



*Центры ресурсов для пожилых и инвалидов (ADRC)
штата Висконсин*

ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ

**Мое руководство
по планированию**



Руководство по дальнейшим шагам

Содержание

| | |
|---|---|
| Введение..... | 3 |
| Шаг 1. Знакомство с вами | 4 |
| Шаг 2. Ознакомление с ресурсами и услугами | 5 |
| Шаг 3. Что делать дальше? | 6 |
| Контактная информация ADRC..... | 8 |

Добро пожаловать в «Мое руководство по планированию»

Заблаговременное планирование долгосрочных потребностей в медицинском обслуживании может уменьшить стресс, обеспечить соблюдение ваших личных предпочтений и помочь вам наилучшим образом использовать свои финансовые ресурсы. Заблаговременное планирование является трудной задачей, но квалифицированный персонал в вашем Центре ресурсов для пожилых и инвалидов (ADRC) всегда готов помочь в выборе вариантов и принятии решения о ваших следующих шагах.

Вы уже сделали важный шаг, связавшись с ADRC. Это руководство по планированию призвано помочь вам подготовиться к беседе со специалистом ADRC, который встретится с вами лично.





**Что самое
важное для
вас и людей
в вашей
жизни?**

Шаг 1 Знакомство с вами

Знакомство с вами является первым шагом. Каждый человек уникален и имеет свои ценности и предпочтения. В списке ниже приведены примеры возможных вопросов и тем, которые вы и специалист ADRC обсудите во время визита.

- Каковы ваши основные вопросы или проблемы?
- Вы ищете помощь для себя или другого лица? Если это другое лицо, то являетесь ли вы тем, на кого оно больше всего полагается? Как обстоят ваши дела?
- Что являются самым важным в вашей жизни?
- Что в вашей жизни хорошо?
- Что в вашей жизни не очень хорошо?
- Кто самые важные люди в вашей жизни?
- Какую информацию о вас нам было бы полезно узнать?

Шаг 2 Ознакомление с ресурсами

Следующим шагом является ознакомление с ресурсами и услугами. При ознакомлении с услугами и программами, доступными в вашем регионе, будет полезно рассмотреть следующие вопросы.

- Друзья и семья помогают сейчас или готовы помочь?
- Если вы тот человек, на которого ваш друг или семья полагаются больше всего, что было бы наиболее полезным для вас?
- Есть ли виды деятельности, которыми вы больше не занимаетесь и которыми вы хотели бы заняться снова?
- Является ли оплата услуг проблемой?
- Каковы плюсы и минусы каждого выбора?
- Есть ли другие факторы, которые следует учитывать?
- Иногда хорошо начать с пользования услугами для пробы. Что вы об этом думаете?

Исследуйте ресурсы и людей в вашей жизни и в вашем сообществе!



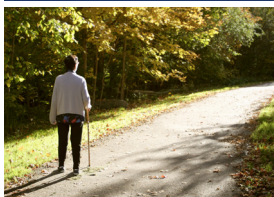
Дальнейшие действия?

Оцените свой выбор и выберите следующие шаги, которые имеют смысл для вас!

Шаг 3 Что делать дальше?

Что делать дальше? Теперь, когда вы некоторое время изучали и оценивали свой выбор, какие следующие шаги имеют для вас смысл?

- Каков первый шаг? Вам нужна какая-нибудь помощь с этим шагом?
- Семья и друзья готовы помочь?
- Если член семьи или друг собирается помочь, есть ли какая-либо информация, которая была бы полезна для них? Как они относятся к оказанию помощи? Есть ли у них какие-либо вопросы или проблемы? Иногда люди, помогающие семье и друзьям, устают, перегружаются или перегорают, прежде чем обратиться за помощью. Что может помочь избежать этого?
- Если вы не уверены в следующем шаге, будет ли полезна дополнительная информация? Что должно произойти, чтобы вы осознали необходимость этого шага?



Теперь, когда вы узнали об услугах и поддержке, доступных в вашем регионе, и подумали о помощи, которую могут оказать ваши друзья и семья, вы готовы к следующим шагам. Какими по вашему мнению должны быть ваши следующие шаги? Что вы хотели бы сделать в первую очередь?



Во время вашего визита к специалисту ADRC используйте несколько минут и запишите, какие решения или следующие шаги вы приняли.

Это может быть целый ряд задач, включая указанные ниже.

- Помощь по дому (уборка, стирка, питание, покупка продуктов).
- Транспорт (поездки к врачу или в гости к друзьям или членам семьи).
- Помощь с финансами (отслеживание и оплата счетов).
- Личный уход (купание и переодевание).
- Помощь с оборудованием (получение ходунков или установка поручня).

Специалист ADRC будет работать с вами над составлением плана действий. План действий – это письменный документ, который поможет отслеживать шаги, которые вы и другие лица намерены осуществить, определить, когда будет осуществляться каждое действие, и кто будет его осуществлять.

Благодарим за возможность встретиться с вами. Если ваша ситуация изменится, пожалуйста, снова свяжитесь с ADRC в будущем.

Контактная информация ADRC



Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт:

<https://www.dhs.wisconsin.gov/adrc>



Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
Office for Resource Center Development
P-00498R (12/2019)