



Aging & Disability Resource Centers of Wisconsin

**СЛЕДУЮ-
ЩИЕ
ШАГИ
Мой
справочник
по плани-
рованию**



NEXT STEPS

MY PLANNING GUIDE

Справочник по следующим шагам

Содержание

Введение.....	3
Шаг 1: Знакомство с Вами	4
Шаг 2: Изучение ресурсов и услуг.....	5
Шаг 3: Что дальше?.....	6
Схема моих следующих шагов	8
Контактная информация ADRC.....	10
Примечания	11

Добро пожаловать в «Мой справочник по планированию» ...

Если Вы заранее спланируете, как удовлетворить потребности в долгосрочном уходе, Вы сможете уменьшить стресс, обеспечить выполнение принятых Вами решений и с максимальной выгодой использовать свои финансовые ресурсы. Всегда трудно планировать что-то заранее, но опытные специалисты Вашего Aging & Disability Resource Center (ADRC) помогут Вам проанализировать имеющиеся у Вас варианты и решить, какие следующие шаги нужно предпринять.

Вы уже сделали важный шаг, обратившись в ADRC. Этот справочник по планированию поможет Вам подготовиться к разговору со специалистом ADRC, который лично встретится с Вами.

Шаг 1 Знакомство с Вами



**Что важнее
всего для Вас
и для людей
в Вашей
жизни?**

Первый шаг – это знакомство с Вами. Каждый человек по-своему уникален и имеет свои собственные ценности и предпочтения. Ниже приводится примерный список вопросов и тем, которые Вы будете обсуждать со специалистом ADRC во время встречи.

- A. Какие главные вопросы или проблемы Вас беспокоят?
- B. Вы обращаетесь за помощью для себя или для кого-то другого? Если для кого-то другого, то являетесь ли Вы тем, на кого этот человек больше всего полагается? Устраивает ли Вас такая ситуация?
- C. Какие вещи в жизни для Вас важнее всего?
- D. Что в Вашей жизни Вас устраивает?
- E. Что Вас устраивает не до конца?
- F. Кто из людей играет важную роль в Вашей жизни?
- G. Какую информацию о Вас нам было бы полезно знать?

Шаг 2 Изучение ресурсов

Следующий шаг заключается в изучении ресурсов и услуг. При ознакомлении с услугами и программами, которые действуют в Вашем районе, полезно задавать себе следующие вопросы:

- A. Помогают ли Вам сейчас или могут ли Вам помочь друзья и родственники?
- B. Если Вы тот человек, на которого больше всего полагается Ваш друг или родственник, то что Вам лучше всего поможет?
Существуют ли какие-то виды деятельности, которыми Вы уже не занимаетесь, но хотели бы снова заниматься?
- C. Беспокоит ли Вас вопрос об оплате услуг?
- D. Каковы преимущества и недостатки каждого варианта?
- E. Нужно ли принять во внимание какие-то другие факторы?
- F. Иногда для начала полезно сделать пробную попытку получения услуг. Что Вы думаете об этом варианте?

Проанализируйте ресурсы и людей в Вашей жизни и в Вашем окружении!



Что дальше?

Оцените имеющиеся варианты и выберите логичные последующие шаги!

Шаг 3 Что дальше?

Что дальше? Теперь, когда у Вас было время, чтобы изучить и оценить имеющиеся у Вас варианты, что Вы думаете по поводу следующих шагов, которые нужно предпринять?

- A. Каков будет первый шаг? Нужно ли Вам помочь с этим шагом?
- B. Могут ли Вам помочь родственники или друзья?
- C. Если Вам будет помогать член семьи или друг, то нужна ли ему будет какая-то информация? Что он думает об оказании Вам помощи? Беспокоят ли его какие-то вопросы или проблемы? Иногда люди, которые помогают родным и близким, обращаются за помощью только тогда, когда они уже истощены физически, морально или вообще потеряли силы. Как можно этого избежать?
- D. Если Вы не уверены, что хотите сделать следующий шаг, есть ли какая-то информация, которая Вам поможет? Что должно произойти с Вами, чтобы Вы поняли, что пришло время сделать этот шаг?



Теперь, когда Вы изучили предлагаемые в Вашем районе услуги и виды помощи и подумали о поддержке, которую могут Вам оказать друзья и родные, Вы готовы к следующим шагам. Какими, по-Вашему, должны быть следующие шаги? Чем бы Вы хотели заняться в первую очередь?



