

Handig om te weten en om niet te vergeten bij
het keukentafelgesprek



HET KEUKEN TAFEL GESPREK

Handig om te weten en om niet te vergeten bij het keukentafelgesprek

Deze brochure gaat over het keukentafelgesprek. Het keukentafelgesprek is het persoonlijke gesprek dat je voert op het moment dat je ondersteuning nodig hebt om thuis te kunnen wonen en meedoen in de samenleving. Om een keukentafelgesprek te kunnen voeren, moet je zelf een melding hebben gedaan bij de gemeente. Nadat je een melding hebt gedaan, neemt de gemeente contact met je op voor een keukentafelgesprek. Het kan ook zijn dat de gemeente uit zichzelf contact met je opneemt voor een keukentafelgesprek. Bijvoorbeeld omdat iemand een melding heeft gedaan voor jou (bijvoorbeeld een naaste, of de huisarts). Of omdat je indicatie binnenkort verloopt en de gemeente graag een herindicatie wil doen.

Het keukentafelgesprek is een belangrijk gesprek. Het gaat over jouw persoonlijke situatie, waar je ondersteuning bij nodig hebt en wat oplossingen kunnen zijn. Jij mag zeggen waar je behoefte aan hebt. Het is een gesprek van mens tot mens, dus spreek vanuit je hart en durf je kwetsbaarheid te tonen. Probeer je verhaal zo eerlijk mogelijk te vertellen; overdrijf het niet, maar maak het ook niet te klein. Dan kun je samen met je gesprekspartner het beste afspreken welke oplossingen bij jouw situatie passen.

Het is belangrijk om het gesprek zo goed mogelijk voor te bereiden. Daar kun je deze brochure voor gebruiken.

Hoe gebruik ik deze brochure?

Deze brochure biedt informatie over verschillende onderwerpen.

1

Handig om te weten en om niet te vergeten – voor het keukentafelgesprek

Vragen en antwoorden waarmee je de informatie kunt vinden die je nodig hebt. Je kunt deze gebruiken om te controleren of je aan alle belangrijke punten hebt gedacht en of je hebt geregeld wat van belang is.

2

Handig om te weten en om niet te vergeten – tijdens het keukentafelgesprek

Een lijst met belangrijke informatie en handige tips over hoe je het gesprek kunt voeren. Waar je aan kunt denken en hoe jij ervoor kunt zorgen dat je aan zet blijft tijdens het gesprek.

3

Handig om te weten en om niet te vergeten – na het keukentafelgesprek

Informatie over wat er na het keukentafelgesprek allemaal aan de orde komt. Bijvoorbeeld tips over het verslag en hoe daarmee om te gaan. Maar ook informatie over een eventueel vervolg na het keukentafelgesprek.

4

Persoonlijk plan

Informatie over wat een persoonlijk plan is en hoe je dit kunt gebruiken om het keukentafelgesprek voor te bereiden. Ook vind je hier een stappenplan om zelf een persoonlijk plan samen te stellen.

1 Handig om te weten en om niet te vergeten – voor het keukentafelgesprek

Begin bij vraag 1. Weet je het antwoord op de vraag, ga dan verder naar vraag 2 en ga zo door totdat je een vraag tegenkomt waarop je het antwoord niet meteen weet.

Weet je het antwoord niet of weet je het niet zeker, kijk dan bij de antwoorden en kies uit de verschillende mogelijkheden de vorm van informatie die je aanspreekt. Je kunt natuurlijk ook alles bekijken of lezen.

Tip

Geef vragen en antwoorden die je op een later tijdstip nog eens wilt nalezen een kleur of kruis ze aan.

Vraag 1 Weet ik wat een keukentafelgesprek is?

Ja,
ga verder met
vraag 2

Nee of weet ik niet zeker, lees verder.

