

Regie voeren met mijnkwaliteitvanleven.nl

Regie voeren over eigen leven en gezondheid is niet altijd vanzelfsprekend. Zeker als er zorg en/of ondersteuning nodig is om te kunnen leven zoals iemand wil. De vragenlijsten van Mijnkwaliteitvanleven.nl kunnen gebruikt worden om een persoonlijk plan of familiegroepsplan op te stellen. Het plan (zie kolom hiernaast) gaat over alle zaken die belangrijk zijn om te kunnen leven zoals past bij de persoon en de persoonlijke situatie.

Aangeven wat belangrijk is, wordt juist als de gezondheid en de eigen mogelijkheden afnemen steeds lastiger.

bron: Mijnkwaliteitvanleven.nl beleidsrapportage nr. 5, maart 2018, Regie over eigen leven en gezondheid.

Van de mensen die zich gezond voelen vindt 18% het lastig om aan te geven wat voor hen belangrijk is. Dit percentage neemt toe naarmate mensen zich minder gezond voelen.

Van de mensen die zich niet gezond voelen geldt dit voor bijna de helft (45%) van de mensen.

TIP Met de vragenlijsten van Mijnkwaliteitvanleven.nl kunnen mensen hun situatie in beeld brengen. De informatie die door het beantwoorden van de vragen in beeld komt, wordt weergegeven op het persoonlijk overzicht. Dit persoonlijk overzicht helpt bij het opstellen van een persoonlijk plan/ familiegroepsplan.

Persoonlijk plan en familiegroepsplan

De Jeugdwet en Wmo schrijven voor dat er zorgvuldig naar de persoonlijke omstandigheden, de behoefte en mate van beperking van de aanvrager moet worden gekeken om vast te stellen welke voorziening nodig is. Daarom is het noodzakelijk in een persoonlijk gesprek vast te stellen welke hulp er nodig is.

Ter voorbereiding op dit gesprek kan een persoonlijk plan of familiegroepsplan worden gemaakt. Meer informatie is te vinden op overheid.nl of in de factsheet Familiegroepsplan op vng.nl.

In de praktijk worden verschillende benamingen gebruikt door verschillende instanties en gemeenten. In de jeugdhulp wordt vaak gesproken over een familiegroepsplan. Een plan dat gaat over een persoon en zijn of haar familie of andere belangrijke mensen uit de directe omgeving.

Kwaliteit van leven: dagelijks leven en gezondheid

Met de algemene vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengen mensen in beeld hoe het met hen gaat in het dagelijks leven: of mensen tevreden zijn met hun leven, hoe vaak zij genieten of gelukkig zijn en/of hun leven als zinvol ervaren. Ook komt in beeld hoe zij hun gezondheid ervaren, lichamelijk, psychisch, qua energie (fit genoeg zijn om te doen wat iemand wil) en qua veerkracht (kunnen omgaan met verandering en tegenslag).

Daarnaast geven mensen aan hoe zij zich tot de eigen omgeving verhouden: of zij zich veilig en geaccepteerd voelen. Dit gebeurt aan de hand van gesloten vragen waarbij mensen per onderdeel hun situatie in eigen woorden kunnen toelichten.

TIP Door het invullen van de **volledige** algemene vragenlijst brengen mensen ook in beeld wat hun verwachtingen zijn over de komende periode: wat betreft hun gezondheid, de aanwezigheid van hulp of hulpmiddelen en hoe zij de komende periode tegemoet zien.

Kwaliteit van leven: mijn omgeving en professionele zorg

Hoe waarderen mensen de steun van mensen uit hun omgeving en de professionele zorg en ondersteuning die zij krijgen? Blijken de aanwezige hulpmiddelen echt de goede oplossing te zijn of valt het in het dagelijks gebruik tegen? Hoe verloopt het contact met zorgverzekeraar of gemeente als zij op zoek zijn naar andere oplossingen?

Door deze vragen voor zichzelf te beantwoorden brengen mensen in beeld hoe hun situatie en waardering is voor de leefomgeving, steun vanuit het eigen netwerk en de zorg en ondersteuning vanuit professional.

TIP Door het invullen van de **volledige** algemene vragenlijst brengen mensen ook in beeld hoe zij hun mogelijkheden ervaren: om zelf te bepalen hoe zij leven, of zij hun leven in balans vinden en of zij mensen om zich heen hebben om hulp te vragen of iets voor een ander te kunnen betekenen.

mijnkwaliteit vanleven.nl
 Het met mij en mijn omgeving gaat
 Instituut van Huisartsen en Verpleegkundigen

Persoonlijk overzicht

Inleiding
 Dit document is opgesteld op basis van de meest recente door u ingevulde vragenlijst(en):
 • Volledige basisvragenlijst, laatste bijgewerkt: 4 mei 2017

Het geeft een overzicht van wat voor u belangrijk is en wat u nodig heeft om het leven te leiden dat bij u past. U kunt dit persoonlijk overzicht op verschillende manieren gebruiken. Voor uzelf als naslagwerk of om te gebruiken tijdens een gesprek met uw naasten, zorgverleners of de gemeente. Belangrijk is dat u zelf bepaalt of u de informatie wilt delen met anderen.

