

..... sin plan

En plan over det som er viktig for deg, med oversikt over hvem som skal hjelpe deg med det 😊

Planperiode: _____ - _____

Personlige opplysninger

Navn	
Fødselsnummer	
Adresse	
Postnummer og sted	
Telefon	
E-post	

Nærmeste pårørende

Navn	
Relasjon	
Adresse	
Postnummer og sted	
Telefon	
E-post	

Delta i ansvarsgruppemøte? JA NEI

Alternativ kontaktperson

Navn	
Relasjon	
Adresse	
Postnummer og sted	
Telefon	
E-post	

Delta i ansvarsgruppemøte? JA NEI

**Koordinator, kontaktpersoner og tjenesteytere som samarbeider om planen
(ansvarsgruppa)**

Navn:	Stilling/tjeneste:	Adresse:	Telefon:
Koordinator:			

Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæringen fylles ut i løpet av de første tre møtene der du og din koordinator begynner å utarbeide tiltaksplanen. Din koordinator oppbevarer det originale samtykket sammen med tiltaksplanen. Kopi av samtykket blir ved behov vedlagt tiltaksplanen som sendes ut til deg og dine kontaktpersoner.

Samtykkeerklæring

Jeg vil at det utarbeides en tiltaksplan for meg, og jeg samtykker til at alle deltakerne i ansvarsgruppa kan utveksle de opplysninger om meg/mitt barn som er nødvendig for samarbeidet i gruppa og for utarbeidelse av min tiltaksplan. Samtykket fornyes for hver planperiode, og jeg er kjent med at jeg kan trekke tilbake mitt samtykke når som helst dersom jeg ønsker det.

Jeg samtykker i at tiltaksplanen kan deles med kontaktpersonene som er medlem i ansvarsgruppa. Det skal gis eget samtykke fra meg dersom andre enn disse personene har behov for å se planen.

Jeg ønsker **ikke** at opplysningene deles med følgende personer (navn og tjenestested):

-
-
-
-

Samtykket gjelder fra til

Sted og dato:


Underskrift:.....

Beskrivelse av mine livsarenaer og funksjonsområder



Her kan du beskrive områdene i livet som er viktige for deg i din hverdag. Du kan beskrive det du opplever som utfordrende, og det du opplever som viktig å jobbe med framover. Overskriftene under er bare et forslag og du velger selv hvilke punkter du har lyst til å si noe om. Du kan også legge til flere hvis du ønsker det.

Dato:

Livsområde	Situasjonsbeskrivelse
Fysisk og psykisk helse Diagnoser, medisiner, ernæring, motorikk, søvn og rus ... (Hva har skjedd i livet ditt som gjør at du har det sånn du har det nå?)	
Kommunikasjonsform Samarbeidsmåte og kontaktflate (sms, tlf, fysisk, ute, e-post ...)	
Når vi ikke får kontakt Når er det grunn til bekymring? Når er det vi ikke får kontakt? Hva gjør vi da?	
Daglige gjøremål Personlig hygiene, matlaging, administrering av post, rengjøring og handling ...	
Fritid Trivsel, aktiviteter, interesser og sosialt nettverk ...	
Ressurser og potensiale Hva er mine styrker og drømmer? 	



<p>Økonomi Inntekt, ytelser, behov for hjelp med å planlegge/administrere økonomi, budsjettveiledning, digitale ferdigheter (bank-id, skattekort ...)</p>	
<p>Tjenester Kontakt med offentlige tjenester som NAV, helsevesen, skole/utdanning</p>	
<p>Dagaktivitet Utdanning, jobb, dagtilbud og frivillig arbeid (Behov for oppfølging og tilrettelegging)</p>	
<p>Nettverk og relasjoner Familie, venner, andre viktige personer</p>	
<p>Selvfølelse og selvtillit</p> 	
<p>Bosituasjon og bolig Hvor jeg bor, hvem jeg bor sammen med, boforholdene, trivsel</p>	
<p>Annet som er viktig for meg</p> 	



Mål, tiltak, ansvarsfordeling og evaluering

Livsområde	Mine langsiktige mål	Mine kortsiktige mål	Tiltak: Hva jeg må gjøre	Hvor ofte, og ansvar	Evaluering

Mestringsplan med tidslinje og konkrete løsninger

