

Checklist Praktische Vaardigheden Wonen

Voorbeeld: Arno

Arno

Arno is 32 jaar. Hij heeft autisme en een matige verstandelijke beperking. Arno woont alleen in zijn eigen huis. Overdag gaat hij naar een dagcentrum. Hij ontvangt een inkomensvervangende- en integratietegemoetkoming.

Wat?

De checklist is onderverdeeld in verschillende domeinen die van belang zijn bij (zo zelfstandig mogelijk) wonen: huishouden, maaltijden, boodschappen doen, persoonlijke verzorging, omgaan met tijd, dagbesteding, vrijetijdsbesteding, sociale vaardigheden en communicatie, lichamelijke en geestelijke gezondheid, regels binnen een gemeenschap respecteren, geld en administratie, verplaatsingen. Binnen ieder domein worden verschillende activiteiten concreet beschreven. Er is plaats voorzien om zelf activiteiten toe te voegen.

Waarom de checklist invullen?

De beoordeling resulteert in een overzicht wat de persoon met autisme zelfstandig kan, waarvoor ondersteuning nodig is, wat de persoon met autisme nog wil leren en wat hij of zij in principe zelf kan maar om persoonlijke reden niet zelf doet. De checklist kan gebruikt worden als een gids voor het kiezen van een woonvorm en het organiseren van de ondersteuning.

Voor wie?

De checklist kan ingevuld worden door de persoon met autisme, de ouders of beroepskrachten. De lijst kan samen ingevuld worden of apart. Laatste optie geeft een idee van de verschillende perspectieven. Ook al is je kind nog niet meerderjarig, toch kan een overzicht van beperkingen en mogelijkheden nuttig zijn voor de toekomst. Vaardigheden die nodig zijn om zo zelfstandig mogelijk te wonen, kunnen al aangeleerd worden.

Hoe beoordelen?

Kan ik zelf: er is geen ondersteuning nodig; ik gebruik eventueel hulpmiddelen (bijv. stappenplan) zodat ik het zelf kan

Hulp bij nodig: ik heb ondersteuning nodig OF iemand anders moet het in mijn plaats doen want zelf met ondersteuning lukt het niet

Wil ik leren: ik kan het nog niet zelf en wil het leren

Doe ik niet: ik kan het in principe zelf maar om persoonlijke reden wil ik dat iemand anders het doet (het geeft me teveel stress, ik heb er onvoldoende tijd voor, ...)

Huishouden	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Afwassen	X			X			
Opruimen	X			X			
Vloeren vegen en stofzuigen		X	X	X			
Vloeren dweilen		X			X	X	
Ramen wassen		X			X		
Ijskast schoonmaken		X			X		
Kasten uitruimen en schoonmaken		X			X		
Onderscheid maken en correct gebruiken van verschillende schoonmaakproducten		X			X		
Was sorteren	X			X			
Wassen	X			X			
Was drogen	X			X			
Strijken	X			X		X	
Was opbergen	X			X			
Bed opmaken	X			X			
Bed verschoneren		X			X		
Eenvoudige klussen in huis doen (lamp vervangen)		X			X		
Beroep doen op professionals voor klussen (loodgieter, elektricien, ...)		X			X		
Afval sorteren/buiten zetten	X			X			
Tuin onderhouden*	-	-	-	-	-	-	-

Opmerkingen: Arno belt naar zijn mama of broer als hij problemen heeft. * Arno heeft geen tuin.

Maaltijden	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Broodmaaltijd klaarmaken	X			X			
Maaltijd opwarmen	X			X			
Warme maaltijd klaarmaken		X			X		
Gevarieerd eten	X			X			
Zelfstandig eten	X			X			
Houdbaarheidsdatum voedsel controleren		X			X		
Evenwichtig weekmenu samenstellen		X			X	X	
Sociaal aangepast gedrag aan tafel	-	-	-				

Opmerkingen:

Boodschappen doen	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Boodschappenlijst samenstellen	X			X			
Boodschappen in een grootwarenhuis doen *		X			X		
Boodschappen doen in een buurtwinkel (bakker, slager, ...)	X			X			
Aankopen van kledij, schoenen, huishoudtoestellen		X			X		
Prijzen vergelijken**		X			X		
Houdbaarheidsdatum voedsel controleren		X			X		
Hulp vragen aan verkoper		X			X		
Boodschappen opbergen	X			X			
Zich aan de boodschappenlijst houden	X			X			
Besparen om een grotere aankoop te kunnen doen		X			X		
Zich aan de beleefdheidsregels houden	X			X			

