



## **Informatie voor het opstellen van een persoonlijk plan**

In een persoonlijk plan legt u uit wat u wel en niet kunt doen en waar u hulp bij nodig heeft. U maakt dit plan zelf of samen met de mensen die u helpen.

Hieronder vindt u een aantal onderwerpen die handig zijn om in uw persoonlijk plan op te nemen. Bij ieder onderdeel staan aantal vragen die u op weg helpen. Niets is verplicht, u geeft alleen informatie die u belangrijk vindt als aanvulling op uw melding.

### **A. Persoonlijke gegevens**

- Naam, adres, postcode en woonplaats
- Burgerservicenummer (BSN nummer)

### **B. Wie of welke organisatie helpt u? (cliëntondersteuner)**

- Dit mag ook iemand zijn uit uw sociale netwerk
- Naam van de persoon of organisatie
- Telefoonnummer
- E-mailadres

### **C. Persoonlijke situatie**

- Bent u getrouwd, woont u samen of bent u alleenstaand?

### **D. Woonsituatie**

- In wat voor soort huis woont u?
  - Een huis met een tuin?
  - Een appartement? (met of zonder lift)
- Is het een koophuis of een huurhuis?
- Wie is de eigenaar van het huis?
- Hoe is het huis onderhouden?

### **E. Andere voorzieningen**

- Welke voorzieningen heeft u via andere regelingen?
  - Bijvoorbeeld via de WLZ, het UWV of uw zorgverzekering?
- Welke hulp krijgt u van andere organisaties?

### **F. Sociaal netwerk**

- Hoe ziet uw sociale netwerk eruit?
  - Heeft u bijvoorbeeld contacten met familie, vrienden, kennissen, burenen?
  - Bent u lid van een club of vereniging?
- Van welke mensen in uw sociale netwerk krijgt u hulp?
  - Wat doen zij allemaal voor u?
- Helpt u zelf mensen uit uw sociale netwerk?
  - Wat doet u voor hen?



## **G. Omschrijving van uw probleem**

Beschrijf per onderwerp of u moeilijkheden heeft om uzelf te redden of bij meedoen in de samenleving.

- Wonen
  - Heeft u problemen in uw huis?
  - Wat zijn deze problemen?
  
- Huishouden
  - Heeft u problemen met het huishouden?
  - Hoe gaat het met het schoonmaken van uw huis?
  - Is uw administratie op orde?
  
- Dagbesteding
  - Wat doet u overdag?
  - Heeft u activiteiten of hobby's?
  - Zijn deze activiteiten buitenshuis?
  - Zo ja, hoe gaat u daarheen (vervoer) en hoe vaak gaat u?
  - Geven deze activiteiten u plezier?
  
- Sociaal netwerk
  - Hoe is de relatie met de mensen uit uw sociale netwerk?
  - Kunt (en durft) u hen om hulp te vragen?
  - Bent u tevreden over uw sociale netwerk?
  
- Lichamelijke en/of geestelijke klachten
  - Heeft u een handicap?
    - Zo ja, welke?
    - Hoe gaat u om met uw handicap?
  - Kunt u lopen en hoe ver?
  - Heeft u pijnklachten?
  - Heeft u stress? Zo ja, waarvan?
  - Heeft u geestelijke problemen?
    - Hoe gaat u daarmee om?
    - Bent u bijvoorbeeld onder behandeling?
  - Heeft u verslavingen?
  
- Zingeving
  - Waar vindt u leuk om te doen?
  - Wat geeft u voldoening?
  - Wat is voor u belangrijk in het leven?
  
- Geldzaken
  - Heeft u geldzorgen of schulden?
  - Hoe gaat u hiermee om?

## **H. Wat doet u zelf?**

- Wat kunt u zelf doen om het probleem op te lossen?
- Wat kunt u samen met de mensen in uw sociale netwerk doen?
- Waarvoor denkt u hulp van de Wmo nodig te hebben?