*Потратьте несколько минут во время
Вашей встречи со специалистом ADRC и
запишите, какие Вы приняли решения или
какие сделали следующие шаги.*

Схема на следующей странице поможет Вам отслеживать те шаги, которые Вы собираетесь предпринять в первую очередь.

Существует целый ряд задач, которые нужно будет решить. Как правило, речь идет о следующем: помощь по дому (поддержание порядка и чистоты, стирка, приготовление пищи, покупка продуктов), транспортировка (поездка к врачу или посещение друзей и родственников), помощь в финансовых вопросах (отслеживание и оплата счетов), личный уход (купание и одевание), помощь с оборудованием (приобретение ходунков или установка поручня).

Мои следующие шаги

1 Задача

Кто _____

Когда _____

2 Задача

Кто _____

Когда _____

Мои следующие шаги

3 Задача

Кто _____

Когда _____

4 Задача

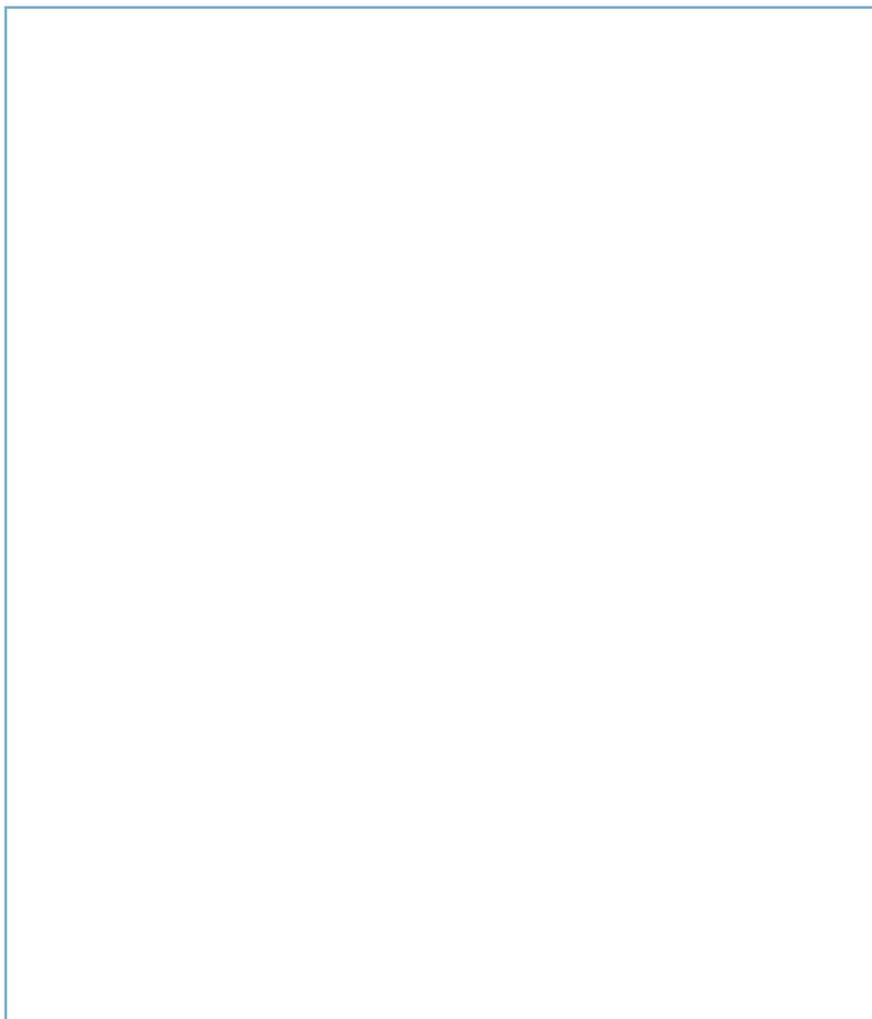
Кто _____

Когда _____



Спасибо за предоставленную возможность встретиться с Вами! Если Ваша ситуация изменится, пожалуйста, снова обратитесь в ADRC в будущем.

Контактная информация ADRC





Wisconsin Department of Health Services

Division of Long-Term Care

Office for Resource Center Development

Дополнительную информацию

читайте на:

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



Документ был разработан на средства гранта 90OC0010 Options Counseling Standards, U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Community Living.