Mijn leven
 Wat gaat goed?
 Ik ontvang veel steun van mijn familie
 Wat kan beter?
 Ik zou graag meer energie hebben om bij anderen op bezoek te gaan.

Veranderingen in mijn leven
 • Mijn gezondheid is achteruit gegaan in het afgelopen half jaar.
 • Er waren in het afgelopen half jaar geen belangrijke gebeurtenissen, die mijn leven veranderd hebben.

Mijn verwachtingen
 • Ik verwacht dat mijn gezondheid over een half jaar achteruitgegaan is.
 • Ik verwacht dat mijn hulp en hulpmiddelen over een half jaar verbeterbaar zijn met nu.
 • Ik heb er vertrouwen in dat ik de komende periode aan kan. Wat er ook gebeurt.

Mijn mogelijkheden

	Nooit	Soms	Regelmatig	Meestal	Altijd
Ik bepaal zelf hoe ik leef:	0	10	20	30	40
Ik heb een goede balans in mijn leven:	0	10	20	30	40
Ik heb mensen om me heen:	0	10	20	30	40

Mijn toelichting:
 Ik heb weinig energie door een beperkte longfunctie en vind het moeilijk om mijn energie goed te verdelen.

Aanmeldatum rapport: 5 mei 2017 1/3

Algemene vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl

Met de algemene vragenlijst brengen deelnemers hun huidige situatie en kwaliteit van leven in beeld. Deelnemers ontvangen ieder half jaar een uitnodiging om hun situatie opnieuw in beeld te brengen.

Er is een **volledige vragenlijst** en een **korte versie** van deze algemene vragenlijst beschikbaar. Deelnemers kiezen of zij op dat moment de vragenlijst willen invullen en welke versie zij willen invullen.

Op het persoonlijk overzicht ziet de deelnemer welke onderdelen van de vragenlijst op welk moment door henzelf zijn ingevuld of bijgewerkt. Dit is afhankelijk van de gekozen versie: volledig of kort.

Tussentijds kunnen deelnemers de algemene vragenlijst opnieuw aanvragen. Bijvoorbeeld als voorbereiding op een gesprek.

Mogelijkheden om te leven zoals bij mij past

Tijdens het invullen van de vragenlijst geven mensen op 9 levensgebieden aan of zij kunnen leven zoals bij hen past. Gaat het goed met de aanwezige hulp of hulpmiddelen? Of kan het beter? Soms geven mensen aan dat het niet goed gaat, maar zij geen oplossing voor ogen hebben. Door stap voor stap de verschillende levensgebieden langs te gaan, krijgen mensen zicht op hun mogelijkheden en verbeterwensen.

TIP Bij het invullen van de **volledige** algemene vragenlijst kunnen mensen specifiek aangeven of, en hoe vaak, zij gebruik maken van hulpmiddelen, steun van mensen uit hun eigen omgeving en/of professionele zorg en ondersteuning.

Een persoonlijk plan of familiegroepsplan

Het persoonlijk plan of het familiegroepsplan gaat over alle zaken die voor de mensen zelf belangrijk zijn in het leven.

Mensen maken het persoonlijk plan of familiegroepsplan zelf, met hulp van iemand uit eigen omgeving of een onafhankelijk persoon. In het plan staat beschreven hoe iemand wil leven en wat daarbij voor deze persoon goede zorg en ondersteuning is.

Dit heeft twee voordelen: op deze wijze blijft de regie van degene die hulp zoekt intact en kunnen afspraken over zorg en/of ondersteuning worden afgestemd op het persoonlijk plan of familiegroepsplan dat mensen zelf hebben.

TIP Voor het opstellen van een plan is het belangrijk om niet te veel doelen tegelijkertijd te stellen.

9 levensgebieden



Gaan en staan



Huis op orde



Rol thuis



Tijd besteden



Inkomen



Sociale contacten



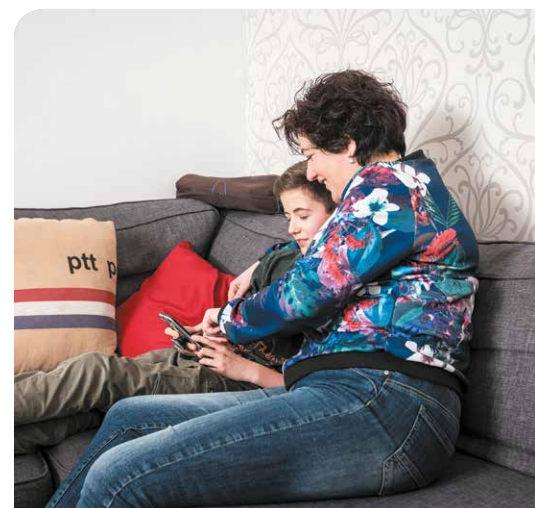
Persoonlijke verzorging



Werk



Opleiding



Houvast bij het opstellen van het plan

Deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl geven verschillende redenen aan waarom het niet altijd eenvoudig is om een persoonlijk plan of familiegroepsplan op te stellen.

De drie meest genoemde redenen zijn:

- moeite hebben met het verwoorden van de hulpvraag,
- overzicht verliezen doordat belemmeringen in het dagelijks leven soms sterk met elkaar samen hangen,
- het lastig vinden om concrete doelen te formuleren.

De vragenlijst 'Mijn doelen' is een praktische vragenlijst waarmee aan de hand van eenvoudige vragen, stap voor stap, een persoonlijk plan of familiegroepsplan kan worden uitgewerkt.

Mensen kunnen via deze vragenlijst stap aangeven:

- Op welk levensgebied zij hun situatie willen veranderen.
- Wat zij willen veranderen of verbeteren in hun leven en situatie.
- Op welke vlakken zij verwachten dat voorgenomen aanpassing(en) hun leven positief kan gaan veranderen.
- Hoe zij naar de oplossing toe willen werken, wat zij van plan zijn te gaan doen.
- Op welk termijn (korte en/of lange) zij acties willen gaan ondernemen en wat zij nodig hebben om de doelen te realiseren.

Mensen die vaker een plan hebben gemaakt, kunnen op deze wijze ook bijhouden welke doelen zijn behaald

TIP Organisaties in het sociale domein kunnen mensen erop wijzen dat deze vorm van ondersteuning beschikbaar is. Een deel van de mensen zal voldoende houvast ervaren aan het gebruik van de vragenlijsten en daardoor geen of minder persoonlijke ondersteuning nodig hebben bij het opstellen van een plan.

Voor het opstellen van een plan kan ook een beroep worden gedaan op onafhankelijke cliëntondersteuning. De gemeente of het zorgkantoor kunnen hierover informatie geven.



“

Dankzij het pgb zijn we in staat geweest om onze drie zoons met onder andere autisme de afgelopen jaren persoonlijke en liefdevolle zorg te bieden, in een veilige huiselijke omgeving. Maar de instanties tonen soms weinig begrip voor de intensieve zorgtaak die je als ouders hebt.

”

Situatiespecifieke vragen: aanvullende informatie

Deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl kunnen aanvullende vragenlijsten gebruiken om hun situatie breder in beeld te krijgen.

Dit kan vanuit de verschillende perspectieven:

- Als mantelzorger, de zorg voor iemand uit eigen omgeving.
- Als budgethouder, het zelf regelen van zorg.
- Gericht op het hebben van een chronische aandoening of beperking.
- Gericht op de wens om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.
- Over de persoonlijke mogelijkheden om regie te (blijven) voeren.

Door gebruik te maken van aanvullende vragenlijsten kunnen mensen hun situatie meer specifiek in beeld brengen. Zoals:

- de financiële gevolgen van het hebben van een mantelzorgtaak
- de administratieve belasting bij het zelf regelen van zorg als budgethouder
- de mogelijkheden die mensen zien in de directe woonomgeving en buurt
- de wijze waarop iemand regie voert over het eigen leven, doelen stelt en keuzes maakt rond behandeling.

TIP Via <https://vragenlijsten.mijnkwaliteitvanleven.nl> kunnen deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl vragenlijsten aanvragen (kosteloos en 24/7). Zij ontvangen de opgevraagde vragenlijst en de uitkomsten binnen enkele minuten per mail.

Voor specifieke vragen over het pgb kan contact worden opgenomen met Per Saldo via info@pgb.nl of tel: 0900-7424857. Leden van Per Saldo kunnen bellen met het speciale ledennummer of inloggen op de website www.pgb.nl.



“

Voor mij brak eigenlijk een fijne, maar verantwoordelijke tijd aan. Door de eigen regie was er veel te regelen. Zorgverleners aannemen die in de zorg opgeleid waren. De verantwoordelijkheid en administratie voor twee budgetten. Elk halfjaar een verantwoording opsturen naar het zorgkantoor.

”



“ Het liefst doen we zoveel mogelijk zelf of met familie. Voor de middagen hebben we een oppas vanuit het persoonsgebonden budget. ”

Initiatief van



Partners



Ook samenwerken met Mij kwaliteits van leven.nl?
Mail redactie@mijnkwaliteitvanleven.nl voor een afspraak.

www.mijnkwaliteitvanleven.nl

fotografie: Annemarie Bakker, Fleur Kooiman,
Tom van Limpt & Hollandse Hoogte © april 2019