

# Check List:

A cartoon character with a spiky hairstyle, wearing glasses and a striped shirt, holding a pencil and looking at a checklist.

**Begeleidingsdoelen voor het zelfstandig wonen bij:**

woonbegeleiding  
**Allemandsvrind**  
een eigen thuis voor autistisch jong volwassenen

Naam Client: .....

Huisnummer: .....

Kamernummer: .....

datum:

**Handleiding:**

We noemen in deze checklist 11 aandachtsgebieden die naar onze mening belangrijk zijn bij het zelfstandig wonen. Bij elk aandachtsgebied worden een aantal concrete handelingen of vaardigheden, waar je mee te hebt of gaat krijgen. Kruis hierbij aan wat voor jou van toepassing is.

**Bij elke handeling of vaardigheid moeten de onderstaande vragen beantwoord worden.**

**Wie neemt het initiatief?**

Doe je dat zelf of moeten anderen je bijvoorbeeld een seintje geven?

**Wat kun je zelf?**

Kun je het zelf of krijg je hier hulp bij?

Wanneer je hier hulp bij krijgt, hoe krijg je die hulp dan en wat vind je prettig. Denk aan foto's, berichtjes via telefoon, aansporen of checken of je het gedaan hebt.

**Wat wil je nog leren?**

Denk je dat je dit kunt leren of denk je hier in de toekomst hulp bij nodig te hebben?

**Waar heb je in de toekomst ondersteuning bij nodig?**

Als je ondersteuning nodig hebt in de toekomst, van wie zou je die willen krijgen?

**Kun je omgaan met veranderingen als het anders loopt dan gepland?****Een voorbeeld:**

Kun je koken? Als je 'ja' antwoord, betekent dit dat je: weet hoe je bepaalde producten bereid, hoe lang ze moeten koken en waar je dan mee moet beginnen. Dat je veilig kookt, en weet welke pannen je nodig hebt.

Als je nog niet kunt koken betekent dit niet dat je niet uit huis kunt.

Sommige dingen kun je misschien al wel maar een aantal stappen nog niet, samen met jou gaan we kijken hoe we jou de stappen kunnen leren. Door samen goed te kijken wat je al wel kan kunnen we doelen opstellen om jou zo te leren wat je nog niet kunt.

Door samen om de 6 maanden te evalueren en opnieuw de lijst in te vullen zien we of en hoe je ontwikkeld op de gekozen doelen.

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Huishouden</b>							
Kamer/leefruimte opruimen							
Bed opmaken/verschonen							
Schoonmaken badkamer/wc keuken en huiskamer							
Afwassen							
Stofzuigen/dweilen							
Ontbijt en lunch klaarmaken							
Koken							
Boodschappen doen							
Kleding wassen							
Onderhoud tuin							
Eenvoudige klusjes in huis doen, (bijv lampen vervangen), maar bij ingewikkelde klussen hulp inschakelen							
Contact met instanties (gas, water, licht, telefoon, etc)							
<b>Geld en administratie</b>							
Bijhouden van administratie							
Overzicht houden van inkomsten en uitgaven							
Beheer financiën							

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Persoonlijke verzorging</b>							
Wassen en douchen							
Toiletbezoek							
Tanden poetsen							
Draagt schone en "passende" kleding (Passend bij situatie en weersomstandigheden)							
Aankleden							
Scheren							
Haren kammen							
Gebruik van maandverband/tampons							
Gebruik van bril/lenzen							
Leeft gezond							
<b>Prikkelgevoeligheid in de woning of omgeving</b>							
Als ik last heb van prikkels m.b.t licht, geluid, geur, materiaal dan kan ik aangeven wat er moet gebeuren							

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Dagbesteding</b>							
Is er begeleiding nodig bij opleiding, werk, dagbesteding							
Solliciteren							
Zelf studeren, plannen ect							
Op tijd komen							
Reizen/vervoer naar dagbesteding							
Contact met collega's leerling maken en onderhouden							
<b>Vrijtijdsbesteding</b>							
Invullen van vrije tijd							
Beoefenen van hobby's, sport							
Inzicht in hoeveelheid tijd te besteden aan hobby's							
Reizen/vervoer naar dagbesteding							
Is er begeleiding nodig bij overgang dagbesteding-vrije tijd.							
Reizen: autorijden/openbaar vervoer/fietsen/wandelen							

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Sociale vaardigheden</b>							
Contacten onderhouden met ouders, broers/zussen, familie, vrienden, kennissen, collega's							
Als ik behoefte heb aan meer contact met iemand, dan....							
Als ik niet tevreden ben over de inhoud van de contacten dan.. (met inhoud wordt bedoelt, verschillende manieren, oppervlakkig, functioneel, liefde, seksueel, ect)							
Als ik behoefte heb aan nieuwe contacten, dan....							
Initiatief nemen tot contact met anderen							
Functioneren in groepen							
Deurbeleid (weten wie wel en niet binnen kunt laten)							
Duidelijk maken wat je wel en niet wilt (beïnvloedbaar, veiligheid)							

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Communicatie</b>							
Verbalen communicatie: taal begrijpen en spreken							
Non verbalen communicatie: lichaamstaal begrijpen en gebruiken							
Uiten van wensen en behoeften							
Om hulp vragen							
Omgaan met autoriteiten en instanties							
<b>Lichamelijke gezondheid</b>							
Gezond eten							
Slapen (dag en nachtritme)							
Rekening houden met medische conditie/aandoening							
Gebruik van medicijnen							
Gebruik aanpassingen (bv, gehoorapparaat)							
Bezoek huisarts, tandarts							
Wondverzorging							
Rekening houden met overgevoeligheid/ondergevoeligheid voor lichamelijke prikkels							
Signaleren van pijn, koorts, ziek zijn,							
Gebruik van voorbehoedsmiddelen							
Verstandig omgaan met alcohol drugs							

	Initiatief nemen		Uitvoering				
	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Kan ik zelf	Krijg ik hulp bij	Wil ik nog leren	In de toekomst hulp bij nodig	Ik kan er mee omgaan als het anders gaat dan gepland
<b>Geestelijke gezondheid en zingeving</b>							
Acceptatie van eigen beperking							
Om hulp vragen bij depressieve gevoelens							
Als ik andere psychische beperkingen heb en hulp nodig heb dan....							
Als ik mij eenzaam voel en contact wil hebben dan...							
Als ik last heb van angsten, fobieën, dwang eb hulp nodig heb dan...							
Als ik vragen heb over religie dan...							
<b>Plannen en organiseren</b>							
Agenda gebruiken							
Planning maken							
Planning uitvoeren							