

کیفیت زندگی: ابزاری برای مراقبین

در زمان حمایت از اشخاصی که همیشه نمی‌توانند ضروریات خود را بیان نمایند

این استعمال یک ابزار اختیاری برای اعضای تیم پشتیبانی است تا مواردی را مد نظر قرار دهند که ممکن است کیفیت زندگی یک شخص را بهبود بخشد. زمانی که شخص تحت حمایت با جواب دادن به سوالات با مشکل مواجه است و همیشه نمی‌تواند به مراقبین بگوید که چه می‌خواهد یا به کدام چیز ضرورتی دارد، این استعمال توسط مراقبی تکمیل می‌شود که شخص را به خوبی می‌شناسد.

اشخاصی که می‌توانند با کمک گرفتن یا بدون کمک گرفتن به سوالات مربوط به زندگی خود جواب دهند، باید از استعمال بهترین زندگی برای من (My best life): ابزاری برای گفتن احساس خود به دیگران استفاده نمایند.

در حالی که ابزارهای زیادی برای کمک به بهبود کیفیت زندگی یک شخص وجود دارد، این ابزار کوشش می‌کند بالای کارهایی تمرکز کند که مراقبین می‌توانند در مورد رفتار یک شخص انجام دهند یا مراعات کنند (نه اینکه فرضیه‌هایی درباره احساس یا تفکر یک شخص مطرح کنند).

طرز العمل‌ها

1. برای هر کادر در صفحات بعدی، سطح موافقت خود را با هر گزاره انتخاب نمایید.
2. بعد از تکمیل فورم، مراحل پیگیری را در آخر این سند با مشخصات ذیل ببینید: [استفاده از این ابزار برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی شخص](#).
3. پلان‌گذاری کنید و اقداماتی را انجام دهید تا به شخص کمک نمایید کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد. شخص باید اقدامات بعدی را تا جای ممکن اطلاع دهد.

یک مثال

یک استراتژی حمایتی در صورتی زندگی شخص را بهتر می‌کند که: شخص در صورت ضرورت از طریق تکنالوژی کمکی حمایت دریافت کند.

جواب‌های احتمالی:

کاملاً مخالف: مراقبین کوشش نکرده‌اند با هیچ کدام تکنالوژی کمکی از شخص حمایت کنند.

مخالف: تکنالوژی کمکی در گذشته امتحان شده است اما در حال حاضر استفاده نمی‌شود.

نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند: در این مثال، «نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند» نباید انتخاب شود چون پشتیبانی با تکنالوژی کمکی باید برای همه کسانی که برای برقراری ارتباط مشکل دارند، شناسایی و استفاده شود.

موافق: شخص وسیله ارتباطی داشته باشد و گهگاهی از آن استفاده کند، اما نه بطور مکرر، یا اگر پروسه تعلیم و یادگیری همچنان در حال انجام باشد. به یاد داشته باشید که توسعه کامل مهارت‌های ارتباطی با یک دستگاه سال‌ها را در بر می‌گیرد و کاملاً طبیعی است.

کاملاً موافق هستم: شخص وسیله ارتباطی مؤثری داشته باشد و بطور مکرر و روان از آن برای برقراری ارتباط با مراقبین استفاده کند. اگر «کاملاً موافق هستم» انتخاب شده باشد، شاید بهتر باشد به جای آن از فورم همتای این ابزار با عنوان: «بهترین زندگی برای من: ابزاری برای گفتن احساس خود به دیگران» استفاده نمایید.

اقدامات ممکن برای کمک به شخص: مدیر دوسیه می‌تواند یک سرویس جدید را به پروگرام شخص اضافه کند و یک متخصص می‌تواند در شناسایی یک وسیله ارتباطی مؤثر و تعلیم طرز استفاده از آن به شخص کمک کند.

شروع

نام شخص: _____

تاریخ تکمیل یا تاریخ آخرین بازنگری این فورم: _____

چه کسی در تکمیل این فورم کمک کرد: _____

شاخص‌ها و استراتژی‌های حمایتی برای مراقبین

موارد متذکره در ذیل برای به تصویر کشیدن طیف گسترده‌ای از موضوعات مرتبط با کیفیت زندگی در نظر گرفته شده است و هر مورد برای تمام اشخاص صدق نمی‌کند. می‌توانید در صورت ضرورت تغییراتی در این ابزار ایجاد نمایید.

