

د ژوند کیفیت: د پالونکو (پاملرنه کونکو) لپاره یوه وسیله

کله چې د هغو خلکو ملاتړ کوئ چې تل نشي کولی خپلې اړتیاوې ووايي

دا پوښتنلیک د ملاتړ ټیم غړو لپاره یوه اختیاري وسیله ده چې هغه شیان په پام کې ونیسي چې ښایي د یو شخص (کس) د ژوند کیفیت ښه کړي. دا داسې طرح شوی چې د یو پاملرنه کونکي لخوا بشپړ شي، څوک چې شخص په ښه توګه پیژني، کله چې ملاتړ ترلاسه کونکي شخص د پوښتنو په ځوابولو کې مشکل سره مخ وي او تل نشي کولی پاملرنه کونکي ته ووايي چې دوی څه غواړي یا ورته اړتیا لري.

هغه خلک چې د خپل ژوند په اړه پوښتنې د لږ څه مرستې یا پرته د مرستې ځوابولی شي باید د دې پر ځای زما تر ټولو غوره ژوند وکاروي: یوه وسیله چې نورو ته ووايست تاسو څرنگه احساس کوئ.

په داسې حال کې چې د یو شخص د ژوند کیفیت ښه کولو کې مرستې لپاره ډیرې وسیلې شتون لري، دا وسیله هڅه کوي په هغو شیانو تمرکز وکړي چې پاملرنه کونکي یې د یو شخص د چلند په اړه ترسره کولی یا مشاهده کولی شي، په ځای د دې چې د یو شخص په اړه انګیرنه وشي چې هغه څرنگه احساس یا فکر کوي.

لارښوونې

1. په لاندې پاڼو کې د هرې بکسې لپاره، د بیان سره د خپل موافقت کچه وټاکئ.
2. د فورمې بشپړولو وروسته، د دې سند په پای کې ورکړل شوي ګامونه تعقیب کړئ چې (په لاندې ډول) لیبیل شوی: [د شخص په ژوند کې مثبت بدلونونو راوستلو لپاره د دې وسیلې کارول](#).
3. پلان جوړ کړئ او د شخص سره د دوی د ژوند کیفیت ښه کولو کې مرستې لپاره ګامونه واخلي. چې څومره دوی توان ولري، شخص باید راتلونکي ګامونه خبر کړي.

یو مثال

د ملاتړ یوه کرنلاره (سټراتیژي) چې ښایي د شخص ژوند ښه کړي: شخص د مرستندویه (مرسته کونکي) تکنالوژۍ له لارې د اړتیا سره سم ملاتړ ترلاسه کوي. احتمالي ځوابونه:

په کلکه موافق یم: که پاملرنه کونکو د شخص سره د کوم ډول مرستندویه تکنالوژۍ له لارې د ملاتړ کولو هڅه کړې نه وي.

ناموافق یم: که په تیر وختونو کې د مرستندویه تکنالوژۍ کارولو هڅه شوې وي مګر اوس نه کارول کېږي.

نه پوهیږم، یا د تطبیق وړ نه ده: په دې مثال کې، "نه پوهیږم یا د تطبیق وړ نه ده" باید انتخاب نشي ځکه چې د مرستندویه تکنالوژۍ ملاتړ باید وسپړل شي او د ټولو هغو خلکو لپاره یې د کارولو هڅه وشي چې په اړیکه نیولو (خبرې کولو) کې ستونزې ولري.

موافق یم: که شخص د ارتباط (اړیکه نیولو) آله لري او کله ناکله یې کاروي، ولې ډیر وخت نه، یا د تدریس پروسه او زده کړه لا هم جریان لري. په یاد ولرئ چې دا یو معمول او په بشپړ ډول نورمال دی چې په یوې آلې د اړیکه نیولو مهارت ته بشپړه وده ورکول څو کاله ونیسي.

په کلکه موافق یم: که شخص د اړیکه نیولو یوه مؤثره آله لري او پاملرنه کونکو سره اړیکه نیولو لپاره یې اکثره او په دوامداره توګه کاروي. که "په کلکه موافق یم" انتخاب شي، نو دا به ښایي لا مناسب وي چې پر ځای یې د وسیلې ملګري فورمه وکارول شي، چې عنوان یې دی: زما تر ټولو غوره ژوند: یوه وسیله چې نورو ته ووايست تاسو څرنگه احساس کوئ.

