

# WERKBOEK VOORBEREIDING KEUKENTAFEL GESPREK



## Inhoud

Inleiding	2
1. Wonen en leven	3
2. De buurt waar ik woon	7
3. Reizen en mij verplaatsen (mobiliteit)	10
4. Mensen in mijn leven	14
5. Mijn gezondheid	17
6. Geldzaken	21
7. Werken en leren	24
8. Verdere invulling van de dag	27
9. Over mijn beperking	29
Samenvatting	31
Tot slot	34

## INLEIDING

Als u hulp nodig heeft om een zelfstandig leven te leiden, omdat u een beperking heeft bijvoorbeeld of wat ouder wordt, kunt u onder andere terecht bij de gemeente. Dit is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning, afgekort de Wmo.

Om hulp uit de Wmo te krijgen gaat u in gesprek met een medewerker van de gemeente. Dat gebeurt in het zogeheten keukentafelgesprek. U vertelt dan over uw situatie en welke hulp u nodig heeft. Met wat voor hulp bent u in staat om een zelfstandig leven te leiden?

Zo'n gesprek is niet eenvoudig, maar het is wel heel belangrijk. Naar aanleiding van dit gesprek besluit de gemeente óf u ondersteuning krijgt, welke ondersteuning u krijgt, en in welke vorm. Dit boekje is een hulpmiddel om u goed voor te bereiden op het keukentafelgesprek. Tegenwoordig gebeurt dit vaak telefonisch, dan is het nog handiger. Veel gemeenten gebruiken de 'zelfredzaamheidsmatrix', om een beeld te krijgen van uw situatie.

Dit boekje is verdeeld in de thema's die in deze zelfredzaamheidsmatrix zijn opgenomen en in een keukentafelgesprek aan de orde (kunnen) komen. Bij elk thema zijn vragen geformuleerd: wat u zelf kunt, en waar u hulp bij nodig hebt.

Door over deze vragen na te denken en ze te beantwoorden, gaat u goed voorbereid zo'n gesprek in.

Let wel: Het gaat om wat ú nodig heeft en wat u zèlf belangrijk vindt!

Dit boekje is voor iedereen die voor hulp een beroep moet doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning van de gemeente. Daarom zijn er vragen bij die niet -direct- op u van toepassing zijn. Deze vragen kunt u natuurlijk overslaan.

Ook staan er vragen die waarschijnlijk niet door de gemeente gesteld worden. Toch vinden wij het belangrijk dat u over deze vragen nadenkt. Dat is om een compleet beeld van uw leven te kunnen geven.

Het is de bedoeling dat u met dit boekje een goed beeld krijgt van uw eigen situatie, en de ondersteuning die u nodig heeft. Vaak stellen mensen hun situatie, om allerlei redenen, rooskleuriger voor dan deze is. Wij adviseren u om eerlijk te zijn over uw situatie omdat u anders het risico loopt dat u (veel) minder hulp aanvraagt en krijgt dan u nodig hebt. Daarnaast adviseren we u om hier -ook- samen met iemand die u goed kent over te praten. Hij of zij kan u misschien nog op nieuwe ideeën brengen.

U merkt vast dat sommige antwoorden meer uitleg nodig hebben, of dat het bij sommige vragen nodig is om meer te vertellen. Om dit niet te vergeten in het gesprek, is er in dit boekje onder elke vraag ruimte om uw situatie toe te lichten en aan te vullen.

Aan het eind van dit werkboekje is er ruimte om kort samen te vatten waar u ondersteuning of professionele hulp bij nodig heeft.

Wij wensen u veel succes.

# 1. WONEN EN LEVEN

Dat een prettig en veilig huis een voorwaarde is om zelfstandig te leven en te wonen is duidelijk. In dit hoofdstuk worden daar vragen over gesteld. Kunt u overal probleemloos komen bijvoorbeeld? Kunt u zonder problemen het balkon op, zijn er drempels in uw huis, is het aanrecht in de keuken niet te hoog of te laag, kunt u kranen goed gebruiken? Kunt u gemakkelijk boven komen? Zijn de

badkamer en toilet veilig? Maar u kunt ook denken over zaken als brandveiligheid of inbraakgevoeligheid. Is er iets van alarmering?

Ook zijn er vragen over hoe u zich redt in het dagelijks leven: hoe komen de boodschappen in huis? Lukt het met koken? En het schoonmaken van uw huis?

## 1. Ik ben tevreden over mijn woning

Nee

Een beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

## 2. Ik voel mij veilig in mijn huis

Nee

Soms of een en beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:







## 2. DE BUURT WAAR IK WOON

De buurt waar u woont is van groot belang voor uw welbevinden. Met een buurt bedoelen we hier uw directe omgeving. Dus ook de straat waar u woont, de flat of galerij. Als u deze vragen doorneemt, denk dan o.a. aan het volgende:  
Heeft u contact met mensen vlakbij? Is er u in uw omgeving een buurthuis? Een

wijkcentrum waar u terecht kunt voor activiteiten of voor hulp, kunt u sporten dichtbij?

Hoe ver weg is de huisarts of een fysiotherapeut. Zijn winkels goed bereikbaar, is er een postagentschap, een brievenbus? Dit maakt het zelfstandig leven allemaal eenvoudiger.

1. Ik ben tevreden over de buurt waar ik woon

Nee

Een beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

2. Ik durf goed alleen de straat op te gaan

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:







### 3 .REIZEN EN MIJ VERPLAATSEN (MOBILITEIT)

Wat is prettiger dan te kunnen gaan en staan waar u wilt, zonder afhankelijk van anderen te zijn? Dit lukt echter niet altijd en dan heeft u

er hulp bij nodig. De volgende vragen helpen u hier een duidelijk beeld van te geven.

Eigen vervoer kan een auto zijn, een fiets, of dat u veel lopend doet.

Het is mogelijk dat u binnen een rollator of een trippelstoel nodig

heeft, of buiten een scootmobiel, rolstoel of een rollator. In die situaties zijn toegankelijkheid van gebouwen en het openbaar vervoer,

goede parkeermogelijkheden, een parkeervergunning et cetera belangrijk.

Het kan ook zijn dat u niet zelfstandig kunt reizen, omdat dat fysiek

niet meer gaat, of dat dit om andere redenen niet lukt. Dat u zich niet

veilig voelt op straat bijvoorbeeld.

1. Ik kan met eigen vervoer overal komen als het in de buurt is

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

2. Ik kan zelf met het openbaar vervoer reizen. Het ov (bus, tram, metro, trein) is toegankelijk voor mij

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

3. Ik kan me goed verplaatsen in mijn huis

Nee

Soms of een beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

4. Ik voel me veilig in het verkeer

Nee

Soms of een beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

5. Ik maak gebruik van speciaal vervoer voor mensen met een beperking of voor ouderen

Ja

Soms

Nee, ik reis zelfstandig

Uw toelichting / aanvulling:

6. Ik maak gebruik van een gehandicaptenparkeerplaats

Nooit of bijna nooit

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

7. Mijn mantelzorger kan dichtbij parkeren

Nooit of bijna nooit

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

8. Om ergens te komen heb ik hulp nodig, in de vorm van ondersteuning, begeleiding of hulpmiddelen, namelijk:

9. Dit zijn voor mij de gevolgen als ik geen ondersteuning krijg:



## 4. MENSEN IN MIJN LEVEN

Ieder mens is anders. De een heeft graag veel mensen om zich heen, voor een ander is dat minder belangrijk. Als zelfstandig leven en wonen lastiger wordt kan het

fijn zijn als er mensen zijn die u kunnen helpen. Die zijn er soms wel, maar soms ook gewoon niet. De gemeente wil weten wat uw situatie is.

### 1. Hoe woont u?

Alleen

Met een partner

Met inwonende kinderen

Anders:

Uw toelichting / aanvulling:

### 2. Ik heb hulp en steun van mijn partner, (inwonende) kinderen

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:







## 5. MIJN GEZONDHEID

Een beperking of leeftijd zegt niets over gezondheid. De gemeente wil een beeld krijgen van uw totale situatie en vraagt in het keukentafel-gesprek dus ook naar uw gezondheid. Ja/nee antwoorden geven

de huidige situatie weer. Gebruik de toelichting hier goed om aan te geven hoe het eerder was, of wat uw verwachting is.

### 1. Ik ben lichamelijk gezond

Nee

Redelijk

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

### 2. Ik heb een ziekte of een aandoening

Ja

Nee

Uw toelichting / aanvulling:



6. Ik heb problemen met drugs, alcohol of een andere verslaving

Ja

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

7. Ik heb relatieproblemen

Ja

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

8. Ik ben onder behandeling van een psycholoog of psychiater. Of ik krijg hulp van een coach

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

9. Ik maak gebruik van de crisiskaart

Ja

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

10. Als ik medicijnen heb, regel ik dat op de volgende manier:

(Denk hierbij aan bestellen van nieuwe medicijnen, de controle ervan door een arts, en het systeem dat u gebruikt om medicijnen op tijd in te nemen)

11. Wat betekent uw ziekte of aandoening voor uw dagelijks leven?

## 6. GELDZAKEN

Het regelen van alle geldzaken is niet voor iedereen gemakkelijk. Het kan zijn dat een beperking dit moeilijk maakt, maar ook omdat het lastiger wordt om het allemaal bij te houden. Betalingen gaan digitaal, en mogelijk heeft u er hulp bij nodig. Heeft u bijvoorbeeld wel een computer met een internetaansluiting? Het gaat hier zowel om het goed kunnen beheren van uw geld

als om de administratieve ondersteuning die u eventueel nodig hebt.

