



SMARTS

(Supporting Me About Rights to Sexuality)

ΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ (ΥΛΑ)
Εκπαιδευτικό πρόγραμμα
Φυλλάδια



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

AGREEMENT NUMBER
2020-1-ES01-KA204-082783

Partners:





Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν:

- » Να αναφέρουν τις κύριες αρχές της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCRPD)
- » Να περιγράψουν τι σημαίνει η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων
- » Να εξηγήσουν τη διαφορά μεταξύ της Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων και της Κατευθυνόμενης Λήψης Αποφάσεων
- » Να εξηγήσουν τον ρόλο του υποστηρικτή και του διευκολυντή στην Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων και τα χαρακτηριστικά που πρέπει να κατέχουν.
- » Να περιγράψουν τη διαδικασία για την Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων
- » Να περιγράψουν τι συμβαίνει επί του παρόντος σχετικά με την Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων στις Υπηρεσίες σας.
- » Να εξηγήσουν πώς θα σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν αυτό το έργο Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων στις Υπηρεσίες σας.
- » Να σχεδιάσουν και να περιγράψουν πώς θα δοκιμάσουν πιλοτικά την Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων στις υπηρεσίες σας.

Κατευθυντήριες αρχές της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία.

Υπάρχουν οκτώ κατευθυντήριες αρχές που διέπουν τη Σύμβαση και το κάθε ένα από τα συγκεκριμένα της άρθρα:

1. Σεβασμός της εγγενούς αξιοπρέπειας, της ατομικής αυτονομίας συμπεριλαμβανομένης της ελευθερίας να κάνει κάποιος τις δικές του επιλογές, και της ανεξαρτησίας των ατόμων
2. Μη διάκριση
3. Πλήρης και αποτελεσματική συμμετοχή και συμπερίληψη στην κοινωνία
4. Σεβασμός στη διαφορά και αποδοχή των ατόμων με αναπηρίες ως μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και της ανθρωπότητας
5. Ισότητα ευκαιριών
6. Προσβασιμότητα
7. Ισότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών
8. Σεβασμός στις εξελισσόμενες ικανότητες των παιδιών με αναπηρία και σεβασμός στο δικαίωμα των παιδιών με αναπηρίες να διατηρούν τις ταυτότητές τους

Σενάριο: Φώτης (Fred)

Σελίδα 1 από 1

Ο Φώτης είναι ένας 35χρονος άνδρας με αυτισμό. Πρόσφατα μετακόμισε σε ένα κοινό σπίτι με 4 άλλα άτομα μετά το θάνατο της μαμάς του, που στο παρελθόν τον υποστήριζε στη ζωή στο σπίτι. Τις περισσότερες μέρες, υπάρχει το βοηθητικό προσωπικό στο σπίτι και έχει ένα μικρό πακέτο υποστήριξης για να τον βοηθήσει να εγκατασταθεί στο σπίτι και να αποκτήσει πεποίθηση στη διαχείριση των χρημάτων του, στη διεκπεραίωση του πλυσίματος, των ψώνιων και άλλες οικιακές εργασίες. Ο Φώτης έχει ως βασικό προσωπικό την Τζένη, οι οποία είναι Υποστηρικτικό Προσωπικό. Ο Φώτης συμπαθεί τη Τζένη και της μιλάει με ευκολία.

Ο Φώτης πήρε κάποια χρήματα για τα γενέθλιά του και ανυπομονεί να πάει για ψώνια να τα ξοδέψει. Θέλει να αγοράσει καινούργια ρούχα, καθώς πραγματικά χρειάζεται πουλόβερ, μπλουζάκια και παντελόνια. Ο Φώτης έχει ψωνίσει στην πόλη στο παρελθόν και μπορεί εύκολα να καταφέρει να πάει για ψώνια μόνος του. Η Τζένη του υπενθυμίζει να κρατάει το πορτοφόλι του ασφαλές και να μην αργήσει πολύ, καθώς και να της τηλεφωνήσει αν χρειαστεί βοήθεια.

Ο Φώτης πηγαίνει στο εμπορικό κέντρο και απολαμβάνει την περιπλάνηση στα καταστήματα. Αποφασίζει ότι θα αγοράσει μερικά ωραία κομψά πουλόβερ από ένα γνωστό κατάστημα με ακριβή επωνυμία. Είναι μια επωνυμία την οποία την φοράει ο φίλος του και φαίνεται ωραίος. Ρίχνει μια ματιά στο κατάστημα και επιλέγει τα πουλόβερ που του αρέσουν. Θυμάται ότι η μαμά του του αγόραζε πάντα ρούχα μεσαίου μεγέθους, οπότε αγοράζει 2 σε μεσαίο μέγεθος και έτσι καταναλώνει όλα τα χρήματά του. Αλλά δεν τον νοιάζει γιατί λατρεύει τα πουλόβερ του.

Όταν επιστρέφει στο σπίτι, πάει με ενθουσιασμό να δείξει τα πουλόβερ του στους φίλους του και στην Τζένη. Όταν η Τζένη παρατηρεί τη μάρκα που αγόρασε, παθαίνει σοκ, γιατί με την τιμή των δύο πουλόβερ από αυτό το κατάστημα θα μπορούσε να είχε αγοράσει μια ολόκληρη γκάμα νέων ρούχων από ένα φθηνότερο κατάστημα. Το εξηγεί αυτό στον Φώτη, αλλά εκείνου του αρέσουν τα πουλόβερ του. Πηγαίνει στο δωμάτιό του να τα δοκιμάζει. Συνειδητοποιεί ότι ένα από τα πουλόβερ έχει λάθος μέγεθος και είναι πάρα πολύ μικρό. Το άλλο πουλόβερ έχει μια μικρή τρύπα και λυμένα νήματα στη μέση της πλάτης. Ο Φώτης είναι πολύ αναστατωμένος καθώς αισθάνεται ότι έχει σπαταλήσει όλα τα χρήματά του.

Όταν η Τζένη ανακαλύπτει τι έχει συμβεί, του λέει, «Μην ανησυχείς, μπορείς να τα επιστρέψεις στο κατάστημα και θα ανταλλάξουν αυτό που είναι λάθος μέγεθος και αυτό που έχει ζημιά. Θα πρέπει να σου δώσουν το σωστό μέγεθος και ένα νέο πουλόβερ ή να σου κάνουν πλήρη επιστροφή των χρημάτων». Η Τζένη προσφέρεται να πάει μαζί του στο κατάστημα καθώς ο Φώτης είναι αγχωμένος και εκείνος συμφωνεί.

Όταν πάνε στο κατάστημα, η Τζένη ζητάει να δει αμέσως τον επόπτη ή τον διευθυντή και απαιτεί την πλήρη επιστροφή χρημάτων και στα δύο αντικείμενα. Ο διευθυντής δε διστάζει να διευθετήσει την επιστροφή χρημάτων.

Η Τζένη είναι πολύ ικανοποιημένη που γνωρίζει τα δικαιώματά του Φώτη ως καταναλωτή, και ότι του επιστρέφει τα χρήματά του. Στη συνέχεια, πάει τον Φώτη στο κατάστημα με τις μειωμένες τιμές εκεί κοντά και ενθαρρύνει τον Φώτη να επιλέξει μπλουζάκια, παντελόνια και πουλόβερ από το κατάστημα.

- **Ο Φώτης ζητάει από την υπηρεσία ΥΛΑ βοήθεια για τη λήψη αποφάσεων κατά την αγορά προϊόντων. Εάν υποστήριζες τον Φώτη χρησιμοποιώντας τη διαδικασία ΥΛΑ, τι θα έλπιζες να συμπεριλάβεις στη Συμφωνία ΥΛΑ και στο Εξατομικευμένο Πλάνο;**

Σενάριο: Μαρία (Maria)

Σελίδα 1 από 2

Η Μαρία είναι 55 χρονών και ζει σε Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης με δύο άλλες κυρίες. Έχουν 24ωρη υποστήριξη, 7 ημέρες την εβδομάδα την οποία μοιράζονται μεταξύ τους. Η Μαρία έχει καλή σχέση με την οικογένειά της και την βλέπει τακτικά, τρώει βραδινό μαζί τους συχνά και διανυκτερεύει περιστασιακά. Η οικογένεια της Μαρίας χρειάστηκε πολύ χρόνο να αποφασίσει ότι η Μαρία θα μετακομίσει από την οικογενειακή στέγη και να προσαρμοστεί στην ανεξάρτητη διαβίωσή της. Είναι πολύ προστατευτικό με τη Μαρία.

Πριν από λίγες εβδομάδες, η Μαρία επέστρεψε στο σπίτι στενοχωρημένη αφού είχε διανυκτερεύσει με τους γονείς της. Αρνήθηκε να φάει το βραδινό γεύμα. Τελικά η Μαρία είπε στο προσωπικό ότι όταν πήγε σε ένα οικογενειακό πάρτι, φόρεσε ένα από τα αγαπημένα της ρούχα. Η μαμά της είπε ότι ήταν πολύ σφιχτό και ότι δεν μπορούσε να το φορέσει. Η μαμά της είπε ότι παχαίνει και ότι θα αποκτήσει διαβήτη και ότι θα πάθει καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο εάν δεν χάσει βάρος.

Το προσωπικό υποστήριξης στο σπίτι έχει μια σαφή «Πολιτική Υγιεινής Διατροφής» όπου όλες οι κυρίες υποστηρίζονται για να κατανοήσουν την υγιεινή διατροφή. Το προσωπικό ζύγισε τη Μαρία και είδε ότι είχε πάρει μόνο δύο κιλά από τότε που ήρθε να ζήσει στο σπίτι, πριν από τέσσερα χρόνια. Δεν ξεπερνά το μέσο βάρος για το ύψος και την ηλικία της. Κατά την άφιξη στο σπίτι, ήταν ένα κιλό λιγότερο από το μέσο βάρος για το ύψος της. Η Μαρία κάνει ετήσιες ιατρικές εξετάσεις είναι σε καλή φυσική κατάσταση και υγιάς. Το προσωπικό υποστήριξης ξόδεψε πολύ χρόνο εξηγώντας στη Μαρία για την υγιεινή διατροφή που κάνουν πάντα στο σπίτι και την διαβεβαίωσε ότι δεν είναι παχιά. Η Μαρία τους είπε ότι η μαμά της της απαγόρευσε να τρώει σοκολάτα, πατατάκια, κέικ, μπισκότα, ψωμί ή ζυμαρικά. Η Μαρία απολαμβάνει το φαγητό της και της αρέσει να έχει μια λιχουδιά περιστασιακά και το προσωπικό το συμπεριλαμβάνει αυτό ως μέρος του πλάνου υγιεινής διατροφής. Καθώς έκλαιγε, είπε ότι δεν θέλει να σταματήσει να τρώει όλα αυτά τα τρόφιμα, της αρέσει να τρώει μακαρόνια, ζυμαρικά και ψητές πατάτες.

Την επόμενη μέρα, η μαμά της Μαρίας ήρθε σε επαφή με το σπίτι και μίλησε στο προσωπικό υποστήριξης. Τους είπε ότι η Μαρία πρέπει να κάνει δίαιτα αμέσως και να παρακολουθήσει μαθήματα σε ένα κέντρο αδυνατίσματος. Το μέλος του προσωπικού εξήγησε ότι το σπίτι είχε ένα πλάνο υγιεινής διατροφής και ότι η Μαρία βρισκόταν εντός του αναμενόμενου βάρους για κάποιον με το ύψος της. Η μαμά ούρλιαξε και φώναξε στο μέλος του προσωπικού λέγοντας «Κάνετε την κόρη μου παχιά!». Τίποτα που απ' όσα είπε το μέλος του προσωπικού δεν ηρέμησε τη μαμά. Η μαμά είπε ότι το προσωπικό θα έπρεπε να της δίνει μια μόνο μια ανάμικτη σαλάτα για μεσημεριανό όταν είναι στο κέντρο ημέρας, και υπαγόρευσε ακριβώς τι θα πρέπει να περιλαμβάνει το μεσημεριανό γεύμα. Αυτό ήταν φύλλα μαρουλιού, ντομάτες, αγγούρι, πιπεριές και μια φέτα ζαμπόν, χωρίς πατατάκια, και χωρίς οποιοδήποτε επιδόρπιο. Η Μαρία αναστατώθηκε πολύ που το προσωπικό αποφάσισε να ακολουθήσει τις οδηγίες σχετικά με τις μεσημεριανές σαλάτες. Ωστόσο, διαπίστωσαν ότι όταν η Μαρία έφτανε στο σπίτι, ήταν πολύ πεινασμένη και καταβρόχθιζε απεγνωσμένα το βραδινό της γεύμα πολύ γρήγορα και όσο και να της το έλεγαν, δεν έτρωγε πιο αργά. Αφού σηκωνόταν από το τραπέζι, μέσα σε λίγα λεπτά, έκανε εμετό.

Για το υπόλοιπο της εβδομάδας, κάθε φορά που τηλεφωνούσε η μαμά της, ρωτούσε τη Μαρία τι είχε φάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και αν είχε χάσει βάρος. Ότι και να έλεγε η Μαρία, η μαμά της έλεγε ότι είχε φάει πολύ και ότι θα γινόταν πιο χοντρή.

Μετά από κάθε τηλεφώνημα, η Μαρία αναστατωνόταν, έκλαιγε, χτυπούσε πόρτες, έβριζε το προσωπικό και τους απειλούσε όλους. Φώναζε ότι δεν ήθελε να παχύνει και να έχει διαβήτη ή να πάθει καρδιακή προσβολή. Τελικά ζήτησε βοήθεια για να πάρει μια απόφαση για το τι να κάνει.

- ***Η Μαρία ζητάει βοήθεια από την υπηρεσία ΥΛΑ για τις αποφάσεις της σχετικά με το φαγητό και την υγεία της. Εάν την υποστηρίζεις εσύ, χρησιμοποιώντας τη διαδικασία Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων, τι θα ήλιπζες να συμπεριλάβεις στη Συμφωνία ΥΛΑ και στο Εξατομικευμένο Πλάνο;***

Συμφωνία Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων

Τι είναι η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων?

Η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων (ΥΛΑ) είναι μια διαδικασία που σε βοηθά να πάρεις τις δικές σου αποφάσεις με βάση τις επιθυμίες και επιλογές σου, με την υποστήριξη ενός άλλου ατόμου..

Οι αποφάσεις μπορεί να αφορούν διαφορετικά πράγματα, για παράδειγμα, την απόφαση να αγοράσεις κάτι, τη χρήση του διαδικτύου, τον τρόπο διαχείρισης των αποταμιεύσεων σου ή την απόφαση μεταξύ δύο ιατρικών θεραπειών που προσφέρει ο γιατρός.

Στη Συμφωνία της Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων επιλέγεις κάποιον που εμπιστεύεσαι (ονομάζεται "υποστηρικτής") για να σε βοηθήσει να βρεις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να πάρεις την καλύτερη απόφαση, να σκεφτείς τις διαφορετικές επιλογές που έχεις, να κατανοήσεις τα καλά πράγματα και τα κακά πράγματα γι' αυτές και να πεις σε άλλους ανθρώπους για τις αποφάσεις σου.

Η ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΥΛΑ

- ▶ Αυτό το έγγραφο σου επιτρέπει να ορίσεις ένα άτομο για να σε βοηθήσει με τις αποφάσεις. Αυτό το άτομο ονομάζεται «υποστηρικτής».
- ▶ Επιπλέον, πρέπει να ορίσεις ένα άλλο άτομο, τον «διευκολυντή». Ο «διευκολυντής» είναι ένα άτομο που σε βοηθά να ελέγξεις την πρόοδο και να διασφαλίσεις ότι η Συμφωνία λειτουργεί όπως εσύ επιθυμείς. Εάν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον υποστηρικτή, μπορείς να ζητήσεις από τον διευκολυντή να μιλήσετε για αυτό και ίσως ακόμη και να ζητήσεις να αντικατασταθεί ο υποστηρικτής ή να διακοπεί η συμφωνία.
- ▶ Σε αυτό το έγγραφο περιγράφεις τους τομείς της ζωής σου όπου χρειάζεσαι υποστήριξη
 - Καταλαβαίνω τι είναι η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων και τι περιλαμβάνει η Συμφωνία για την παροχή αυτής της υπηρεσίας υποστήριξης σε εμένα.
 - Δηλώνω εδώ ότι χρειάζομαι και θέλω αυτό το είδος υποστήριξης να παρέχεται σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής μου

Για τους λόγους αυτούς:

- Συμφωνώ το ακόλουθο άτομο να είναι ο Υποστηρικτής μου:

Τζένη Ιωάννου

- Θέλω να επιτρέψω στον Υποστηρικτή μου να με βοηθήσει με αποφάσεις σχετικά με: π.χ



Πώς να διαχειριστώ τον προϋπολογισμό μου.

Συγκεκριμένα, θέλω:

Βοήθεια να αποφασίσω σε τι πρέπει να ξοδέψω τα χρήματά μου και πώς μπορώ να αποταμιεύσω χρήματα για ένα ταξίδι.



Δικαιώματα ως καταναλωτής. (π.χ.: όταν κάνω αγορές μέσω του διαδικτύου)

Συγκεκριμένα, θέλω: *Συγκεκριμένα, θέλω βοήθεια για να αποφασίσω τι να κάνω αν αλλάξω γνώμη για κάτι που αγοράσα.*



Η υγεία μου

Συγκεκριμένα, θέλω: *Βοήθεια να αποφασίσω αν θέλω να χάσω βάρος και αν το θέλω, τους καλύτερους τρόπους για να το κάνω.*

Ο υποστηρικτής μου δεν επιτρέπεται να παίρνει αποφάσεις για μένα, απλώς να με υποστηρίζει για να με βοηθήσει να αποφασίσω εγώ.

- Για να με βοηθήσει στις αποφάσεις μου, επιθυμώ ο υποστηρικτής μου να με:



- βοηθήσει να βρω τις πληροφορίες που σχετίζονται με την απόφαση



- βοηθήσει να κατανοήσω τις επιλογές μου, ώστε να μπορώ να αποφασίσω ή / και









- βοηθήσει να κοινοποιήσω τις αποφάσεις μου σε άλλα άτομα.

- Επίσης, διορίζω το ακόλουθο άτομο ως Διευκολυντής μου:

Ρένος Ράφτης

Συγκεκριμένα, θέλω να επιτρέψω στον διευκολυντή να με βοηθήσει με τα εξής:

	▪ να προσδιορίσω τους υποστηρικτές
	▪ να με βοηθήσει στον τρόπο λειτουργίας της Συμφωνίας
	▪ να με βοηθήσει να λύσω οποιαδήποτε διαφωνία με τον υποστηρικτή
	▪ να ελέγξει την ποιότητα και την ικανοποίηση των ρυθμίσεων
	▪ να με βοηθήσει να αλλάξω τη Συμφωνία εάν χρειαστεί και
	▪ να επιβεβαιώσει τότε έχει λήξει η Συμφωνία.

Αυτή η Συμφωνία έχει άμεση ισχύ και θα συνεχιστεί για **2** μήνες ακόμα.

Αντίγραφο αυτού του εγγράφου θα δοθούν στο άτομο, τον υποστηρικτή και τον διευκολυντή.

Συμφωνώ να ενεργήσω
ως υποστηρικτής.
(υπογραφή του υποστηρικτή)
(ολογράφως το όνομα)

Τζένη Ιωάννου

Συμφωνώ να ενεργήσω
ως διευκολυντής.
(υπογραφή του διευκολυντή)
(ολογράφως το όνομα)

Ρ Ράφτης

Υπογραφή
(υπογραφή του ατόμου)
(ολογράφως το νομα)

Στέλλα Σκουρλέτη

Υπογράφηκε στο: (τόπος) **Στο σπίτι μου**

Ημερομηνία: **20 Φεβρουαρίου**

Συμφωνία Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων

Τι είναι η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων?

Η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων (ΥΛΑ) είναι μια διαδικασία που σε βοηθά να πάρεις τις δικές σου αποφάσεις με βάση τις επιθυμίες και τις επιλογές σου, με την υποστήριξη ενός άλλου ατόμου..

Οι αποφάσεις μπορεί να αφορούν διαφορετικά πράγματα, για παράδειγμα, να αποφασίσεις να αγοράσεις κάτι, η χρήση του διαδικτύου, πώς να διαχειριστείς τις αποταμιεύσεις σου ή πώς να αποφασίσεις μεταξύ δύο ιατρικών θεραπειών που προσφέρει ο γιατρός.

Στην Συμφωνία Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων, επιλέγεις κάποιον που εμπιστεύεσαι (ονομάζεται "υποστηρικτής") για να σε βοηθήσει να βρεις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να πάρεις την καλύτερη απόφαση, να σκεφτείς τις διαφορετικές επιλογές που έχεις, να κατανοήσεις τα καλά πράγματα και τα κακά πράγματα γι' αυτές και να πεις σε άλλους ανθρώπους για τις αποφάσεις σου.

Η Συμφωνία

- ▶ Αυτό το έγγραφο σου επιτρέπει να ορίσεις ένα άτομο να σε βοηθήσει με τις αποφάσεις. Αυτό το άτομο ονομάζεται «υποστηρικτής».
- ▶ Επιπλέον, πρέπει να ορίσεις ένα άλλο άτομο, τον «διευκολυντή». Ο «διευκολυντής» είναι ένα άτομο που σε βοηθά να ελέγξεις την πρόοδο και να διασφαλίσεις ότι η Συμφωνία λειτουργεί όπως εσύ επιθυμείς. Εάν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον υποστηρικτή, μπορείς να ζητήσεις από τον διευκολυντή να μιλήσετε για αυτό και ίσως ακόμη και να ζητήσεις να αντικατασταθεί ο υποστηρικτής ή να διακοπεί η συμφωνία.
- ▶ Σε αυτό το έγγραφο περιγράφεις τους τομείς της ζωής σου όπου χρειάζεσαι υποστήριξη.
 - Καταλαβαίνω τι είναι η Υποστηριζόμενη Λήψη Αποφάσεων και τι περιλαμβάνει η Συμφωνία για την παροχή αυτής της υπηρεσίας υποστήριξης σε εμένα.
 - Δηλώνω εδώ ότι χρειάζομαι και θέλω αυτό το είδος υποστήριξης να παρέχεται σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής μου.

Για τους λόγους αυτούς:




- Συμφωνώ το ακόλουθο άτομο να είναι ο Υποστηρικτής μου:

- Θέλω να επιτρέψω στον Υποστηρικτή μου να με βοηθήσει με αποφάσεις σχετικά με:

Συγκεκριμένα, θέλω:







Ο υποστηρικτής μου δεν επιτρέπεται να λαμβάνει αποφάσεις για μένα, απλώς να με υποστηρίζει για να με βοηθήσει να αποφασίσω εγώ.

- Για να με βοηθήσει στις αποφάσεις μου, εύχομαι ο υποστηρικτής μου να με:

	▪ βοηθήσει να βρω τις <u>πληροφορίες που σχετίζονται</u> με την απόφαση
	▪ βοηθήσει να κατανοήσω τις επιλογές μου, ώστε να μπορώ να αποφασίσω ή / και
	▪ βοηθήσει να κοινοποιήσω τις αποφάσεις μου σε άλλα άτομα.

- Επίσης, διορίζω το ακόλουθο άτομο ως Διευκολυντή μου:

Συγκεκριμένα, θέλω να επιτρέψω στον διευκολυντή να με βοηθήσει με τα εξής:

	▪ να προσδιορίσω τους υποστηρικτές.
	▪ να με βοηθήσει στον τρόπο λειτουργίας της Συμφωνίας
	▪ να με βοηθήσει να λύσω οποιαδήποτε διαφωνία με τον υποστηρικτή
	▪ να ελέγξει την ποιότητα και την ικανοποίηση των ρυθμίσεων
	▪ να με βοηθήσει να αλλάξω τη Συμφωνία εάν χρειαστεί και
	▪ να επιβεβαιώσει πότε έχει λήξει η Συμφωνία.

Έντυπο Συμφωνίας ΥΛΑ (ΚΕΝΟ)

Σελίδα 3 από 3

Αντίγραφα αυτού του εγγράφου θα δοθούν στο άτομο, τον υποστηρικτή και τον διευκολυντή.

Συμφωνώ να ενεργήσω
ως υποστηρικτής.
(υπογραφή του υποστηρικτή)
(ολογράφως το όνομα)

Συμφωνώ να ενεργήσω
ως διευκολυντής.
(υπογραφή του διευκολυντή)
(ολογράφως το όνομα)

Υπογραφή
(υπογραφή του ατόμου)
(ολογράφως το νομα)

Υπογράφηκε στο: (τόπος)

Ημερομηνία:

Έντυπο για Εξατομικευμένο Πλάνο Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων, Παράδειγμα
 Σελίδα 1 από 1

Όνομα Υποστηριζόμενου ατόμου	Όνομα του Υποστηρικτή	Όνομα του Διευκολυντή
Συμεών	Χρήστος	Έρρικα
Θέματα ΥΛΑ	Υγεία. Συμεών (το υποστηριζόμενο άτομο) θα ήθελε βοήθεια για να αποφασίσει πώς να χάσει βάρος	
Plan of Activities	<p>Εμείς (Συμεών & Χρήστος) συμφωνούμε ότι :</p> <ul style="list-style-type: none"> • πρέπει να βρούμε και να κατανοήσουμε πληροφορίες σχετικά με το τι είναι ένα υγιές βάρος για το ύψος του Συμεών. • να βρούμε και να κατανοήσουμε πληροφορίες σχετικά με τις δίαιτες και τη σωματική άσκηση ως δύο βασικούς τρόπους για να χάσει βάρος. Να σκεφτούμε να δει ένα άτομο που ξέρει τα πάντα για το φαγητό και πως χάνεις βάρος (έναν διαιτολόγο) για βοήθεια σχετικά με το πώς ο Συμεών μπορεί να καταλάβει μια διατροφή (π.χ. θερμίδες, τι υπάρχει σε διαφορετικά τρόφιμα, πράγματα που σε κάνουν να παχύνεις, κλπ.) <p>Να μάθουμε τι είδους αθλήματα και σωματικής άσκησης θα τον βοηθήσουν να χάσει βάρος. Συζητήστε τρόπους για να το κάνει αυτό (αν είναι δυνατόν π.χ. διαθέσιμοι πόροι, προσωπικές ικανότητες και τι αρέσει /δεν αρέσει). Να συμφωνηθεί μια δοκιμαστική περίοδος για ένα πρόγραμμα άσκησης και μια δίαιτα, έτσι ώστε το υποστηριζόμενο άτομο να μπορεί να δει πώς θα ήταν αυτό και αν θα ήθελε να το κάνει</p>	
Νέες δεξιότητες που χρειάζονται	Τι επιπλέον βοήθεια χρειάζεται ο Συμεών στον υπολογιστή για να αναζητήσει πληροφορίες στο διαδίκτυο; Πώς να παρακολουθηθεί και να καταγράψει η απώλεια / αύξηση βάρους του Συμεών	
Ημερομηνία έναρξης:	Προβλεπόμενη ημερομηνία λήξης:	Πραγματική ημερομηνία λήξης:
10/03/2019	01/05/2019	30/05/2019
Πώς έχουν προχωρήσει οι δραστηριότητες;	<p>Ήταν εύκολο για τον Συμεών να κατανοήσει τον διαιτολόγο και τι σημαίνει ακολουθώ μια δίαιτα.</p> <p>Βελτιώσαμε την κατανόηση του Συμεών (χρησιμοποιώντας πίνακες και εικόνες) σχετικά με το τι υπάρχει σε διάφορα τρόφιμα και τη θερμογόνο αξία τους. Η μέτρηση και καταγραφή των θερμίδων προκαλεί μερικά προβλήματα στον Συμεών.</p> <p>Στον Συμεών αρέσουν τα ατομικά αθλήματα (όπως κολύμπι) και οι δραστηριότητες χαμηλής έντασης (περπάτημα). Ψάχνει στο διαδίκτυο για να βρει μια τοπική πισίνα κοντά στο σπίτι του. Αυτό απαιτούσε κάποια υποστήριξη για να μάθει πώς να αναζητά κάτι τέτοιο. Ο Συμεών έφτιαξε έναν πίνακα για να καταγράψει το βάρος του κάθε εβδομάδα, αλλά μερικές φορές ξεχνά να το κάνει αυτό. Ο Συμεών ξέρει ότι θα μπορούσε να επιλέξει να επισκέπτεται τακτικά τον διαιτολόγο εάν αποφασίσει να ακολουθήσει μια δίαιτα.</p>	

Έντυπο για Εξατομικευμένο Πλάνο Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων, Κενή σελ
Σελίδα 1 από 1

Όνομα Υποστηριζόμενου ατόμου	Όνομα του Υποστηρικτή	Όνομα του Διευκολυντή
Θέματα ΥΛΑ		
Plan of Activities		
Νέες δεξιότητες που χρειάζονται		
Ημερομηνία έναρξης:	Προβλεπόμενη ημερομηνία λήξης:	Πραγματική ημερομηνία λήξης:
Πώς έχουν προχωρήσει οι δραστηριότητες;		
Επόμενα βήματα (εάν δεν έχει επιτευχθεί αρκετή βελτίωση στην ΥΛΑ)		

ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΥ ΑΤΟΜΟΥ - Εισαγωγή για τους Υποστηρικτές

Αξιολόγηση - ποιος κάνει τι;

Η αξιολόγηση είναι μια πολύπλοκη και προοδευτική διαδικασία, όπου τα αποτελέσματα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και πρέπει να καλύπτουν διάφορες πτυχές,

1. Πρώτον, οι υποστηρικτές θα πρέπει να εκτιμήσουν τις δυνατότητες και τις προκλήσεις του υποστηριζόμενου ατόμου για να διασφαλίσουν ότι η υποστήριξη παρέχεται με τον σωστό τρόπο και στο σωστό επίπεδο.
2. Ζητείται από τα ίδια τα υποστηριζόμενα άτομα να κάνουν σχόλια σχετικά με την υποστήριξη που έχουν λάβει και εάν τους επέτρεψε να πάρουν αποφάσεις που ήθελαν να πάρουν. Έχει δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο εργαλείο για αυτό: ανατρέξτε στη *Έντυπο Ανατροφοδότησης του Υποστηριζόμενου ατόμου*.
3. Τέλος, έχοντας υπόψη του ότι η υποστήριξη είναι μια πολυ-επιστημονική διαδικασία, ο υποστηρικτής έχει τη δυνατότητα να αξιολογήσει την εμπλοκή άλλων ατόμων και να αναλογισθεί τις δικές του παρεμβάσεις. Βλέπετε το *Έντυπο Αυτό-αξιολόγησης του Υποστηρικτή*.

Ως αποτέλεσμα αυτών των αξιολογήσεων, το υποστηριζόμενο άτομο και οι υποστηρικτές θα πρέπει να μοιραστούν αυτή την εκτίμηση για να κατανοήσουν οποιαδήποτε πρόοδο έχει σημειωθεί ή τυχόν προσαρμογές που απαιτούνται. Η διαδικασία αξιολόγησης είναι ένα ισχυρό εργαλείο για κινητοποίηση.

Πότε πραγματοποιείται η αξιολόγηση;

Πραγματοποιείται μετά την υπογραφή της συμφωνίας ΥΛΑ και στη συνέχεια περιοδικά ανάλογα τις ανάγκες. Η συχνότητα εξαρτάται από τις επιθυμίες του υποστηριζόμενου ατόμου και από τις ανάγκες της συγκεκριμένης στιγμής (π.χ. Στα οικονομικά: να αποφασίσει να ζητήσει δάνειο ή Στη φροντίδα υγείας: να αποφασίσει για κάποια θεραπεία / εγχείρηση)

Τι πρέπει να καλυφθεί;

Αυτό εξαρτάται από τις περιστάσεις του υποστηριζόμενου και τις αποφάσεις, και βασίζεται στις επιθυμίες του/της και στις συμβουλές του υποστηρικτή. Μπορεί να καλύπτει όλους τους τομείς ή να περιορίζεται μόνο σε ορισμένα θέματα ιδιαίτερου ενδιαφέροντος και συνάφειας με το υποστηριζόμενο άτομο. Φυσικά θα υπάρχουν περιοδικές αναθεωρήσεις, οπότε αυτό που καλύπτεται και αξιολογείται σε κάθε τομέα μπορεί να τροποποιηθεί.

Ποιο είναι το απαιτούμενο επίπεδο λεπτομέρειας;

Ο υποστηρικτής πρέπει να εκτιμήσει και να αναθεωρήσει το επίπεδο λεπτομέρειας που χρειάζεται για να βοηθηθεί το υποστηριζόμενο άτομο να πάρει την απόφαση ή τις αποφάσεις. Έτσι, οι αποφάσεις είναι πολύ εξατομικευμένες και είναι αδύνατον να θέσεις το επίπεδο λεπτομέρειας και το επίπεδο λεπτομέρειας θα είναι διαφορετικό για κάθε άτομο.

Πότε λήγει;

Θεωρητικά, η υποστήριξη για την ΥΛΑ θα λήξει μόνο όταν δεν χρειάζεται επειδή το υποστηριζόμενο άτομο είναι σε θέση να παίρνει αποφάσεις αυτόνομα. Καινούριοι τομείς αποφάσεων μπορεί να υπολογισθούν/προστεθούν στις κατάλληλες στιγμές.



ΕΝΤΥΠΟ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ

Σελίδα 1 από 2

Όνομα του υποστηρικτή:

Όνομα υποστηριζόμενου ατόμου:

Ημερομηνία: ____ / ____ / _____

Σημείωση: ο υποστηρικτής συμπληρώνει το έντυπο ως αναστοχαστική δραστηριότητα.

1. Υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων: ανταπόκριση του υποστηριζόμενου ατόμου.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου, από την αξιολόγηση έως τώρα, μπορείς να καταγράψεις τις αποφάσεις που έπρεπε να λάβει το υποστηριζόμενο άτομο;

1.

2.

3.

Τι είδους υποστήριξη παρείχες;

1.

2.

3.

Ποια ήταν η αντίδραση του υποστηριζόμενου ατόμου στην υποστήριξή σου; (επέλεξε μία ή περισσότερες ανταποκρίσεις και συμπλήρωσε τα κενά παρέχοντας περισσότερες λεπτομέρειες)

1. Το υποστηριζόμενο άτομο πήρε όλες τις αποφάσεις, μερικές από αυτές βασίζονταν στις συμβουλές του υποστηρικτή (Ποιες αποφάσεις; Τι συμβουλές παρείχες;)
2. Το υποστηριζόμενο άτομο πήρε αποφάσεις αλλά δεν είχε πλήρη αντίληψη των συνέπειων (ποιες συνέπειες είχε παραβλέψει;)
3. Το υποστηριζόμενο άτομο φοβόταν την νέα ευθύνη που έπρεπε να αναλάβει ως αποτέλεσμα της ίδιας της απόφασης (ποια;)
4. Το υποστηριζόμενο άτομο δεν μπόρεσε να πάρει κάποιες αποφάσεις (ποιες και γιατί;)
5. Το υποστηριζόμενο άτομο μπόρεσε να πάρει κάποιες αποφάσεις (ποιες;)



Τι έπρεπε να αλλάξεις στην προσέγγισή σου για να προσπαθήσεις να προχωρήσεις με την ΥΛΑ;

Πώς αισθάνεσαι για αυτή την αλλαγή στον ρόλο σου σε έναν ρόλο που βασίζεται στην υποστηριζόμενη λήψη αποφάσεων αντί να λαμβάνεις αποφάσεις για λογαριασμό του υποστηριζόμενου ατόμου (κατευθυνόμενη λήψη αποφάσεων):

- Πιο ικανοποιημένος
- Ούτε ικανοποιημένος ούτε δυσαρεστημένος
- Λιγότερο ικανοποιημένος

Μπορείς να εξηγήσεις γιατί αισθάνεσαι έτσι;

Ποια είναι η εκτίμησή σου για το δίκτυο επαγγελματιών, φίλων και συγγενών που υποστηρίζει τη βελτίωση της διαδικασίας λήψης αποφάσεων; Επίλεξε ως σχετικό από τα ακόλουθα:

- Είναι ένα πραγματικά αποτελεσματικό και συντονισμένο δίκτυο;
- Ορισμένοι συμμετέχοντες είναι πιο δραστήριοι και αποτελεσματικοί από άλλους (ποιος και γιατί πιστεύεις ότι ισχύει αυτό;)
- Ορισμένοι συμμετέχοντες ευθυγραμμίζονται περισσότερο με το νέο σκεπτικό γύρω από την ΥΛΑ και έχουν προσαρμόσει ανάλογα τη συμπεριφορά και τη στάση τους, αλλά άλλοι πρέπει ακόμη να κάνουν πλήρως αυτή την απαραίτητη αλλαγή. Μπορείς (εάν είναι δυνατόν) να δώσεις παραδείγματα από κάθε ομάδα και να πεις γιατί πιστεύεις ότι παραμένουν προβλήματα;
- Το δίκτυο είναι ουσιαστικά αναποτελεσματικό και ανεπαρκώς συντονισμένο (μπορείς να εξηγήσεις γιατί συμβαίνει αυτό;)

Μπορείς να εξηγήσεις την αξιολόγησή σου;

Συνολικά, πώς θα μπορούσες να βελτιώσεις την υποστήριξη της λήψης αποφάσεων;

Διατήρησε αυτό το συμπληρωμένο έντυπο και πάρε το μαζί σου, να το μοιραστείς με τον Διευκολυντή όταν συζητήσετε την πρόοδο της Συμφωνίας ΥΛΑ την επόμενη φορά.



Έντυπο Ανατροφοδότησης του Υποστηριζόμενου Ατόμου





Γεια σου, αυτό το σύντομο έγγραφο θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις την υποστήριξη που λαμβάνεις από τον/την _____ (συμπλήρωσε το όνομα του υποστηρικτή σου).

Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και αφιέρωσε λίγο χρόνο για να τις απαντήσεις. Ο/Η _____ (συμπλήρωσε το όνομα του υποστηρικτή σου) θα σε βοηθήσει εάν χρειάζεσαι υποστήριξη με αυτό το έντυπο. Ο υποστηρικτής σου θα κρατήσει αντίγραφο του εντύπου. Μπορείς και εσύ να κρατήσεις ένα αντίγραφο και να το χρησιμοποιήσεις όταν μιλήσεις με τον διευκολυντή σου και ελέγξεις / παρακολουθήσεις την πορεία της Συμφωνίας.

Σήμερα είναι __ / __ / __

1. Μπορείς να θυμηθείς κάποιες αποφάσεις που έχεις λάβει πρόσφατα; Περιέγραψε έως και 3 από αυτές στο παρακάτω πλαίσιο

2. Σου έχει δώσει ο/η _____ υποστήριξη για να λάβεις οποιαδήποτε από αυτές τις αποφάσεις;

			
Όχι πολύ	Για μερικές	Ναι	Δεν γνωρίζω

Αν




ή



Όχι πολύ





Δεν γνωρίζω

Γιατί νιώθεις έτσι;

Αν  ποιες από όλες;
Για ερικές





Για ποιες δεν έλαβες καθόλου υποστήριξη

Τι είδους υποστήριξη έλαβες;





			
Όχι πολύ καλή	Έτσι και έτσι	Καλή	Δεν γνωρίζω

ΣΗΜΕΙΩΣΗ σε οποιονδήποτε βοηθά το υποστηριζόμενο άτομο να συμπληρώσει αυτό το έντυπο: Εάν υπάρχει απάντηση «δεν γνωρίζω», τότε ρώτησε γιατί δεν γνωρίζεις, είναι επειδή δεν θυμάσαι ή ντρέπεσαι / φοβάσαι να κάνεις ερωτήσεις ή δεν καταλαβαίνεις την πηγή αυτού του συναισθήματος;

3. Σου ήταν χρήσιμη η υποστήριξη που έλαβες για τη λήψη αυτών των αποφάσεων;

			
Όχι πολύ καλή	Έτσι και έτσι	Καλή	Δεν γνωρίζω

4. Ήταν αρκετή η υποστήριξη για να πάρεις τις αποφάσεις σου;

			
Όχι πολύ καλή	Έτσι και έτσι	Ναι	Δεν γνωρίζω

5. Υπάρχουν πράγματα σχετικά με το είδος της υποστήριξης που έλαβες που θα ήθελες να βελτιωθούν; Τι θα ήθελες να δεις να αλλάζει;

1.

2.

3.

6. Θα ήθελες να πάρεις περισσότερες αποφάσεις για τον εαυτό σου στο μέλλον (αλλά με υποστήριξη όπως απαιτείται);



Όχι πολύ



Κάπως



Ναι



Δεν γνωρίζω

7. Πιστεύεις ότι ο/η _____ σεβάστηκε πάντα τις αποφάσεις σου;



Όχι πολύ



Μερικές φορές



Ναι



Δεν γνωρίζω

8. Συνολικά, πώς εκτιμάς την υποστήριξη που έλαβες από τον/την _____;



Όχι πολύ καλή



Έτσι και έτσι



Καλή



Δεν γνωρίζω

Διατήρησε αυτό το αρχείο ασφαλές και πάρε το μαζί σου για να το μοιραστείς με τον διευκολυντή σου όταν μιλήσεις την επόμενη φορά.

ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΝΤΟΡΙΣ.

- Εσύ είσαι ο Διευκολυντής σε μια υπηρεσία ΥΛΑ
- Η Ντόρις είναι το Υποστηριζόμενο Άτομο
- Η Γιάννα είναι ο Υποστηρικτής

Η Ντόρις είναι στα είκοσι της και ζει σε ένα οικοτροφείο φροντίδας στα περίχωρα της πόλης. Μετακόμισε στο οικοτροφείο πριν από ένα χρόνο όταν έφυγε από ένα οικοτροφείο εκπαίδευσης στο οποίο ήταν από όταν ήταν παιδί. Στο οικοτροφείο υπάρχει προσωπικό συνεχώς και οι οικότροφοι υποστηρίζονται στις δεξιότητες καθημερινής ζωής, την υγεία, την προσωπική φροντίδα και τα οικονομικά τους. Η Ντόρις έχει νοητική αναπηρία και κάποιες προκλήσεις λόγω Διπολικής Διαταραχής.

Η Ντόρις γράφτηκε στην Υπηρεσία Υποστηριζόμενης Λήψης Αποφάσεων πριν μερικούς μήνες. Έγινε πολύ προσεκτικό ταίριασμα με την Γιάννα ως Υποστηρικτή της. Η Γιάννα είναι μέλος του προσωπικού στο οικοτροφείο και είναι πολύ έμπειρο προσωπικό υποστήριξης. Γνωρίζει την Ντόρις από όταν ξεκίνησε να ζει στο οικοτροφείο. Η Ντόρις ήθελε υποστήριξη για να αποφασίσει αν πρέπει να φύγει από το Οικοτροφείο Φροντίδας και να πάει σε ένα διαμέρισμα Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στο κέντρο της πόλης.

Η Ντόρις και η Γιάννα τα πάνε πολύ καλά. Έχουν συμπληρώσει τη Συμφωνία ΥΛΑ και έχουν γράψει το Εξατομικευμένο Πλάνο. Χωρίς προειδοποίηση, λαμβάνεις το ακόλουθο μήνυμα στο κινητό σου:

«Γεια, η Ντόρις είμαι. Θέλω να σου μιλήσω για την Γιάννα, με την οποία με έχεις ταιριάξει. Να ξέρεις ότι δεν μου αρέσει. Δεν κάνει τη δουλειά της σωστά! Σε παρακαλώ να με καλέσεις το συντομότερο δυνατόν».

Πριν προλάβεις να καλέσεις την Ντόρις ή την Γιάννα, λαμβάνεις δεύτερο μήνυμα:

«Η Ντόρις είναι πάλι. Γιατί δεν με έχεις καλέσει; Δεν μιλάω στην Γιάννα πια. Υποτίθεται ότι πρέπει να με βοηθήσει και αυτή με αγνοεί. Της έχω πει τι θέλω να κάνω αλλά αυτή δεν με βοηθάει. Θέλω καινούριο υποστηρικτή. Έχω ρωτήσει την Τζένη, δουλεύει τις νύχτες στο απέναντι κτήριο. Μου αρέσει, είναι φίλη μου. Θέλει να με βοηθήσει να κάνω αυτό που θέλω να κάνω. Οπότε, θα δω την Τζένη την Πέμπτη, γεια».

Έρχεσαι σε επαφή με την Γιάννα, η οποία σου στέλνει ένα μέιλ λέγοντας:

‘Η Συμφωνία ΥΛΑ πήγε πολύ καλά. Η Ντόρις ήθελε υποστήριξη να αποφασίσει που να ζήσει. Δεν ήξερε αν πρέπει να μείνει εκεί που είναι ή να πάει να ζήσει μόνη της σε ένα Διαμέρισμα Υποστηριζόμενης Διαβίωσης. Συμφωνήσαμε στο Εξατομικευμένο Πλάνο ότι θα διερευνούσαμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του να μείνει εκεί που είναι ή να φύγει. Νωρίτερα αυτή την εβδομάδα, μιλούσαμε για τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της Υποστηριζόμενης Διαβίωσης. Η Ντόρις εκνευριζόταν όποτε ανέφερα κάποιο μειονέκτημα σχετικά με το να μετακομίσει.

Παρότι προσπάθησα να χαμηλώσω την ένταση, η Ντόρις πέταξε όλα τα έντυπα στο πάτωμα, καθώς και τις κούπες και πιάτα που ήταν επάνω στο τραπέζι. Έσπασε μερικά πράγματα και τα έκανε όλα άνω-κάτω. Μετά έφυγε φωνάζοντας ότι ήθελα απλά να μείνει στο οικοτροφείο και ότι είμαι άχρηστη. Δεν νομίζω ότι η Ντόρις είναι έτοιμη για Υποστηριζόμενη Διαβίωση σε αυτή τη φάση, αλλά δεν το έχω πει αυτό στην Ντόρις.

- **Ως Διευκολυντής, πώς θα διαχειριστείς αυτή την κατάσταση;**
- **Λάβε υπόψη: Τι θα κάνεις πρώτα; Τι θα πεις στην Ντόρις; Τι θα πεις στη Γιάννα; Πώς μπορείς να το επιλύσεις αυτό;**



SMARTS

www.smarts-project.com