 TEKST OM TE LEZEN	Als je zelfstandig woont en je merkt dat er in het dagelijks leven zaken zijn waar je hulp bij nodig hebt (bijvoorbeeld als het niet lukt om jezelf in en rondom je woning te verplaatsen, als het niet meer lukt om zelf het volledige huishouden te doen of als je het moeilijk vindt om zelf je dagindeling te bepalen), dan kun je aanspraak maken op ondersteuning door de gemeente. Je doet dit door bij de gemeente melding te doen van een ondersteuningsbehoefte. De gemeente neemt vervolgens contact met je op voor het zogenoemde keukentafelgesprek. In dit gesprek komen alle aspecten van het leven aan de orde. Ook wordt er gekeken: wat kun je zelf? Kan er hulp uit de omgeving worden geboden? Zijn er creatieve oplossingen te bedenken? Doel van het gesprek is om er samen uit te komen, op basis van écht maatwerk: als er een voorziening nodig is (bijvoorbeeld woningaanpassing, hulp in de huishouding of individuele begeleiding), dan moet die er ook komen.
 FILMPJE MET EEN ERVARING	Links naar filmpjes: www.huisvoorzorg.nl/video-1 www.huisvoorzorg.nl/video-2 Presentatie van Arthur Jansen (AVI) over het keukentafelgesprek: www.huisvoorzorg.nl/video-3
 DEFINITIE OM TE LEZEN	Link naar de notitie 'De kanteling en het keukentafelgesprek' van het Huis voor de Zorg (2014): www.huisvoorzorg.nl/kanteling

Vraag 2 Weet ik met wie, waar en wanneer ik het keukentafelgesprek heb?

Ja,
ga verder met
vraag 3

Nee of weet ik niet zeker, lees verder.



TEKST OM TE LEZEN

De gemeente bepaalt zelf wie namens de gemeente het gesprek voert. Dat kan van gemeente tot gemeente verschillen: een ambtenaar, iemand van het welzijnswerk of medewerkers van een sociaal wijkteam.

Het idee dat het gesprek bij voorkeur bij je thuis plaatsvindt, in je vertrouwde omgeving, wordt breed onderschreven. Maar, het is niet verplicht om het zo te doen. De keuze voor een andere locatie is prima, zorg dan wel dat dit in goed overleg gebeurt.

Uiteraard ben je zelf de belangrijkste gesprekspartner van de gemeente. Maar, jij bepaalt door wie je je tijdens het gesprek laat vergezellen: je mantelzorger, een professionele ondersteuner? Of allebei? Dat is aan jou! Zie ook het antwoord op vraag 5.

Vraag 3 Weet ik waarom ik een keukentafelgesprek krijg?

Ja,
ga verder met
vraag 4

Nee of weet ik niet zeker, lees verder.



TEKST OM TE LEZEN

Het kan zijn dat je zelf melding hebt gemaakt van je ondersteuningsbehoefte. Het kan ook zijn dat iemand anders namens jou een melding heeft gedaan. Uit de melding volgt een keukentafelgesprek. Samen aan tafel, doorpraten over je ondersteuningsbehoefte en hoe die kan worden ingevuld. Maatwerk dus, geen twee mensen en geen twee situaties zijn identiek.

Maar, het kan ook zo zijn dat je al ondersteuning hebt, bijvoorbeeld hulp in de huishouding of begeleiding (in de vorm van dagbesteding bijvoorbeeld). Tijdig voordat de indicatie afloopt zal de gemeente willen beoordelen hoe het nu verder moet met die ondersteuning. In dat geval zal de gemeente zelf het initiatief nemen tot een keukentafelgesprek. Mocht dat om welke reden niet gebeuren, wees alert en trek bij de gemeente aan de bel.

Voor meer informatie over de procedure, zie pagina 7.

Vraag 4 Weet ik wat van mij wordt verwacht tijdens het keukentafelgesprek?

Ja,
ga verder met
vraag 5

Nee of weet ik niet zeker, lees verder.

 <p>TEKST OM TE LEZEN</p>	<p>Tijdens het keukentafelgesprek wordt van je verwacht dat je je melding voor ondersteuning zelf toelicht. De gemeente wil duidelijk weten waarom je ondersteuning van de gemeente vraagt en wat je zelf al hebt geprobeerd om het op te lossen of te regelen. Er zal ook worden gesproken over je sociale netwerk. Met je sociale netwerk worden de mensen uit je omgeving bedoeld, bijvoorbeeld je partner, kinderen, burens, vrienden en kennissen. In het gesprek zal gevraagd worden welke mensen uit je sociale netwerk je nu al helpen en of er mensen zijn die je verder nog zouden kunnen helpen. Ook kun je het aangeven als er geen mensen zijn die je zouden kunnen helpen, of als de mensen uit je sociale omgeving je niet kunnen helpen omdat ze te ver weg wonen of omdat ze andere verplichtingen hebben.</p>
 <p>TEKST OM TE LEZEN</p>	<p>Het begrip 'integraal' Integraal is een term die in het jargon voor iets dat alles omvat. Dat is wel heel veel... In het dagelijkse gebruik gaat het vooral om de samenhang der dingen. De Wmo is heel concreet als het gaat om die samenhang in het kader van maatwerkvoorzieningen, dus ook in het kader van het keukentafelgesprek. Zo wordt er gewezen op de afstemming met de Zorgverzekeringswet. Maar ook op 'het meenemen' van belangrijke thema's, zoals werk en inkomen, onderwijs, jeugdhulp en wonen. En dan kom je ook op het terrein van belangrijke wetten, zoals de Participatiewet, de Jeugdwet en de wet Passend Onderwijs. Best ingewikkeld. Zaak om hierover zo nodig te praten met je cliëntondersteuner, tijdens de voorbereiding van het keukentafelgesprek en wellicht al wat uit te zoeken. Ook zaak om hierop in te gaan tijdens het keukentafelgesprek. Wellicht is dan niet alles in één keer helemaal helder. Maar ook de consultant kan huiswerk meenemen en met de goede antwoorden bij je terug komen.</p>
 <p>BELANGRIJK OM TE DOEN</p>	<p>Bereid je goed voor op je gesprek. Schrijf je ondersteuningsvraag op en praat erover met mensen die je goed kent. Het is belangrijk om je situatie goed in beeld te brengen voordat het gesprek plaatsvindt. Dit kan helpen bij het beantwoorden van vragen vanuit de gemeente.</p> <p>Verderop in deze brochure vind je informatie over het persoonlijk plan. Het persoonlijk plan kan een hulpmiddel zijn om het keukentafelgesprek goed voor te bereiden.</p>

Vraag 5 Weet ik wie ik kan meenemen naar mijn keukentafelgesprek?

Ja

Nee of weet ik niet zeker, lees verder.

 <p>TEKST OM TE LEZEN</p>	<p>Het is belangrijk dat je iemand meeneemt naar het keukentafelgesprek. Iemand die je situatie goed kent, goed kan luisteren, belangrijke punten opschrijft en je kan helpen bij het vertellen wat voor jou belangrijk is. Je kunt bijvoorbeeld een familielid vragen om mee te gaan, burens, een vriend of iemand die nu voor je zorgt als mantelzorger. Ken je geen geschikte persoon die met je mee kan gaan, dan kun je ook een professionele ondersteuner inschakelen. Dit kan via de gemeente. De gemeente is verplicht om gratis onafhankelijke cliëntondersteuning te organiseren voor alle inwoners.</p>
 <p>BELANGRIJK OM TE DOEN</p>	<p>Vraag iemand van wie je denkt dat hij of zij je goed kan helpen bij het keukentafelgesprek. Vraag of deze persoon met je wil meegaan en of hij/zij het gesprek met je wil voorbereiden. Mocht je niemand kennen die met je mee zou kunnen gaan, vraag dan een professionele ondersteuner. Maak een afspraak met deze persoon om het gesprek voor te bereiden. Bekijk samen wat deze persoon tijdens het gesprek voor je gaat doen, bijvoorbeeld aantekeningen maken, of erop letten dat alles wat voor jou belangrijk is aan bod komt.</p>
 <p>FILMPJE MET EEN ERVARING</p>	<p>Link naar een filmpje over de ervaring van Sjoerd Aerts (FGL): www.huisvoorzorg.nl/video-4</p>

Het keukentafelgesprek: de procedure

De procedure start met de melding van een behoefte aan maatschappelijke ondersteuning. Die melding dient bij de gemeente gedaan te worden. Dat kan door jezelf of door iemand anders (wie dan ook...) namens jou gebeuren. Indien je al zorg hebt en de indicatie loopt af, dan zal de gemeente het initiatief nemen.

Je hebt, voordat het keukentafelgesprek plaatsvindt, de gelegenheid om een persoonlijk plan in te dienen. De gemeente moet je op deze mogelijkheid wijzen zodra er een melding wordt gedaan. Het persoonlijk plan moet uiterlijk binnen 7 dagen na de melding naar de gemeente worden opgestuurd.

De volgende stappen staan in de wet.

- De gemeente bevestigt de melding en wijst op de mogelijkheid van gratis onafhankelijke cliëntondersteuning.
- Er wordt een afspraak gemaakt voor een gesprek.
- De gemeente gaat in gesprek met jou en je professionele ondersteuner en/of mantelzorger.
- Daarbij komt ook de mogelijkheid van een persoonsgebonden budget (PGB) aan de orde.
- De gemeente verstrekt een verslag van het gesprek. Dit verslag dient uiterlijk binnen zes weken na de melding gereed te zijn.

Na het gesprek volgen meer stappen.

- Je vraagt, indien nodig, de (gewenste) maatwerkvoorziening aan.
- Het college van Burgemeester en Wethouders neemt binnen twee weken een beslissing op die aanvraag.
- Indien je het niet eens bent met de beslissing, dan bestaat de mogelijkheid van bezwaar en beroep.

Ook na toekenning van een individuele maatwerkvoorziening heb je je te houden aan bepaalde spelregels, bijvoorbeeld het melden van belangrijke veranderingen in de persoonlijke omstandigheden.

In spoedeisende gevallen neemt het college van Burgemeester en Wethouders meteen een beslissing, in afwachting van de uitkomsten van het onderzoek en de aanvraag (een zogenaamde noodvoorziening).

Op de verschillende onderdelen wordt elders in deze brochure ingegaan.

In de praktijk maken gemeenten -zo leert de ervaring- de procedure op maat naar de lokale omstandigheden. Bijvoorbeeld als men werkt met een sociaal wijkteam. Dit mag uiteraard niet leiden tot verslechtering van de rechtspositie van de burger.

Bron: Wmo 2015, paragraaf 3: Maatwerkvoorzieningen.

2 Handig om te weten en om niet te vergeten – tijdens het keukentafelgesprek

Voordat het gesprek begint

- Bereid het gesprek samen met je ondersteuner voor. Probeer tijdens de voorbereiding je ondersteuningsbehoefte in kaart te brengen, op een rij te zetten wat je zelf al hebt geprobeerd om het op te lossen (eigen mogelijkheden) en wat je sociale netwerk daarin al betekent of zou kunnen betekenen. Het is belangrijk dat je helder voor ogen hebt wat je zelf (eventueel met behulp van je sociale netwerk) zou kunnen doen en waarin je dan nog hulp nodig hebt van professionals.
- Zorg voor een goede rolverdeling met je ondersteuner; voer zoveel mogelijk zelf het gesprek, waarbij je ondersteuner natuurlijk de ruimte heeft om inbreng te leveren.
- Zorg dat je alles bij de hand hebt wat je hebt voorbereid (lijstje met aandachtspunten, persoonlijk plan - als je dat hebt).