Mogelijk heeft u schulden. Dat kunnen huurschulden zijn, een achterstand met de betaling van de hypotheek, of de zorgverzekeraar. Ook kunt u problemen hebben met de uitkeringsinstantie, of met bijvoorbeeld het CAK. Dat wil de gemeente ook graag van u weten.

### 1. Ik kan mijn eigen geldzaken zelfstandig regelen

Nee

Deels

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

### 2. Ik kom goed uit met mijn geld

Nee

Soms

Ja

Uw toelichting / aanvulling:





## 7.WERKEN EN LEREN

Werken en leren zijn niet alleen maar zinnige bezigheden, het zijn ook middelen om je verder te ontplooiën, ongeacht je

leeftijd of eventuele beperking. Het gaat in onderstaande vragen dus niet om hobby's of activiteiten in de vrije tijd.

1. Ik heb overdag iets zinvols te doen

Betaald werk

Vrijwilligerswerk

Dagbesteding

School

Iets anders:

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

2. Wat ik overdag doe, vind ik leuk

Nee

Soms/een beetje

Ja

Uw toelichting / aanvulling:





6. Bij mijn werk of opleiding heb ik de volgende ondersteuning of hulpmiddelen nodig:

7. Ik zou graag iets anders willen doen. Daar heb ik de volgende ondersteuning of hulpmiddelen voor nodig:

## 8. VERDERE INVULLING VAN DE DAG

De een doet graag iets met anderen, de ander amuseert zich prima in zijn of haar eentje. Hoe uw dag eruit ziet is ook onderwerp van gesprek met de gemeente.

1. Ik kom mijn (vrije) tijd op een prettige manier door

Nee

Redelijk

Ja

Uw toelichting / aanvulling:

2. Wat doet u zoal op een dag?

3. Ik heb hobby's waarvoor ik de deur uit ga

Nee

Ja

Uw toelichting / aanvulling:



## 9. OVER MIJN BEPERKING

Wat betekent het om te leven met een beperking? Wat zijn de gevolgen van het ouder worden voor uw zelfstandigheid? Het is belangrijk dat u dit duidelijk kunt maken, zodat u een zo compleet mogelijk

beeld kunt geven van uw situatie. Wij horen van mensen met een beperking en mensen op leeftijd, dat zij zich vaak niet serieus genomen voelen.

1. Andere mensen begrijpen goed wat mijn beperking of leeftijd precies voor mij betekent

Vaak

Soms

Nee

Uw toelichting / aanvulling:

2. Ik heb het gevoel dat ik door mijn beperking of leeftijd minder geaccepteerd word

Ja

Soms/een beetje

Nee

Uw toelichting / aanvulling:



## SAMENVATTING

### **Wonen**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

### **Mijn buurt**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

### **Reizen en mij verplaatsen**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

## **Mensen in mijn leven**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

## **Vrije tijd en hobby's**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

## **Geldzaken**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:



## **Werk en leren**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

## **Over mijn beperking**

Hulp en/of ondersteuning nodig bij:

## TOT SLOT

Om hulp uit de Wmo te krijgen gaat u in gesprek met een medewerker van de gemeente. U vertelt daarin over uw situatie en welke hulp u nodig heeft. De gemeente besluit na zo'n gesprek óf u ondersteuning krijgt, welke ondersteuning u krijgt, en in welke vorm.

Het is handig om zo'n keukentafelgesprek samen met iemand voor te bereiden, en

dit werkboek is er een goed hulpmiddel bij.

Die voorbereiding kunt u doen met iemand uit uw directe omgeving, maar er zijn ook anderen die u erbij kunnen helpen. Dat zijn onafhankelijke cliëntondersteuners. Hun hulp is gratis en onafhankelijk. U kunt hen vinden bij de volgende organisaties:

### **Servicepunten XL**

<https://www.socialekaartdenhaag.nl/zoek/servicepunten%20xl>

### **MeeZHN**

<https://www.meezhn.nl/voor-clienten/onafhankelijke-clientonder-steuning-wmo/>  
<https://www.meezhn.nl/voor-clienten/onafhankelijke-clientonder-steuning-wlz/>

### **Zorgbelang Inclusief**

<https://adviespuntzorgbelang.nl/cli%C3%ABntondersteuning-langdurige-zorg>

### **Ervaringsdeskundigen Kompasie, steunpunt mentale gezondheid:**

### **Ervaringsdeskundigen Senioren Collectief Haaglanden**

### **Ervaringsdeskundigen Voorall, voor Hagenaars met een beperking**

<https://www.wijzijnervoorjoudh.nl>



*Tekst: Edward de Bruin en Marieke Bauwens, oktober 2020*