеки, лиги любителей боулинга, волонтерские группы и т. д.			
При желании у меня есть возможности, помощь и необходимое оборудование для участия в социальных сетях.			
У меня достаточно доступа к транспорту, чтобы заниматься тем, что мне нравится.			

Позитивные отношения	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
При необходимости я могу встретиться с людьми, которые мне помогают, чтобы рассказать им о важных для меня вещах.			
Люди, которые мне помогают, обычно понимают, что я пытаюсь сказать.			
При необходимости я получаю помощь путём использования вспомогательных технологий, услуг письменных и устных переводчиков, а также другую поддержку.			
У меня налажены долгосрочные отношения с людьми, которые не являются оплачиваемыми сотрудниками.			
При необходимости люди, которые меня поддерживают, помогают мне строить отношения с другими людьми.			
По моему желанию люди, которые обо мне заботятся, каждый год организуют и отмечают мой день рождения.			
В моей жизни есть кто-то, кто всегда поможет справиться с конфликтами с другими людьми (например, это может быть поддержка в отношениях с трудным в общении арендодателем).			

Поддержание здоровья	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
У меня есть возможность при необходимости обратиться к специалистам по возникающим у меня медицинским вопросам (например, к специалисту по обезболиванию, мануальному терапевту, психиатру и т. д.).			
Разработан план, который поможет мне сохранить или улучшить здоровье.			
У меня есть стабильное место жительства с адресом.			
У меня в доме, во дворе и на работе достаточно места, чтобы жить здоровой жизнью.			
У меня есть способы поддерживать физическую активность, которые я использую с удовольствием.			
У меня есть доступ к медицинскому обслуживанию, отражающему мою культуру, в соответствии с рекомендациями лицензированных медработников.			
На приёме у врача при необходимости я могу получить помощь переводчика.			
Моя группа поддержки предоставила мне полезную информацию о том, как я могу защитить себя и других от инфекционных заболеваний.			

Мои права	Мне нужна помощь	Не знаю или неприменимо	Всё хорошо
Моя группа поддержки понятным образом объяснила мне мои права и предоставила копию соответствующих документов.			
Когда захочу, я могу участвовать в гражданской деятельности (это может быть, в частности, голосование, посещение собраний городского совета, присутствие в социальных сетях, участие в акциях протеста, покупка футболок или плакатов с изображением сообществ, которые я поддерживаю, и т. д.).			
Мне помогают связываться с представителями или организациями по защите своих прав (эти услуги могут включать транспортирование на встречи, помощь в вызове правозащитника и т. д.).			

Другое

В полях ниже перечислите другие важные для вас идеи. Например, вы можете сообщить о следующем:

- Конкретные увлечения, которыми вы хотите заниматься.
- Отпуск, который хотите себе устроить.
- Игры или виды спорта, которые вы хотели бы попробовать.
- Карьерные цели.
- Товары, которые вы хотели бы купить.
- Что-нибудь ещё, что может сделать вашу жизнь лучше.

Другие мои идеи: