



## **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.

### **1. Persoonlijke gegevens**

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

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

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

### **3. Persoonlijke situatie**

- Bent u getrouwd? Woont u samen? Bent u alleenstaand?
- Heeft u (inwonende) kinderen?

### **4. Woonsituatie**

- In wat voor soort huis woont u?
  - Koophuis of huurhuis?
  - Huis met een tuin, appartement, portiekwoning, ...?
  - Is er wel of geen lift?
  - Wie is de eigenaar van het huis
  - Hoe is het huis onderhouden
  - ....

### **5. 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?

## **6. Sociaal netwerk**

- Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? Heeft u bijvoorbeeld contact met familie, vrienden, kennissen, burens? Ben u lid van een club of een 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?

## **7. Omschrijving van uw probleem**

Beschrijf per onderwerp of u moeilijkheden heeft om uzelf te redden of om mee te doen in de samenleving.

### **Wonen**

- Heeft u problemen in uw huis?
- Omschrijf de problemen

### **Huishouden**

- Heeft u problemen met het huishouden?
- Kunt u uw huis zelf schoonmaken?
- Is uw administratie op orde?
- Omschrijf de problemen

### **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?

### **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? Zo ja, hoe ver?
- Heeft u pijnklachten?
- Heeft u stress? Zo ja, waarvan?
- Heeft u geestelijke problemen? Zo ja, hoe gaat u daarmee om? Ben u bijvoorbeeld onder behandeling?
- Heeft u verslavingen?

## **Zingeving**

- Wat vindt u leuk om te doen?
- Wat geeft u voldoening?
- Wat is voor u belangrijk in het leven?

## **Geldzaken**

- Heeft u geldzorgen of schulden? Zo ja, heeft u hulp bij het op orde brengen van uw geldzaken?
- Hoe gaat u hiermee om?

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

- Wat doet u zelf (of heeft u al gedaan) om het probleem op te lossen
- Wat kunt u samen met de mensen in uw sociale netwerk doen?
- Waarvoor denk u de hulp van de Wmo nodig te hebben?