Bij het begin van het gesprek

- Zeg vriendelijk gedag en probeer een goed, positief gesprek te voeren.
- Vraag wat het doel is van het gesprek en wat het gewenste resultaat is. Probeer duidelijk te krijgen of het een vrijblijvend gesprek is of dat er ter plekke al dingen afgesproken of besloten worden.
- Het streven naar een gezamenlijke oplossing is je insteek. Maak dat duidelijk.
- Vraag hoe lang het gesprek gaat duren.
- Indien je een mantelzorgers hebt, geef dat aan en zorg dat zijn/haar ondersteuningsbehoefte bij het zorgen voor jou (ook) wordt besproken. Je mantelzorgers kan daar ook een apart gesprek voor plannen.

Tip

- Het keukentafelgesprek is een persoonlijk gesprek. Neem geen genoegen met een telefoongesprek.
- Voel je je op de dag van de afspraak niet goed, bel of laat iemand bellen om een nieuwe afspraak te maken.

- Vraag al bij het begin van het gesprek of je na afloop van het gesprek een verslag zult ontvangen.

Tijdens het gesprek

- Wees open over je situatie, maar eis dat je privacy door de gemeente wordt gewaarborgd.
- Wees assertief, vraag om verduidelijking indien je iets niet snapt.
- Zorg dat het een echt gesprek wordt en vooral geen 'lijstje afvinken'.
- Vertel duidelijk wat je behoefte aan ondersteuning is en wat het probleem is waar je tegenaan loopt. Overdrijf het niet, maar maak het ook niet te klein.
- Maak duidelijk dat je zelf al goed hebt nagedacht over het benutten van je eigen mogelijkheden (bijvoorbeeld financieel) en steun uit je sociale netwerk.
- Duidelijk moet zijn dat je er daarmee naar je overtuiging niet komt: wat is er volgens jou nog nodig? Wat is een goede oplossing? Wat verwacht je van de gemeente?

Algemene voorziening

Een algemene voorziening is een voorziening die in principe voor iedereen toegankelijk is. Je hoeft er geen indicatie voor te hebben; je hoeft eigenlijk zelfs geen keukentafelgesprek te voeren om van zo'n algemene voorziening gebruik te mogen maken. Je kunt zelf contact opnemen met de initiatiefnemers van de voorziening en vragen of je mag aansluiten. Vaak geldt voor het gebruik van een algemene voorziening wel een (kleine) eigen bijdrage. Deze eigen bijdrage is niet inkomensafhankelijk.

Voorbeelden van algemene voorzieningen zijn: een scootmobiel pool, een was- en strijkservice, een boodschappendienst of vrijwilligers die een warme maaltijd verzorgen in het buurthuis.

- Tijdens het gesprek zul je samen met de gespreksvoerder van de gemeente kijken naar je eigen inzet en mogelijkheden, de inzet en mogelijkheden van je sociale netwerk en de inzet en mogelijkheden van algemene voorzieningen (zie kader). Eigenlijk stel je samen een palet van oplossingen vast.
- Denk daarin kritisch mee en sta open voor ideeën/oplossingen van je gesprekspartner.
- Creatief meedenken mag je van je gesprekspartner verwachten; signaleer 't gerust als dat niet zo lijkt te zijn.
- Als je eigen inzet, de inzet van je sociale netwerk en de inzet van algemene voorzieningen jouw ondersteuningsbehoefte niet volledig oplossen, bestaat de mogelijkheid om na afloop van het keukentafelgesprek een individuele maatwerkvoorziening (zie kader) aan te vragen. Bespreek tijdens het keukentafelgesprek al of dat een optie zou kunnen zijn.
- Mocht er sprake zijn van een individuele maatwerkvoorziening, geef dan aan of je voorkeur hebt voor 'Zorg in natura' of een 'Persoonsgebonden budget' (in het laatste geval zal de gemeente je aanvullende vragen stellen).
- Mocht er tijdnood ontstaan: vraag om een nieuwe afspraak.

Aan het einde van het gesprek

- Vraag of je kunt bellen of mailen indien je nog iets te binnen schiet.
- Vraag wanneer je het verslag (je hebt daar recht op!) mag verwachten en op welke wijze je kunt reageren als je commentaar hebt.
- Vraag om uitleg over de vervolgpcedure. Kijk daarbij vooral of het samengestelde palet van oplossingen voor jullie allebei duidelijk is, en wie nu welke acties gaat ondernemen. Een aanvraag voor een individuele maatwerkvoorziening zou een vervolgstap kunnen zijn. Hoe je dat kunt doen, komt later in deze brochure aan de orde.
- Geef aan dat je graag contact houdt.

Individuele maatwerkvoorziening

Een individuele maatwerkvoorziening is een voorziening waarvoor je na het keukentafelgesprek nog een aparte aanvraag moet indienen. De gemeente heeft dan twee weken de tijd om je aanvraag te beoordelen. Daarvoor wordt vaak het verslag van het keukentafelgesprek gebruikt.

In de wettekst staat de individuele maatwerkvoorziening als volgt omschreven:

“Op de behoeften, persoonskenmerken en mogelijkheden van een persoon afgestemd geheel van diensten, hulpmiddelen, woningaanpassingen en andere maatregelen ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen en opvang.”

Voorbeelden van individuele maatwerkvoorzieningen zijn: hulp bij het huishouden, woningaangepast scootmobiel, een pasje voor de regio-taxi, dagbesteding, of individuele begeleiding.



3 Handig om te weten en om niet te vergeten – na het keukentafelgesprek

Tip

- Evalueer het keukentafelgesprek met je ondersteuner.
- Heb je iets belangrijks over het hoofd gezien? Laat dit je gesprekspartner van de gemeente direct weten.

Het verslag van het keukentafelgesprek

- Let op dat je het verslag volgens afspraak krijgt, zo nodig bellen of mailen.
- Bestudeer het verslag grondig met je ondersteuner: klopt het wat er staat? Mis je dingen?
- Bekijk vooral of het palet van oplossingen helder is beschreven en of dit passend is voor jouw ondersteuningsbehoefte.
- Indien je commentaar hebt: stuur dit per brief of per e-mail aan de gemeente en vraag om een bevestiging van ontvangst.
- Mocht je er wat betreft het verslag niet uitkomen met de gemeente, vraag dan om een tweede gesprek.

Aanvraag voor maatwerkvoorziening

- Bespreek met je ondersteuner of je een individuele maatwerkvoorziening wil aanvragen en zo ja, welke.
- Stel de aanvraag op en stuur deze (met een kopie van je identiteitsbewijs) op aan het college van Burgemeester en Wethouders van je gemeente.
- Verwijs daarbij naar je persoonlijk plan (als je dat hebt gemaakt) en het verslag van het keukentafelgesprek.
- Let erop dat je aanvraag goed aansluit bij je eventuele persoonlijke plan en het verslag van het keukentafelgesprek ('rode draad').

Beschikking van de gemeente

- Het besluit van de gemeente over het al dan niet toekennen van de individuele maatwerkvoorziening wordt je schriftelijk toegestuurd binnen twee weken nadat de gemeente je aanvraag heeft ontvangen. Dit document wordt ook wel beschikking genoemd.

- Bestudeer de beschikking goed, samen met je ondersteuner.
- Indien je gemeente je aanvraag honoreert en de motivering klopt: prima!
- Ben je het niet eens met de motivering en/of uitkomst van de beschikking: je hebt de mogelijkheid om een bezwaarschrift bij de gemeente in te dienen. Daarna bestaat nog de mogelijkheid van beroep bij de rechtbank.
- Vraag in die gevallen hulp aan je ondersteuner of wend je tot een advocaat of een juridisch loket. Voor meer informatie kun je bij EIKpunt terecht (zie kader).