کاملاً موافق	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	روابط
					شخص دارای روابط طولانی مدت با اشخاصی غیر از مراقبین استخدام شده است
					به شخص بطور منظم فرصت‌هایی داده می‌شود تا جشن بگیرد و با اشخاصی ارتباط برقرار نماید که فرهنگ، باورهای شخصی یا هویت مشابهی با او دارند
					در صورت علاقمندی شخص، هر ساله اشخاصی که به او اهمیت می‌دهند، تولد او را به یاد داشته و تجلیل می‌کنم
					حداقل دو بار در سال، شخص و تیم پشتیبانی او برای شناسایی ارزش‌های شخص محوری که برای شخص مهم هستند با هم ملاقات می‌کنند
					در صورت ضرورت، شخص پلانی برای افزایش تعاملات اجتماعی مثبت (که می‌تواند در اسناد دیگر گنجانیده شود) دارد که با ارزش‌های شخص محور مرتبط است و همه کارمندان در مورد این طرح تعلیم دیده‌اند
					کارمندان تعاملات اجتماعی مثبت را بصورت روزانه تقویت و تشویق می‌کنند
					کارمندان در مورد سطوح و مهارت‌های زبانی دریافتی و بیانی شخص تعلیمات رسمی دیده‌اند
					شخص روشی برای بیان خواسته‌ها و ضروریات دارد (که بشمول رفتارهای مداخله‌گرانه نمی‌شود)، که کارمندان تقریباً همیشه آن را درک می‌کنند یا یک پلان مکتوب برای کمک به شخص برای توسعه این مهارت‌ها وجود دارد
					شخص در صورت ضرورت از طریق تکنالوژی کمکی، ترجمان‌های کتبی، ترجمان‌های هم‌زمان یا دیگر پشتیبانی‌ها حمایت دریافت می‌کند

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	خودمختاری و اختیار
					شخص یا امور مالی خود را کنترل می‌کند یا در صورت ضرورت به کمک، طریقه خرج کردن پول خود را (برای اوقات فراغت) مدیریت می‌کند
					بصورت روزانه، شخص می‌تواند با اشخاص غیرکارمند ملاقات نماید (این موضوع ممکن است بشمول ملاقات حضوری، تلفونی، چت‌های تصویری و غیره باشد) (بشمول حکم محکمه یا محدودیت‌های حقوقی برای اهداف امنیتی نمی‌شود)
					فعالیت‌هایی که به شخص ارائه می‌شود منعکس‌کننده ترجیحات فرهنگی یا دیگر ترجیحات شخصی اوست
					شخص دارای اقلام شخصی است که نشان‌دهنده فرهنگ یا علایق اوست (مانند موسیقی، بازی، لوازم صنایع دستی و غیره)
					فضای زندگی شخص به خواست خود شخص تنظیم و ترتیب شده است و بشمول چیزهای دلپسند و مهیجی است که شخص می‌تواند به آنها نگاه کند و با آنها مصروف شود
					شخص صاحب لباسی است که نشان‌دهنده استایل شخصی و هویت جنسی مورد نظر او است
					شخص می‌تواند محل زندگی خود را انتخاب نماید، یا خدمات پشتیبانی اضافی برای نقل مکان به آدرس جدید به شخص پیشنهاد شده است
					شخص می‌توانست انتخاب کند که با چه کسی زندگی کند یا تنها زندگی کند، یا به شخص خدمات پشتیبانی اضافی برای نقل مکان به آدرس جدید پیشنهاد شده است
					حداقل یک بار در سال، به شخص فرصت‌هایی برای <u>انتخاب آگاهانه</u> در رابطه با خدمات استخدامی ارائه می‌شود تا انواع فرصت‌های کاری یا داوطلبانه دلخواه خود، از جمله فرصت‌هایی برای تغییر کار یا جایگاه‌های داوطلبانه را پیدا کند
					شخص هر روز تصمیم می‌گیرد که چه‌قسم وقت خود را سپری کند (ممکن است استثنائاتی بشمول آب و هوای بد، مراقبت‌های صحی، مکتب و غیره وجود داشته باشد)
					شخص هر روز چندین گزینه دارد تا تصمیم بگیرد که چه وقت کارها را انجام دهد (این به معنی آن نیست که فعالیت‌ها بطور مداوم انجام می‌شوند، اما باید به شخص گزینه‌هایی داده شود)
					کارمندان کافی برای پشتیبانی از ضروریات و تصمیمات شخص در دسترس هستند
					شخص می‌تواند در مورد غذاهایی که می‌خورد و مقدار آن تصمیم بگیرد (بشمول محدودیت‌های حقوقی به خاطر وجود مشکلات صحی خطرناک نمی‌شود)
					شخص فرصت‌های منظمی برای اشتراک در دین انتخابی خود دارد، به او فرصت داده شده است تا ادیان دیگر را کشف کند (در صورت علاقه)، یا این آزادی را دارد که در هیچ مذهبی نقش نداشته باشد

