

Моє краще життя: інструмент, за допомогою якого ви зможете розповісти іншим людям про те, що відчуваєєте

Про цей інструмент

Ви можете використовувати цей документ, щоб розповісти іншим людям про те, що вам потрібно для поліпшення життя. На наступних сторінках перелічені твердження, які багато людей вважають важливими. Також є додаткове місце, щоб додати щось, чого може не бути в списку. Відповівши на кожне запитання, ви можете показати ці матеріали людям, які про вас піклуються, і попросити їх допомогти з усім, що вам може знадобитися.

Інструкції




1. У кожному рядку на наступних сторінках укажіть, як ви ставитеся до відповідного твердження.
2. Відповівши на запитання, покажіть цей документ людям, які про вас піклуються.
3. Попросіть їхньої підтримки з будь-якого пункту, який ви позначили як «Я потребую допомоги».
4. Також попросіть допомоги по всіх своїх потребах, які ви вказали в розділі «Інше».

Якщо вам потрібна допомога у заповненні цього документа, зверніться до того, кому ви довіряєте та хто вас дуже добре знає.

Приклад

Що може поліпшити ваше життя: Я регулярно проводжу час із людьми, які розділяють мої цінності та піклуються про мене.

Можливі відповіді:





Я потребую допомоги 	Не знаю або незастосовно 	Усе добре 
Якщо ви відчуваєте самотність (самотньою) або рідко відвідуєте людей, які вам подобаються.	Якщо ви не впевнені або якщо запитання для вас не важливе.	Якщо ви маєте можливість регулярно спілкуватися з людьми, які вам подобаються.

Інша можливість

За потреби замість цього інструмента можна використовувати близький за призначенням документ, *Якість життя: інструмент для персоналу догляду, для людей, які для спілкування не використовують слова або які не завжди можуть розповісти про те, що вони відчувають.*

Моє ім'я: _____

Що може поліпшити моє життя

Варіанти	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
Я контролюю свої фінанси або, якщо потребую послуг догляду, сам(а) вирішую, як мені витратити гроші, що залишилися, на розваги.			
Пропоновані мені заходи відображають мої культурні або інші особисті переваги.			
Я маю особисті речі, які відповідають моїй культурі або інтересам (це можуть бути ігри, музика, засоби для рукоділля тощо).			
Мій житловий простір обставлений та оформлений так, як я хочу, і містить приємні, цікаві речі.			
Я маю одяг, який відображає мій особистий стиль та бажану гендерну ідентичність.			
Я сам(а) вибрав (вибрала) місце проживання або мені запропонували додаткову допомогу для переїзду на нове місце.			
Я сам(а) вибрав (вибрала), з ким мені жити чи жити одному (одній) або мені запропонували додаткову допомогу для переїзду на нове місце.			
Щодня я можу спілкуватися з людьми, які не є персоналом догляду (це може бути особиста зустріч, розмова телефоном, у відеочаті тощо).			
Принаймні раз на рік мені пропонують ознайомитися з різними можливостями працевлаштування або волонтерства, які мені можуть сподобатися, зокрема можливостями змінити роботу або області волонтерства.			
Я щодня сам(а) вирішую, як мені проводити свій час (виключеннями можуть бути погана погода, медичне обслуговування, навчання тощо).			
Щодня я маю кілька варіантів, коли я буду щось робити.			
Я можу сам(а) вибирати, які продукти мені їсти та скільки.			
Мені запропонували ознайомитися з різними релігіями та вибрати ту, яку я хочу сповідати, або не сповідати нічого.			
Я обрав (обрала) цілі навчання в своїх планах.			

Допомога від персоналу догляду за мною	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
Мені регулярно пропонують різні заняття, які мені подобаються.			
У мене досить послуг і персоналу допомоги, щоб займатися тим, що мені подобається			
Я упевнений (упевнена), що зможу досягти своїх цілей і що мені в цьому достатньо допомагають.			
Розроблено письмовий план, який допоможе мені стати незалежнішим(ою), і в мене досить підтримки для виконання цього плану.			
Я думаю, що люди, які мені допомагають, працюють над здійсненням моїх планів так, як я від них цього очікую.			
Люди, які мене підтримують, знають, як мені допомогти, коли я у стресовому стані.			
Люди, які мене підтримують, знають, як допомогти мені з травмою, яку я пережив (пережила) (травма може означати такі прояви, як знущання, расова або інші форми дискримінації, брак уваги, насильство тощо).			