Follow-up

- Als een individuele maatwerkvoorziening wordt toegekend, dan heb je ook bepaalde verplichtingen. Als je omstandigheden (aanzienlijk) wijzigen, moet je dit namelijk melden.
- Daarnaast zal de gemeente zelf periodiek onderzoeken of aanpassen of intrekken van de individuele maatwerkvoorziening aan de orde is.
- In die situatie zal er weer een keukentafelgesprek plaatsvinden.



Ervaringen, Informatie en Klachten

Heb je klachten over de gezondheidszorg, of wil je informatie? Neem dan contact op met 'EIKpunt'. 'EIKpunt' is de centrale plek binnen het Huis voor de Zorg, waar Ervaringen, Informatie en Klachten worden verzameld en (anoniem) verwerkt. Wij helpen je met informatie, advies en ondersteuning. De informatie die EIKpunt verzamelt gebruiken wij daarnaast om onze standpunten te onderbouwen tijdens contacten met zorgaanbieders, zorgverzekeraars en overheden. Uiteraard gaan wij zorgvuldig om met je persoonsgegevens.

EIKpunt is bereikbaar via EIKpunt@huisvoordezorg.nl Telefoon: (046) 420 80 79 of (0900) 243 70 70.

4 Persoonlijk plan

Het persoonlijk plan is een hulpmiddel om je eigen ondersteuningsbehoefte in kaart te brengen en alvast na te denken over mogelijke oplossingen voor die ondersteuningsbehoefte. Je kunt het persoonlijk plan gebruiken om het keukentafelgesprek voor te bereiden.

Als je je meldt bij de gemeente omdat je behoefte hebt aan ondersteuning, kun je een persoonlijk plan indienen.

Het is niet verplicht om een persoonlijk plan in te dienen. Als je een persoonlijk plan indient, moet de gemeente het plan betrekken bij het keukentafelgesprek.

Voor het indienen van je persoonlijk plan geldt een krappe termijn: uiterlijk 7 dagen na de melding. Mocht je van de mogelijkheid van het persoonlijk plan gebruik willen maken, dan is het raadzaam om alvast te beginnen met het persoonlijk plan voordat je een melding doet.

Wel of geen persoonlijk plan?

- Grijp de kans en maak een persoonlijk plan: initiatief nemen is beter dan afwachten en reageren.
- Door het maken van je persoonlijk plan bereid je je goed voor op het keukentafelgesprek.

Vorbereiding van het persoonlijk plan

- Zorg dat je wordt ondersteund bij het voorbereiden van je plan.
- Ga rustig zitten met je ondersteuner en neem de verschillende onderdelen van het persoonlijk plan door. Gebruik hiervoor de bijgevoegde werkbladen (pagina 12 en verder).
- Maak aantekeningen van de belangrijkste informatie: dit is de basis van je persoonlijk plan.

Opstellen van je persoonlijk plan

- Houd het persoonlijk plan beknopt, 2 A-4 moet voldoende zijn.
- Maak je eigen indeling. Je mag zelf bepalen hoe je het doet en welke informatie je weergeeft. Gebruik de werkbladen die je hebt ingevuld.

- Je kunt de volgende indeling als inspiratie gebruiken.
 1. Mag ik me voorstellen?
 2. Waar loop ik tegenaan?
 3. Wat kan ik zelf of met hulp oplossen?
 4. Waarvoor vraag ik ondersteuning?
 5. Hoe kan die ondersteuning eruit zien?
- Formuleer kort en bondig, zoals je bent; het hoeft geen academisch verhaal te worden.
- Stuur of mail je persoonlijk plan aan je gemeente. Kies daarin of je het hele document opstuurt, of dat er zaken zijn die je in verband met privacy liever niet deelt of die je pas in het gesprek wilt bespreken.