د شخص سره مرسته کولو لپاره ممکنه (احتمالي) کړنې: د قضیې مدیر کولی شي د شخص پلان کې یو نوی خدمت اضافه کړي، او یو متخصص کولی شي شخص سره د اړیکه نیولو یوې مؤثره آلې په پیژندلو کې او همدارګه شخص سره د دې کارول زده کولو کې مرسته وکړي.

د شخص نوم: _____

د دې فورې د بشپړیدو یا نږدې وروستیو کې یې د بیاکتې نېټه: _____

د دې فورې په بشپړولو کې چا مرسته کړې: _____

د پاملرنه کونکو لپاره شاخصونه او د ملاتړ کړنلارې چې په پام کې یې ونیسي

د لاندې لیست شوې توکو موخه د ژوند کیفیت پورې اړوند راز راز موضوعاتو رانیول دي، او هره توگه ټولو خلکو ته نه پلي کيږي. اړتیا سر سم دې وسیلې ته سمون ورکولو لپاره تاسو ته ښه راغلاست ویل کيږي.

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیږم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	اړیکې
					شخص د هغو پاملرنه کونکو پرته چې د پاملرنه ورکولو لپاره معاش اخلي د نورو خلکو سره اوږد-مهاله اړیکې لري
					شخص ته منظم فرصتونه ورکول کيږي چې مراسم ولمانځي او هغو خلکو سره اړیکه ونیسي چې خپل کلتور، شخصي عقیدې یا هويت شريکوي
					که شخص وغواړي، د دوی د زیږون ورځ د هغو خلکو لخوا پیژندل کيږي او هر کال لمانځل کيږي چې د دوی په اړه فکر مند وي
					په کال کې لږ تر لږه دوه ځله، شخص او د دوی د ملاتړ ټیم سره گوري تر څو په شخص متمرکز هغه ارزښتونه وپيژني چې شخص لپاره مهم وي
					که اړتیا وي، شخص د مخ په زیاتیدونکو مثبت ټولنیز تعاملاتو لپاره چې پر شخص متمرکز ارزښتونو سره تړلي دي یو پلان (کوم چې نورو اسنادو کې شاملیدي شي) لري، او دا چې ټول کارمندان د پلان په اړه روزل شوي دي
					کارمندان مثبت ټولنیز تعاملاتو ته هره ورځ وده او پیاوړتیا ورکوي
					کارمندانو د شخص د ژبي اخستونکي او څرگند کونکي کچو او مهارتونو په اړه رسمي روزنه ترلاسه کړي
					شخص د غوښتنو او اړتیاوو شريکولو لپاره یوه طریقه لري (کوم کې چې مداخله کونکي چلندونه شامل نه دي)، چې کارمندان تقریباً تل پرې پوهیږي یا د شخص سره دغه مهارتونو ته وده ورکولو کې مرستې لپاره یو لیکلی پلان موجود وي
					شخص د مرستندویه تکنالوژۍ، ترجمانانو، ژباړونکو او نورو ملاتړونو له لارې اړتیا سره سم ملاتړ ترلاسه کوي

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیریم یا د تطبيق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	پخپله پریکړه او انتخاب کول
					یا شخص د دوی خپلې مالي چارې پخپله کنترولوي یا، که مرسته اړینه وي، شخص د دوی د اختیاري (د تفریح لپاره ځانگړې) پیسو مصرفول کنترولوي
					هره ورځ، شخص کولی شي هغو کسانو سره وگوري چې د کارمندانو څخه نه وي (په دې کې ښايي مخامخ لیدنه، تلفوني ملاقات، ویدیويي چیت، او نور شامل وي) (په دې کې د محکمې امرونه یا د خونديتوب موخو لپاره د حقونو محدودیت شامل نه دي)
					شخص ته وړاندیز شوي فعالیتونه (کرنې) د دوی کلتوري یا نور شخصي غورتوبونه منعکس کوي
					شخص شخصي توکي لري چې د دوی کلتور یا علاقه مندی منعکس کوي (لکه میوزیک، لوبې، د صنایعو سامان، نور)
					د شخص د اوسیدلو ځای په هغه ډول سمبال او سینگار کيږي چې شخص یې غواړي او په کې د شخص لپاره خوندر، تشویق کونکي شیان شامل دي چې شخص ورته وگوري او په کې بوخت شي
					شخص دا ډول جامې لري چې د دوی شخصي سټایل (انداز) او د خوښې جنسیت پیژندنه منعکس کوي
					شخص وکولی شول د اوسیدلو د ځای په اړه انتخاب وکړي، یا شخص ته یو نوي ځای ته د کډه کولو لپاره د اضافي ملاتړ خدمتونه وړاندیز شوي دي
					شخص وکولی شول پدې اړه انتخاب وکړي چې چا سره ژوند وکړي یا یواځې ژوند وکړي، یا شخص ته یو نوي ځای ته د کډه کولو لپاره د اضافي ملاتړ خدمتونه وړاندیز شوي دي
					لږ تر لږه هر کال، شخص ته د کار موندنې خدمتونو لپاره د باخبره انتخاب فرصتونه وړاندیز کيږي چې راز راز دندې وسپري یا ورته هغه داوطلب (د خپلې خوښې) فرصتونه وړاندیز کيږي چې دوی یې ممکن غواړي، د دندې یا د داوطلب مقامونو (رتبو) د بدلولو فرصتونو په شمول
					شخص هره ورځ پریکړه کوي چې دوی خپل وخت څرنگه تیر کړي (په استثنایو کې ښايي خرابه هوا، طبي پاملرنه، ښوونځی، نور شامل وي)
					شخص هره ورځ بیلا بیل اختیارونه لري تر څو پریکړه وکړي چې دوی به شیان کله ترسره کوي (دا پدې معنی نه چې کرنې په دوامداره توګه وړاندیز کيږي مګر شخص ته باید ځینې انتخابونه ورکړل شي)
					د شخص د اړتیاوو او انتخابونو ملاتړ لپاره کافي کارمندان شتون لري
					شخص کولی شي چې دوی پدې اړه خپله انتخاب وکړي چې کوم خواړه خوري او څومره یې خوري (د ژوند ګواښونکي طبي شرایطو لپاره د حقونو محدودیتونه په کې شامل نه دي)
					شخص د خپلې خوښې مذهب کې ګډون لپاره منظم فرصتونه لري، ورته د نورو مذهبونو د سپړلو فرصتونه ورکړل شوي (که علاقه ولري)، یا ازادي لري چې هیڅ یو مذهب کې ګډون ونکړي

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیریم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	شخصي پرمختګ
					شخص یو په شخص متمرکز پلان، د لومړیتوب ارزونه یا ځینې نور اسناد لري چې ټولنیز یا نور فعالیتونه لیست کوي چې شخص یې علاقه مند وي
					هره ورځ، شخص ته بیلا بیل ټولنیز یا نور فعالیتونه وړاندیز کيږي چې بنایي دوی ترې خوند واخلي
					شخص عموماً دوی ته وړاندیز شوو فعالیتونو کې ګډون کول غوره کوي
					شخص د دوی په پلان کې د زده کړې هدفونه لري، چې د شخص لخوا غوره شوي وي، چې په کې د کارمندانو لخوا د لارښوونو او ملاتړ چمتو کولو څرنگوالی شامل دی
					د زده کړې هدفونه کیدی شي له یو کال څخه کمه موده کې تر لاسه شي (که څه هم دا بنایي په اوږد-مهاله هدف کې یو ګام وي)
					شخص عموماً د دوی د زده کړې هدفونو کې ګډون کول غوره کوي
					یو لیکلی پلان (کوم چې نورو اسنادو کې شامل کیدی شي) شتون لري تر څو د شخص خپلواکي ته وده ورکړي
					د هدفونو باوري کولو لپاره یو سیستم/پروسه شتون لري او پلانونه لکه څنګه چې لیکل شوي عملي کيږي، د کارمندانو په توافق

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیریم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	حقوق (حقونه)
					د شخص حقونه شخص ته په دا ډول تشریح شوي چې دوی ترې معنی اخلي، یا که شخص په پوهیدلو کې ستونزه لري، شخص یو مشاور وکیل لري چې کولی شي د دوی ملاتړ وکړي
					لږ تر لږه هر نیم کال (شپږ میاشتو) کې، شخص ته د فرصتونو یادونه کيږي چې د ځان د مدافعي استازو یا سازمانونو سره اړیکه ونیسي
					شخص ته په منظمه توګه د مدني بنکیلتیا په فعالیتونو کې د ګډون کولو فرصتونو په اړه روزنه ورکول کيږي (په مثالونو کې بنایي رايې ورکول، د بناري شورا غونډو کې ګډون کول، لاریونونو کې برخه اخستل، د هغو ټولنو سره چې دوی یې ملاتړ کوي د یووالي څرګندولو لپاره ټي-شرټ یا نیني اخستل او نور شامل وي)
					که شخص په کوم مدني یا مدافعي فعالیت کې ګډون کولو ته لیاواله وي، نو پاملرنه کونکي په عادي توګه د اړیکي ملاتړ کوي (د مثال په توګه: شخص ملاقاتونو ته رسول، شخص سره یو مدافع وکیل ته زنگ و هلو کې مرسته کول، نور)

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیریم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	ټولنیز شمولیت
					هره اونۍ څو ځله، شخص ته فرصتونه وړاندیز کيږي چې د بیلا بیلو ټولنیز ترتیباتو څخه لیدنه وکړي چې دوی بنیای د خپل کور، بنوونځي یا کار ځای سر بیره ترې خوند واخلي
					هره اونۍ څو ځله، شخص ته فرصتونه وړاندیز کيږي چې هغه خلکو سره په ټولنیز فعالیتونو کې بوخت شي چې د دوی د کوتي ملگري، همکاران یا معاش اخستونکي کارمندان نه وي
					شخص هر کله کولی شي اجتماعي یا ټولنیز فعالیتونه رد کړي او تیم د شخص د انتخاب درناوی کوي (د حقونو محدودیتونه یا د بنسټي چیکونه ورکولو لپاره قانوني امرونه په کې شامل نه دي)
					که د شخص په ټولنیز بوختیاوو کې کمښت رامنځته شوی وي، د لامل معلومولو او حل کولو لپاره یې گامونه اخستل شوي دي، لکه په علاقه مندی کې بدلونونه، له لاسه ورکړل شوي ملگرتیاوې، طبي او فزیولوژیکي ارزونې (د بیلگې په توگه: خپگان، خراب رواني حالت، درد، نور) او نور.
					لږ تر لږه په کال کې دوه ځله، شخص ته د فرصتونو په اړه خبر ورکول کيږي چې ټولنیز سازمانونو سره یوځای شي لکه د تفریح مرکزونه یا جیمونه (ورزشي مرکزونه)، کلبونه، کتابتونونه، بایلینک لیگونه (یو ډول لوبه)، رضاکار گروپونه (ډلي)، نور.
					شخص په ټولنیزه رسنیو کې د گډون کولو فرصتونه، ملاتړ او اړینې سرچینې لري، که شخص یې وغواړي

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیریم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	پیسې او شخصي شیان
					شخص کافي عاید یا نورې مالي سرچینې لري چې هغه شیان چې دوی ورته اړتیا لري او ځینې شیان چې دوی یې غواړي تر لاسه کړي، یا یو لیکلی پلان شتون لري تر څو شخص سره مرسته وکړي چې د مالي امکاناتو له پلوه مستحکم شي
					هغه شخصي شیان د شخص په ملکیت کې دي او ورته نامحدوده لاسرسی لري چې دوی ورته تر ټولو زیات ارزښت ورکوي (د مثال په توگه: گرځنده تلیفون، د بس پاس، موټر سایکل، ویدیو لوبې، کمپیوټر، نور) (قانوني امرونه یا د خونديتوب لپاره د حقونو محدودیتونه په کې شامل نه دي)
					د کارمندانو، د کوتي د ملگرو او لیدونکو (ملاقات کونکو) لخوا د شخص د شیانو درناوی کيږي
					شخص د هرې ورځې لپاره د جامو د انتخابولو بیلا بیل اختیارونه لري کوم چې د موسم سره مناسب وي، د بدن اندازې سره ښه سمون ولري او د سوریو یا عیبونو څخه پاک وي (تر هغه چې شخص یې وغواړي)

په کلکه موافق یم	موافق یم	نه پوهیږم یا د تطبیق وړ نه دی	ناموافق یم	په کلکه ناموافق یم	فیزیکی او رواني روغتیا
					شخص ته فرصتونه ورکړل شوي چې د طبي مسلو لپاره متخصصین وگوري (د مثال په توگه: د درد یو متخصص، د بندونو متخصص، د رواني ناروغیو متخصص، نور)
					د شخص فیزیکی روغتیا ساتلو یا ښه کولو لپاره یو لیکلی پلان شتون لري
					د شخص رواني روغتیا ساتلو یا ښه کولو لپاره یو لیکلی پلان شتون لري
					شخص د فیزیکی او رواني روغتیا ملاتړ لپاره د دوی په کور، انگر او کار کې کافي فیزیکی ځای لري
					شخص ته په فیزیکی توگه روغ (سالم) پاتې کېدو لپاره بیلابیلې تخلیقي لارې ورانديز کېږي چې یواځې د سلاد خوړلو او تکراري تمرین (ورزش) څخه هاخوا ځي (د مثال په توگه: شاوخوا قدم وهلو لپاره یو ښکلي پارک ته تلل یا د ماښام ډوډۍ تیارولو پر مهال میوزیک ته نڅا کول)
					شخص په کلتوري توگه مناسب روغتیا پاملرنې ته لاسرسی لري، لکه څنگه چې د روغتیايي پاملرنې جواز لرونکي مسلکيانو لخوا توصیه شوي
					د طبي لیدنیتو (ملاقاتونو) لپاره د اړتیا سره سم ژباړونکي چمتو کېږي
					د شخص کور نسبتاً پاک، بانظمه دی، او توکي په ښه ترمیم کې ساتل شوي (لکه غالی یا قالین خوړول، کاشي خښتې، درازونه، الماری، نور)
					شخص ته معلومات ورکړل شوي، په هغه طریقه چې دوی پرې پوهیږي، چې څنگه خپل ځانونه او نور د ساري ناروغیو څخه خوندي وساتي
					هغه خلک چې د شخص ملاتړ کوي پدې پوهیږي چې د فشار نښې څه ډول وپیژني او ورته غبرگون ښکاره کړي
					که شخص یې وغواړي، د شخص په پلان کې د کومې معلومې صدمې تاریخچه ریکارډ کېږي سره د دې لارښوونو چې نور خلک څرنگه کولی شي شخص سره په ښه توگه ملاتړ وکړي
					هغه خلک چې د شخص ملاتړ کوي روزل شوي چې د صدمې نښې وپیژني او ورته غبرگون ښکاره کړي او پوه شي چې د شخص په چلند، تجربو، روغتیا او نورو کې صدمه څه ډول معلومه (څرگنده) کړي.

د شخص په ژوند کې مثبت بدلونونو راوستلو لپاره د دې وسیلې کارول

دا چې اوس دا وسیله بشپړه شوې، د توکو بیاکتنه وکړئ او د ټیم په توګه بحث وکړئ چې د بدلون او د شخص ملاتړ ښه کولو لپاره څه ترسره کیدی شي تر څو د دوی د ژوند کیفیت ښه کړی شي. که د ملاتړ ټیم ډاډه نه وي چې څه وکړي، دوی کولی شي:

- په شخص متمرکز د پلان جوړونې اسانه کونکي (تسهیل کونکي) [څخه مشوره وغواړي](#) (په ویب پاڼه کې، "د پلان جوړونې اسانه کونکو" برخې ته ښکته لار شئ ځان ته نږدې اسانه کونکي موندلو لپاره په "Regional listing of available person-centered planning facilitators" (په شخص متمرکز د پلان جوړونې موجود اسانه کونکو سیمه ایز لیست) کلک وکړئ)
- د نورو سازمانونو یا سیمه ایزه ډلې سره ګډ کار (همکاري) وکړئ چېرته چې نور چمتو کونکي یا د قضیې مدیران ښايي نظرونه ولري چې شریک یې کړي
- د کوم نظر عملي کولو لپاره د اضافي کارمندانو اړتیا په پام کې ونیسي، او د قضیې مدیر ته یو خواست و سپاري چې کله مناسب وي د کارمندانو شمیر دې زیات کړي
- که د کارمندانو مکرر بدلون د شخص په ژوند منفي اغیزه کوي، د نظرونو او کارمندانو موندلو او ساتلو په اړه سرچینو لپاره [د DHS د کاري ځواک د کمېټې پاڼې](#) څخه لیدنه وکړئ
- د تخنیکي مرستې لپاره DHS سره اړیکه ونیسي. په PositiveSupports@state.mn.us.

دا وسیله به احتمالاً د څو میاشتو یا کلونو لپاره څارنې ته اړتیا ولري تر څو ډاډ ترلاسه شي چې شخص او د دوی ټیم د ژوند کیفیت ارزولو او ښه کولو ته دوام ورکوي. د هڅو تعقیبولو یوه لاره کیدی شي د عمل د ګامونو/هدفونو پیژندل او د شخص په هغې شوي خدمتونو او ملاتړ پلان (CSSP) کې د دوی ځای په ځای کول وي.