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	رشد شخصی
					شخص دارای یک طرح شخص محور، یک ارزیابی ترجیحی یا سند دیگری است که فعالیت اجتماعی یا غیره فعالیت‌های مورد علاقه شخص را لیست می‌کند
					بصورت روزانه، فعالیت‌های اجتماعی یا فعالیت‌های دیگری که ممکن است شخص از آن لذت ببرد، به او پیشنهاد می‌شود
					شخص معمولاً تصمیم می‌گیرد در فعالیت‌هایی که به او پیشنهاد می‌شود اشتراک کند
					شخص در پروگرام‌های خود اهداف یادگیری دارد که توسط شخص انتخاب می‌شود و بشمول طرز ارائه تعلیم و پشتیبانی کارمندان می‌شود
					اهداف یادگیری را می‌توان در کمتر از یک سال محقق نمود (اگرچه ممکن است گامی برای رسیدن به یک هدف درازمدت باشد)
					شخص معمولاً انتخاب می‌کند که در اهداف یادگیری خود مشارکت کند
					یک پلان مکتوب (که می‌تواند در اسناد دیگر گنجانیده شود) برای کمک به ارتقای استقلال شخص وجود دارد
					یک سیستم/پروژه برای حصول اطمینان از اجرای اهداف و پروگرام‌ها بصورت مکتوب و با هماهنگی کارمندان وجود دارد

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	حقوق
					حقوق شخص به گونه‌ای برای شخص توضیح داده شده است که برای او قابل فهم باشد، یا اگر شخص برای درک آن مشکل دارد، آن شخص وکیل مدافعی دارد که می‌تواند از او حمایت کند
					حداقل شش ماه یک بار، شخص از فرصت‌هایی برای ارتباط با نمایندگان یا سازمان‌های خودحمایتی مطلع می‌شود
					به شخص بطور معمول در مورد فرصت‌های اشتراک در فعالیت‌های مدنی اطلاع‌رسانی می‌شود (بطور مثال می‌تواند بشمول رای‌گیری، اشتراک در جلسات شورای شهر، پیوستن به اعتراضات، گرفتن تیشرت یا لوحه‌هایی برای نشان دادن همبستگی با جوامع مورد حمایتش و غیره باشد)
					اگر شخص علاقمند به اشتراک در هر فعالیت مدنی یا حمایتی باشد، مراقبین بطور معمول از این ارتباط حمایت می‌کنند (بطور مثال: رساندن شخص به جلسات، کمک به شخص برای تماس با یک وکیل، و غیره)

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	شمول اجتماعی
					چندین بار در هفته، به شخص فرصت‌هایی برای بازدید از مکان‌های اجتماعی مختلف که ممکن است شخص از آن لذت ببرد (ضمن خانه، مکتب یا محل کار) ارائه می‌شود
					چندین بار در هفته، به شخص فرصتی برای اشتراک در فعالیت‌های اجتماعی با اشخاصی که هم‌اتاقی، همکار یا کارمند معاش دار نیستند، ارائه می‌شود
					شخص می‌تواند هر وقت که بخواهد فعالیت‌های اجتماعی یا جمعی را رد کند و تیم به انتخاب شخص احترام می‌گذارد (بشمول محدودیت حقوق یا دستورات قانونی برای انجام بررسی‌های رفاهی نمی‌شود)
					اگر تعامل اجتماعی شخص کاهش یافته باشد، اقداماتی برای تعیین و رفع علت انجام می‌شود، مانند تغییر در علایق، دوستی‌های از دست رفته، ارزیابی‌های طبی یا روانشناختی (بطور مثال: افسردگی، زوال عقل، درد و غیره) و غیره موارد.
					حداقل دو بار در سال، شخص از فرصت‌هایی برای پیوستن به سازمان‌های اجتماعی مانند مراکز تفریحی یا سالن‌های ورزشی، کلب‌ها، کتابخانه‌ها، لیگ‌های بولینگ، گروپ‌های داوطلب و غیره مطلع می‌شود.
					در صورت علاقه شخص، فرصت‌ها، پشتیبانی و منابع لازم برای حضور در شبکه‌های اجتماعی را دارد

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	پول و وسایل شخصی
					شخص دارای عاید یا دیگر منابع مالی کافی برای به دست آوردن چیزهای مورد ضرورت و بعضی از چیزهایی است که می‌خواهد، یا یک پلان مکتوب برای کمک به شخص برای رسیدن به ثبات مالی وجود دارد
					شخص مالک اقلام شخصی است که بیشترین ارزش را دارد و یا دارای دسترسی نامحدود به آنهاست (بطور مثال: تلفون همراه، کارت ملی‌بس، بایسکل، بازی‌های ویدیویی، کمپیوتر و غیره) (بشمول دستورات قانونی یا محدودیت‌های حقوقی برای امنیت نمی‌شود)
					وسایل شخص از طرف کارمندان، هم‌اتاقی‌ها و بازدیدکنندگان محترم شمرده می‌شود
					شخص هر روز چندین گزینه برای لباس دارد که متناسب با آب و هوا، مناسب و بدون سوراخ یا مشکل باشد (مگر اینکه شخص بخواهد)

