



## DET ER VIKTIG FOR MEG:

Eksempel:

- Å bo hjemme så lenge som mulig
- At barnet mitt deltar i fritidsaktiviteter sammen med andre barn
- Å være i jobb
- Å ha de hjelpemidlene jeg trenger for en aktiv hverdag

## HVORDAN KAN DU FÅ EN INDIVIDUELL PLAN / KOORDINATOR?

Dersom du allerede har tjenester i kommunen, kan du be en av de som gir deg tjenester om å få en individuell plan/koordinator.

Du kan også be om en individuell plan og / eller koordinator ved å kontakte koordinerende enhet i Forvaltningsenheten i ditt byområde

Tlf: 55 56 55 56

[www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no)

### FOR MER INFORMASJON:

[www.helsedirektoratet.no/individuell-plan-rehabilitering-og-habilitering](http://www.helsedirektoratet.no/individuell-plan-rehabilitering-og-habilitering)

Brosjyren er utviklet med midler fra Fylkesmannen og Helsedirektoratet i samarbeid med USHT Hordaland.

Miljømerket trykksak 2041 0699 | Grafisk produksjon: Bodoni

## DET ER DIN PLAN

Om individuell plan og koordinator



BERGEN  
KOMMUNE

## HVA ER INDIVIDUELL PLAN?

**Dersom du har behov for langvarige og koordinerte tjenester kan du få en individuell plan. Individuell plan er din plan og et samarbeidsverktøy mellom deg og dine tjenesteytere.**

” *Pasient og bruker med behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester har rett til å få utarbeidet individuell plan.*

*(Pasient og brukerrettighetsloven § 2-5)*

Planen skal beskrive hva som er viktig for deg, hvilke behov du har, hva som skal til for at du oppnår dine mål, hvem som skal bistå deg, når det skal gjøres og hvordan. Det er du som eier planen og den skal sikre din medvirkning.

Individuell plan skal bidra til at tjenestene blir bedre koordinert og tilpasset dine behov. En pårørende kan opptre på dine vegne eller sammen med deg.

## HVORFOR INDIVIDUELL PLAN?

Individuell plan skal sikre samordning av dine tjenester. Tjenestene du mottar skal være helhetlige og koordinerte i tråd med dine behov og det som er viktig for deg.

## KOORDINATOR

Å koordinere betyr «å få til å virke sammen». For at du skal oppleve helhet i tilbudet ditt er det viktig å se tjenestene i en sammenheng.

En av tjenesteyterne dine blir oppnevnt som koordinator. Ditt ønske skal vektlegges ved valg av koordinator.

Koordinator skal sikre samordning og fremdrift i arbeidet med individuell plan. Koordinator skal sammen med deg beskrive dine behov og prioritere disse.

Du kan takke nei til individuell plan og likevel få tilbud om en koordinator.

## HVA SKAL DU BIDRA MED?

Det er en klar forutsetning at du medvirker i arbeidet med din individuelle plan. Du må selv fortelle hva som er viktig for deg i ditt liv. Dine behov skal være utgangspunkt for den individuelle planen.

*Hva er viktig for deg?*

## HVORDAN KAN DU FORBEREDE DEG?

- Hva er dine ressurser/sterke sider?
- Hva oppleves som viktig for deg i ditt liv?
- Hva er viktig for deg i hverdagen?
- Hva skal til for at du skal klare det du ønsker?
- Hva er viktig for deg å få gjort først?
- Hva gjør at det fungerer nå?