Positieve gezondheid

Jarenlang is gezondheid uitgelegd als de afwezigheid van ziekte en beperking. Machteld Huber heeft bijgedragen aan een nieuwe definitie, die meer ingaat op de veerkracht van mensen. Hoe ga je om met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven? Je kijkt dan vanzelf breder, óók naar aspecten als sociaal maatschappelijk functioneren, kwaliteit van leven en zingeving. Deze benadering is uitgewerkt in een scoringsinstrument in de vorm van een spinnenweb. Dit kun je ook digitaal invullen, zodat je heel snel kunt zien hoe je er, naar je eigen oordeel, voor staat. Het instrument kan nuttig zijn tijdens de voorbereiding van het keukentafelgesprek. Het biedt wellicht nieuwe inzichten bij het opstellen van je persoonlijk plan. En, het kan je ook helpen bij de voorbereiding van het keukengesprek zelf. Ook tijdens het gesprek kun je positieve gezondheid gebruiken: stel het eens aan de orde, laat je 'spinnenweb' eens zien. Een mooie invalshoek, ook voor de consulent met wie je het keukentafelgesprek voert. Informatie over positieve gezondheid en het scoringsinstrument vind je op www.ipositivehealth.com

PERSOONLIJK PLAN

WERKBLAD 1: Mag ik me voorstellen?

DENKEN AAN:	AANTEKENINGEN:
Naam	
Adres	
Geslacht	
Leeftijd	
Burgerlijke staat	
Aanwezige zorg door professionals of vrijwilligers	
Aanwezige mantelzorg	
Woonsituatie	

WERKBLAD 2: Waar loop ik tegenaan?

DENKEN AAN:	AANTEKENINGEN:
Problemen/knelpunten op het vlak van:	
Wonen	
Persoonlijke verzorging	
Huishouden	
Dagbesteding/daginvulling	
Financiën (inkomsten en uitgaven)	
Administratie	
Mobiliteit/vervoer	
Sociale contacten	
Vrije tijd	
Zorg (van jezelf/voor een ander)	
Geloofsovertuiging	

PERSOONLIJK PLAN

WERKBLAD 3: Wat kan ik zelf of met hulp oplossen?

DENKEN AAN:	AANTEKENINGEN:
Eigen kracht Mantelzorg/familie Buren/vrienden Voorzieningen in de omgeving	

WERKBLAD 4: Waarvoor vraag ik ondersteuning?

DENKEN AAN:	AANTEKENINGEN:
Woningaanpassing Hulpmiddelen Huishoudelijke verzorging Dagbesteding Individuele begeleiding Sociale contacten	

PERSOONLIJK PLAN

WERKBLAD 5: Hoe kan die ondersteuning er uit zien?

DENKEN AAN:	AANTEKENINGEN:
<p>Hoe kan die ondersteuning eruit zien?</p> <p>Voorkeur voor PGB? Ja/Nee</p> <p>Ondersteuning in natura: Heb je al een aanbieder (bijvoorbeeld een zorg- of welzijnsorganisatie) in gedachten?</p> <p>Voor welke voorzieningen/hulpmiddelen/diensten? Zo concreet mogelijk maken.</p>	


© 2016. Huis voor de Zorg, FGL,
Provinciaal Platform GGz&OGGz Zorgvragers
Limburg, PAZ, PML en SOL.

Derde, gewijzigde herdruk: december 2016.

Vanaf het voorjaar van 2017 is dit gereedschap
ook als app beschikbaar.

Gesubsidieerd door:



provincie limburg 

De teksten in deze brochure zijn met zorg samengesteld en zijn informatief van aard. Je kunt er geen rechten aan ontleen. Door wijzigingen in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of door verschillen in het beleid van gemeenten of andere veranderingen, kan de informatie niet langer actueel zijn. Genoemde organisaties zijn niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen ontstaan door acties ondernomen naar aanleiding van deze brochure.