کاملاً موافقم	موافق	نمی‌دانم یا صدق نمی‌کند	مخالف	کاملاً مخالف	صحت جسمی و روانی
					به شخص فرصت داده شده است تا به متخصصین برای مسائل صحتی (بطور مثال: متخصص درد، کایروپراکتیک، داکتر عقلی-عصبی و غیره) مراجعه کند
					یک پلان مکتوب برای حفظ یا بهبود صحت جسمانی شخص وجود دارد
					یک پلان مکتوب برای حفظ یا بهبود صحت روان شخص وجود دارد
					شخص فضای فیزیکی کافی در خانه، حویلی و محل کار خود دارد تا از صحت جسمی و روانی حمایت کند
					راه‌های خلاقانه مختلفی برای صحتمند ماندن از نظر بدنی به شخص پیشنهاد می‌شود که فراتر از خوردن سالاد و ورزش یکنواخت است (بطور مثال: رفتن به یک پارک زیبا برای قدم زدن یا رقصیدن با موسیقی در وقت آماده نمودن نان شب)
					طبق توصیه متخصصین مراقبت‌های صحتی مجاز، شخص به مراقبت‌های صحتی مناسب فرهنگی دسترسی دارد
					ترجمان در صورت ضرورت برای نوبت‌های طبی ارائه می‌شود
					خانه شخص نسبتاً پاک، عاری از وسایل اضافه است و وسایل به خوبی نگهداری می‌شوند (مانند فرش، کاشی، الماری، کابینت و غیره)
					معلوماتی در مورد طرز محافظت از خود و دیگران در مقابل امراض عفونی به شخص داده شده است، قسمی که برای او قابل درک باشد
					اشخاصی که از شخص حمایت می‌کنند می‌دانند چه‌قسم علائم استرس را تشخیص دهند و به آنها جواب دهند
					در صورت علاقه شخص، هر نوع سابقه ترومایی شناخته شده با طرز عمل‌هایی در مورد اینکه دیگران چه‌قسم می‌توانند به بهترین شکل از شخص حمایت کنند، در پروگرام‌های شخص ثبت می‌شود
					کسانی که از شخص حمایت می‌کنند تعلیم دیده‌اند تا علائم تروما را تشخیص دهند و به آن جواب بدهند و بفهمند که چه‌قسم تروما می‌تواند در رفتار، تجربیات، صحت و غیره شخص ظاهر شود.

استفاده از این ابزار برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی شخص

حالا که این ابزار تکمیل شده است، موارد ذیل را مرور نمایید و در مورد آنچه که می‌توان برای تغییر یا تقویت حمایت‌های اشخاص برای بهبود کیفیت زندگی آنها انجام داد، به عنوان یک تیم صحبت نمایید. اگر تیم پشتیبانی مطمئن نیست که کدام کار را انجام دهد، می‌تواند:

- از یک [تسهیل‌گر پلان‌گذاری شخص‌محور](#) رهنمایی بخواهد (در صفحه وب، به بخش «تسهیل‌گرهای پلان‌گذاری» بروید و بالای «لیست منطقی تسهیل‌گران پلان‌گذاری شخص‌محور در دسترس» کلیک نمایید تا یک تسهیل‌گر در نزدیکی خود پیدا نمایید)
- با سازمان یا گروه منطقی دیگر همکاری کنید که در آن دیگر ارائه‌دهندگان یا مدیران دوسیه ممکن است مفکوره‌هایی برای به اشتراک گذاشتن داشته باشند
- در نظر بگیرید که آیا برای اجرای هر یک از مفکوره‌ها ضرورت به نیروی اضافی است یا خیر، و درخواستی را برای افزایش کارمندان در صورت ضرورت به مدیر دوسیه ارسال نمایید
- اگر جابجایی مکرر کارمندان بالای زندگی شخص تأثیر منفی می‌گذارد، [از صفحه کمبود نیروی کار DHS](#) برای مفکوره گرفتن و منابع مربوط به پیدا نمودن و حفظ کارمندان بازدید نمایید
- برای دریافت کمک تکنیکی از طریق PositiveSupports@state.mn.us با DHS به تماس شوید.

این ابزار احتمالاً باید در جریان چندین ماه یا چندین سال تحت نظارت قرار بگیرد تا اطمینان حاصل شود که شخص و تیمش به ارزیابی و بهبود کیفیت زندگی ادامه می‌دهند. یکی از راه‌های پیگیری کوشش‌ها می‌تواند شناسایی مراحل/اهداف اقدام و گنجاندن آنها در پروگرام خدمات و پشتیبانی هماهنگ شخص (CSSP) باشد.