Мої власні речі	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
У мене досить грошей або інших ресурсів, щоб досягти своїх цілей і отримати деякі речі, які я хочу мати, або розроблено письмовий план, який допоможе мені досягти фінансової стабільності.			
Я маю необмежений доступ до особистих речей, які найбільше ціную (це може бути мобільний телефон, проїзний квиток, велосипед, відеоігри, комп'ютер тощо).			
Оплачуваний персонал, сусіди по кімнаті та відвідувачі поважно ставляться до моїх речей.			
Я щодня маю кілька варіантів, що надягати. Мої одяг і взуття зручні, без дірок або дефектів (якщо тільки це не мій особистий стиль).			
Я маю все, що потрібно, для занять моїми захопленнями.			

Спільнота	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
Я можу бути в місцях, які мені подобаються, кілька разів на тиждень.			
Я регулярно проводжу час із людьми, які мені подобаються та піклуються про мене.			
Я можу будь-коли відмовитися від участі в суспільних заходах, і люди, які мені допомагають, поважають мій вибір.			
Люди, які мені допомагають, розповіли мені про можливість приєднатися до таких громадських організацій, як центри відпочинку або спортивні зали, клуби, бібліотеки, ліги боулінгу, волонтерські групи тощо.			
За бажанням в мене є можливості, допомога та необхідне обладнання для участі в соціальних мережах.			
У мене досить доступу до транспорту, щоб займатися тим, що мені подобається.			

Позитивні стосунки	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
За потреби я можу зустрітися з людьми, які мені допомагають, щоб розповісти їм про важливі для мене речі.			
Люди, які мені допомагають, зазвичай розуміють, що я намагаюся сказати.			
За потреби я отримую допомогу шляхом використання допоміжних технологій, послуг письмових та усних перекладачів, а також іншу підтримку.			
У мене налагоджено довгострокові стосунки з людьми, які не є оплачуваним персоналом.			
За потреби люди, які мене підтримують, допомагають мені будувати відносини з іншими людьми.			
За моїм бажанням люди, які про мене піклуються, щороку організують і відзначають мій день народження.			
У моєму житті є хтось, хто завжди допоможе впоратися з конфліктами з іншими людьми (наприклад, це може бути підтримка в стосунках із важким у спілкуванні орендодавцем).			

Підтримка здоров'я	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
Я маю можливість за потреби звернутися до фахівців із медичними питаннями (наприклад, до фахівця зі знеболювання, мануального терапевта, психіатра тощо).			
Розроблено план, який допоможе мені зберегти або поліпшити здоров'я.			
Я маю стабільне місце проживання з адресою.			
У мене вдома, у дворі та на роботі досить місця, щоб жити здоровим життям.			
Я маю способи підтримувати фізичну активність, які використовую із задоволенням.			
Я маю доступ до медичного обслуговування, яке відображає мою культуру, відповідно до рекомендацій ліцензованих медпрацівників.			
На прийомі в лікаря за потреби я можу отримати допомогу перекладача.			
Люди, які мені допомагають, надали мені корисну інформацію про те, як я можу захистити себе та інших від інфекційних захворювань.			

Мої права	Я потребую допомоги	Не знаю або незастосовно	Усе добре
Персонал догляду за мною зрозумілим чином пояснив мені мої права та надав копію відповідних документів.			
Коли захочу, я можу брати участь у громадській діяльності (це може бути голосування, відвідування зборів міської ради, присутність у соціальних мережах, участь в акціях протесту, купівля футболок або плакатів із зображенням спільнот, які я підтримую, тощо).			
Мені допомагають зв'язуватися з представниками або організаціями самоадвокації (ці послуги можуть охоплювати транспортування на зустрічі, допомогу з викликом правозахисника тощо).			

Інше

У полях нижче перелічіть інші важливі для вас ідеї. Наприклад, ви можете повідомити про таке:

- Конкретні захоплення, якими ви хочете займатися.
- Відпустка, яку ви хочете собі влаштувати.
- Ігри або види спорту, які хотіли б спробувати.
- Кар'єрні цілі.
- Товари, які хотіли б купити.
- Щось іще, що може зробити ваше життя краще.

Інші мої ідеї: