

Slim Lijstje: Persoonlijk plan

Bij het aanvragen van hulp is het verstandig om alvast uw hulpvraag in kaart te brengen. Dit kunt u doen in een persoonlijk plan, waarin u een omschrijving geeft van uw persoonlijke wensen en behoeften, en van de beperkingen waar u mee te maken heeft in het dagelijks leven.

Een persoonlijk plan is vormvrij, maar om u op weg te helpen vindt u in dit overzicht een voorbeeld van hoe een persoonlijk plan er uit kan zien. U kunt het formulier naar eigen inzicht aanpassen.

Waarom is een persoonlijk plan nodig?

Met dit plan legt u uw volledige hulpvraag schriftelijk vast. Door dit op papier te zetten, hebt u uw informatie altijd bij de hand en kunt u zo nodig snel informatie geven als erom wordt gevraagd. Bijvoorbeeld bij een aanvraag van zorg of ondersteuning, bij een bezwaar of beroepsprocedure, of bij een herindicatie. Met het persoonlijk plan voert u uw eigen regie en houdt u grip op uw hulpvraag.

Voor het aanvragen van hulp bij uw gemeente kunt u een persoonlijk plan binnen zeven dagen na uw melding bij de gemeente inleveren. In de Wet maatschappelijke ondersteuning staat vastgelegd dat de gemeente dan verplicht is uw plan mee te nemen in het onderzoek naar uw zorgbehoefte.

Ook als u een beroep doet op een andere wet voor zorg, zoals de Zorgverzekeringswet of de Wet langdurige zorg, kan het nuttig zijn om een overzicht te hebben van uw zorgbehoefte. Doet u een beroep op de Jeugdwet voor het aanvragen van hulp? Dan kunt u het familiegroepsplan gebruiken, dit plan is ook te vinden op onze website.

Wat is het advies van Per Saldo?

Het schrijven van een plan is niet verplicht, maar Per Saldo raadt u wel aan een plan te maken. U beschrijft, in de eerste plaats voor uzelf, welke keuzes u wilt maken, voor welke zorgverleners uw wil kiezen, waarom u bepaalde zorg of ondersteuning voor een (on)bepaalde tijd wilt inzetten en welk doel u ermee wilt bereiken. Door hier van

tevoren goed over na te denken en dit op te schrijven, heeft u houvast en laat u de gemeenten, het zorgkantoor of de zorgverzekeraar zien waar u zorg of ondersteuning bij nodig hebt.

Invulinstructies

Hoe een persoonlijk plan eruitziet is niet aan regels gebonden, maar we geven een aantal tips en een toelichting.

10 tips vooraf

1. Het hoeft geen uitgebreid verhaal te zijn, 1 of 2 pagina's kan voldoende zijn. U mag dat zelf bepalen.
2. Het heet een 'persoonlijk plan'; houdt u het daarom ook persoonlijk. U schrijft over uzelf en over uw situatie, in uw eigen woorden.
3. Neem de tijd om na te denken over hoe uw persoonlijk plan eruit moet komen te zien. U kunt uw plan altijd voorleggen aan Per Saldo.
4. Bedenk wat u wilt bereiken en wat u daarvoor aan zorg of ondersteuning nodig heeft. Bedenk waar u naartoe wilt werken in de toekomst.
5. Bedenk wat u in het verleden al hebt geprobeerd om problemen op te lossen, en wat wel of niet heeft geholpen.
6. Bedenk wat u nog wilt leren of proberen, wat u zou willen veranderen en welke zaken u (nu) niet wilt veranderen.
7. Voeg eventueel medische informatie of een verslag van uw zorgverlener als bijlage toe aan uw persoonlijk plan.
8. Soms gaat het niet om ontwikkeling, maar om het voorkomen van achteruitgang of het zo goed mogelijk omgaan met achteruitgang.
9. Bij het in kaart brengen van de zorgvraag kunt u gebruik maken van het zorgmomentenoverzicht (<https://www.pgb.nl/over-per-saldo/slimme-lijstjes/slim-lijstje-zorgmomentenoverzicht/>).
10. Mist u tips, informatie of wilt u zeker zijn van uw zaak? Volg een cursus (<https://www.pgb.nl/over-per-saldo/cursussen-en-voorlichting/>) bij Per Saldo of neem contact (<https://www.pgb.nl/contact/>) op met de advieslijn van Per Saldo.

Toelichting bij de vragen in het persoonlijk plan

Vraag 1. Wie ben ik?

Hier kunt u een omschrijving geven van uzelf. U kunt hierbij denken aan de volgende vragen.

- Hoe vult u uw dagen?

- Heeft u een baan, gaat u naar dagbesteding?
- Heeft u een inkomen?
- Met wie leeft of woont u samen?
- Welke beperkingen heeft u?

Vraag 2. Wat wil ik in mijn leven?

Bedenk hoe u wilt dat uw leven eruit ziet, nu en in de toekomst. Wat is voor u belangrijk? U kunt hierbij denken aan de volgende vragen.

- Wat zijn uw talenten, kwaliteiten en vaardigheden?
- Wat vindt u leuk en niet leuk?
- Wat maakt u blij of verdrietig?
- Hoe voert u op dit moment de regie over uw leven?
- Wat vindt u zelf belangrijk in uw leven? (bijvoorbeeld lichamelijke gezondheid, werk, dagbesteding, vrije tijd, sociale contacten, psychische of emotionele gezondheid, leren en ontwikkelen, onderwijs of wonen).

Vraag 3. Wat kan ik zelf oplossen?

Wat kunt u zelf doen om uw hulpvraag op te lossen? Kunt u uw sociale netwerk (partner, familie, vrienden, burens) hierbij betrekken? Zo ja, wat doen zij dan? Geef een omschrijving van de hulp die u al krijgt van hen. Als u al gebruik maakt van algemene voorzieningen, zoals vrijwilligers of een buurthuis, kunt u dat hier ook benoemen.

Vraag 4. Waarbij heb ik zorg of ondersteuning nodig en wanneer?

Bij deze vraag geeft u aan welke hulp u nodig heeft, en wanneer u dit nodig heeft. U kunt hierbij denken aan de volgende voorbeelden:

- Hulp bij het huishouden.
- Fysieke ondersteuning tijdens de activiteiten die u dagelijks onderneemt.
- Begeleiding bij het regelen van allerlei zaken die u in het dagelijks leven tegenkomt.
- Hulp bij het onderhouden van uw administratie.

Vraag 5. Wat verwacht ik van de zorg of ondersteuning?

Geef een omschrijving van de hulp zoals die volgens u het beste bij u past. U kunt hierbij denken aan de volgende voorbeelden:

- De zorgverlener moet passen bij mijn gezinsleven, aansluiten bij mijn culturele of religieuze opvattingen of persoonlijke voorkeuren.
- Ik wil een ondersteuner die zich voor langere tijd aan mij verbindt.
- Ik wil iemand die mij stimuleert om eropuit te gaan.
- Ik heb iemand nodig die flexibel is in werktijden, en die ik altijd kan bereiken.
- Ik heb een zorgverlener nodig die ook 's nachts kan ondersteunen.
- Ik heb iemand nodig die mij kan tegenspreken als dat nodig is.

Vraag 6. Welke doelen wil ik behalen met deze zorg of ondersteuning?

Omschrijf wat u wilt bereiken met de hulp die u aanvraagt. U kunt daarbij de volgende vragen beantwoorden.

- Zijn er naast korte termijn-doelen ook lange termijn-doelen?
- Gaat het om vooruitgang, of om het voorkomen van achteruitgang of om het bereiken van rust of stabiliteit?
- Valt in te schatten wanneer de doelen bereikt zijn? Als dit niet het geval is, kunt u dat ook opschrijven.

Vraag 7. Waarom wil ik zorg of ondersteuning inkopen met een persoonsgebonden budget?

Beschrijf bij deze vraag waarom u kiest voor een persoonsgebonden budget. Geef hierbij ook aan waarom Zorg In Natura geen optie voor u is. U kunt hierbij denken aan de volgende voorbeelden:

- De zorg is niet vooraf goed in te plannen, en kan op onverwachte momenten nodig zijn.
- De zorg moet op ongebruikelijke tijden geleverd worden, bijvoorbeeld in de nacht.
- De zorg moet de 24 uur per dag op afroep beschikbaar zijn.
- De zorg moet op verschillende locaties worden geleverd.
- Er is een vaste zorgverlener nodig, bijvoorbeeld een zorgverlener die bekend is met specifieke problematiek.

Downloads

Voorbeeldformulier Persoonlijk plan (Word)

Download (<https://files.pgb.nl/app/uploads/2019/04/11120257/voorbeeldformulier-persoonlijk-plan.docx>)

Contact

Heeft u vragen over het persoonlijk plan of wilt u dat een pgb-consulent uw persoonlijk plan bekijkt voor het geven van tips en advies? Neem dan contact (<https://www.pgb.nl/contact/>) op met Per Saldo.

Persoonlijk plan

Belangrijk

1. Dit plan is strikt vertrouwelijk
2. Gegevens uit dit plan mogen niet aan derden worden verstrekt of worden ingezien zonder uitdrukkelijke toestemming van cliënt of diens vertegenwoordiger. Alleen geregistreerde deskundigen, die aanwezig zijn bij het gesprek ter beoordeling van de (her)indicatie mogen dit verslag voor deze (her)indicatie gebruiken.
3. In verband met de bescherming van persoonsgegevens dient dit verslag zorgvuldig te worden bewaard. Medische gegevens mogen niet worden ingezien/opgeslagen door niet bevoegde personen.

Persoonlijke gegevens

Datum:

Ingevuld door:

Mede-invuller:

Gegevens aanvrager

Naam:

Geboortedatum:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Gezinssamenstelling:

Beperking(en):

Gegevens vertegenwoordiger(s)

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

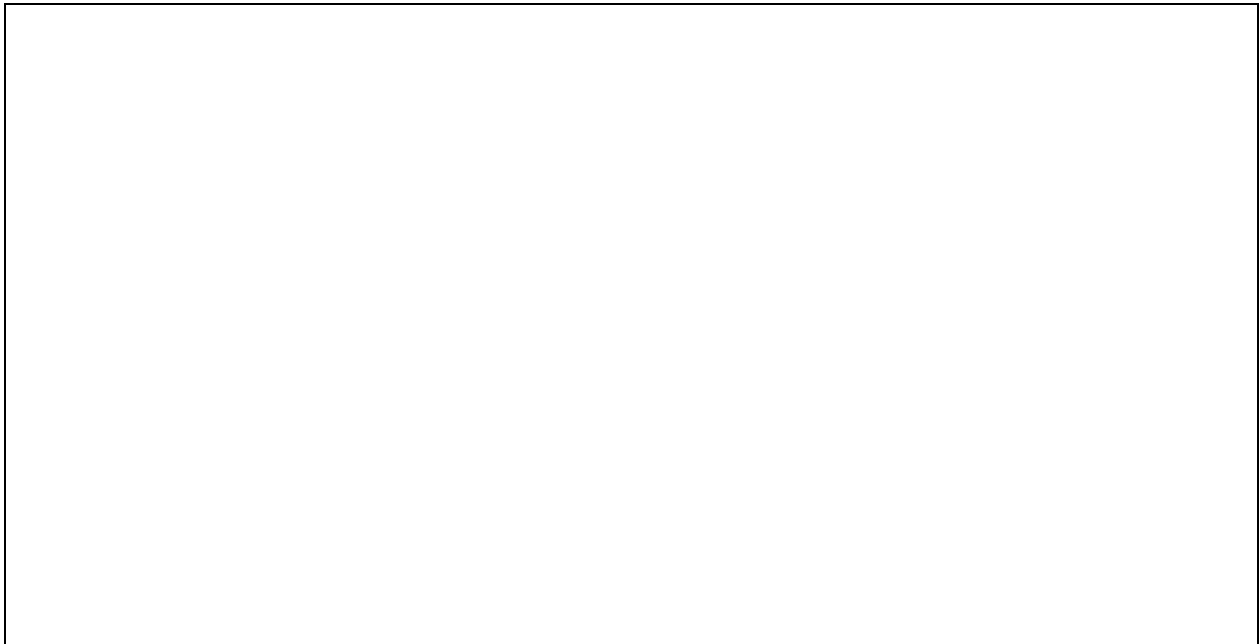
Vraag 1. Wie ben ik?

Geef een omschrijving van uzelf en van uw beperkingen.



Vraag 2. Wat wil ik in mijn leven?

Hoe wilt u dat uw leven er uit ziet, nu en in de toekomst?



Vraag 3. Wat kan ik zelf oplossen?

Wat kunt u zelf doen om uw hulpvraag op te lossen?

--

Vraag 4. Waarbij heb ik zorg of ondersteuning nodig en wanneer?

Omschrijf welke hulp u nodig heeft, en wanneer u deze hulp nodig heeft. Het zorgmomentenoverzicht (te vinden op onze site) kan bij deze vraag helpen.

Waarbij heb ik zorg of ondersteuning nodig?	Gemiddeld aantal uren per dag of per week

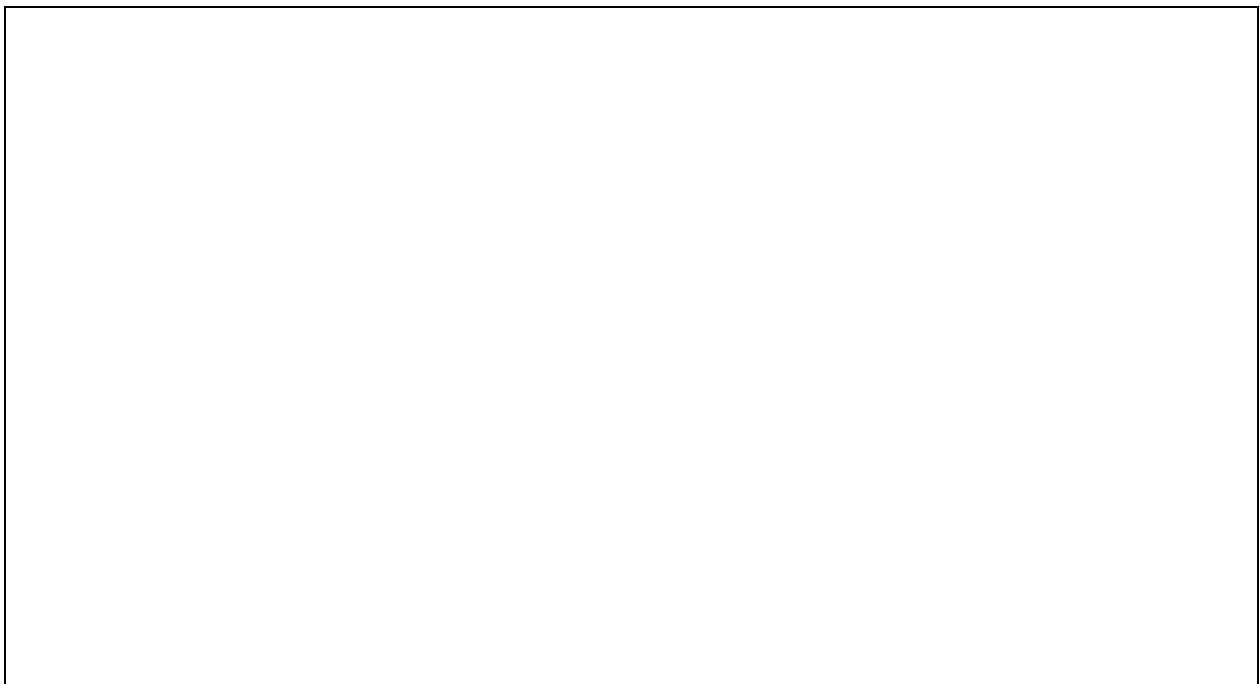
Vraag 5. Wat verwacht ik van de zorg of ondersteuning?

Geef een omschrijving van de hulp zoals die volgens u het beste bij u past.



Vraag 6. Welke doelen wil ik behalen met deze zorg of ondersteuning?

Omschrijf wat u wilt bereiken met de hulp die u aanvraagt, en of u kunt inschatten wanneer dit bereikt zal zijn.



Vraag 7. Waarom wil ik zorg of ondersteuning inkopen met een persoonsgebonden budget?

Beschrijf in dit antwoord waarom u kiest voor een persoonsgebonden budget.