

INDIVIDUELL PLAN

Plan for det du trenger hjelp til



Det er mye som kan være vanskelig å klare selv.
Noen trenger hjelp til å spise.
Noen trenger hjelp til å stelle leiligheten sin.
Noen trenger hjelp for å kunne jobbe.
Noen trenger hjelp for å komme på kino.
Noen trenger hjelp for å komme på klubben.
Noen trenger hjelp til å stelle seg
flere ganger om dagen.

Noen trenger lite hjelp, andre trenger mye hjelp.



De fleste trenger hjelp fra flere personer.
De som skal hjelpe deg kommer fra ulike steder.
Noen kan hjelpe deg å vaske hus og klær.
Noen kan pleie deg om du er syk.
Noen er støttekontakter
og er sammen med deg i fritiden.

For at du skal få den hjelpen du trenger,
kan det være bra å ha en plan.
Dette er en plan som bare er for deg,
derfor heter den Individuell plan.

Enten du er førskolebarn,
går på skolen,
jobber
eller er gammel,
har du rett til hjelp og en individuell plan
hvis du trenger det.

Det kan være lurt å ha en individuell plan
selv om du bare trenger hjelp til noen få ting.

Du eller familien din
kan be om å få en individuell plan,
men dere har ikke ansvar for å lage den.
De som har ansvar kan være:
Sosial – og helsetjenesten i kommunen,
NAV – de som har ansvar for arbeid og velferd
Utdanningsetaten – de som har ansvar for opplæring.
Du skal bare ha én individuell plan.



En av hjelperne dine vil lage denne planen sammen med deg.

Denne personen kalles koordinator.

Du kan være med å velge koordinator.

Koordinatoren skal sørge for at alle samarbeider og følger planen din.

Du er selv den viktigste personen i møtet der planen blir laget.

Du har rett til å ha med deg en person som du kjenner godt.

Dette kan også være en i familien din.

Koordinatoren skal også hjelpe til hvis planen din ikke er bra nok, eller at det som står i planen ikke blir gjort.

Alle som hjelper deg har taushetsplikt.

Det betyr at de ikke skal snakke om deg til andre.

Av og til er det praktisk eller nødvendig for hjelperne dine å snakke med hverandre.

Det er du som bestemmer om det er i orden.

”Forskrift om individuell plan”
kan gi deg rett til en egen plan.

Hvis du har bedt om å få individuell plan og du ikke får det,
kan du klage.

Klagen skal sendes til fylkesmannen.



Denne brosjyren har bestillingsnummer IS-1292 (Lettlest).

Bestilles hos: Trykksaksekspedisjonen/Helsedirektoratet

telefon: 24 16 33 68

telefaks: 24 16 33 69

e-post: trykksak@helsedir.no