Opmerkingen:

**Vooral voor het vervoer van de grote boodschappen.*

***Arno koopt altijd producten van dezelfde merken.*

Persoonlijke verzorging	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Douchen	X			X			
Bad nemen		X	X	X			
Haren wassen, drogen en kammen	X				X		
Tanden poetsen	X			X			
Scheren				X			
Nagels verzorgen		X			X	X	
Oren schoonmaken	X			X			
Kledij op tijd verschonen				X			
Kledij volgens weer of context kiezen	X				X		
Aankleden	X			X			
Uitkleden	X			X			

Opmerkingen:

Omgaan met tijd	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Evenwichtig dag- en nachtritme	X			X			
Plannen en gebruik van de tijd (de tijd tussen huishoudelijke taken en vrije tijd evenwichtig verdelen)		X	X		X	X	
Op tijd komen op een afspraak		X		X			
Planning of agenda volgen		X		X			
Inzicht in hoe lang een activiteit zal duren	-	-	-		X		

Opmerkingen:

Vrije tijd	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Invullen van vrije tijd thuis	X			X			
Invullen van vrije tijd tijdens vakantieperiode		X			X		
Sporten		X					
Hobby's	X			X			
Naar de bibliotheek gaan		X			X		
Naar de film/theater gaan		X		X			
Café of terras		X		X			
Vakantie plannen		X			X		
Op vakantie gaan		X			X		
Inzicht in hoeveel tijd te besteden aan hobby's en interesses		X			X	X	

Opmerkingen:

Sociale vaardigheid en communicatie	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Zich verstaanbaar maken: articulatie	-	-	-		X		
Zich verstaanbaar maken: communicatiestijl	-	-	-		X		
Andere mensen begrijpen (taal en lichaamstaal)	-	-	-		X		
Begrijpen en gebruiken van visuele ondersteuning zoals tijd- en activiteitenschema's, stappenplannen, ...	X			X			
Hulp vragen wanneer het nodig is		X			X	X	
Duidelijk maken wat je wilt		X			X	X	
Duidelijk maken wat je niet wilt		X			X	X	
Op zo'n manier met mensen omgaan dat je niet uitgesloten wordt		X			X	X	
Conflicten bespreken		X			X	X	
Iets weigeren dat men niet nodig heeft of niet wil doen (bv. verkoop aan de deur)	-	-	-	X			
Zelf telefoneren	X**			X			
Telefoon beantwoorden	X			X			
E-mail gebruiken		X*			X		
Een brief schrijven		X*			X		
Kennis maken met nieuwe mensen, vrienden maken		X			X		
Contacten onderhouden (familie, vrienden, kennissen)		X			X		
Respect hebben voor gezagdragers en leidinggevenden	-	-	-	X			
Partner zoeken							
Partnerrelatie onderhouden							

Opmerkingen: * Arno kan niet lezen of schrijven ** Arno belt enkel maar naar een paar mensen en niet naar mensen die hij niet kent.

Lichamelijke en geestelijke gezondheid	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Afspraak maken bij dokter, tandarts, ...		X			X		
Doktersbezoek		X			X		
Tandartsbezoek		X			X		
Innemen van medicatie	X			X			
Weten wanneer je naar de dokter of tandarts moet		X					
Verzorgen van kleine ongemakken (hoofdpijn, kleine snijwond, ...)	-	-	-				
Gezond eten	X			X			
Voldoende slapen	X			X			
Rekening houden met over- en/of ondergevoeligheden voor prikkels*	-	-	-	-	-	-	-
Verstandig omgaan met alcohol/drugs	X			X			
Inzicht van eigen beperkingen	-	-	-				
Om hulp vragen bij psychische moeilijkheden (depressie, dwanggedachten, paniekaanvallen ...)	X				X		
Als ik me eenzaam voel, kan ik iemand contacteren	X				X		
Omgaan met teleurstelling		X			X		
Zich beschermen tegen seksueel overdraagbare ziektes en zwangerschap		X	X	X			

Opmerkingen: **Arno heeft geen problemen op dit gebied.*

Regels binnen een gemeenschap, gemeenschapshuis, ... respecteren	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Geen geluidsoverlast veroorzaken	-	-	-		X		
Zich houden aan taakverdelingen		X			X		
Respect voor andermans eigendommen	X			X			
Verwittigen wanneer er bezoek komt, een feest wordt gegeven, ...		X			X		
Portaal of woonomgeving netjes houden	X				X		
Respect hebben voor gemeenschappelijke ruimtes	X			X			

Opmerkingen:

Administratie en geld	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Op tijd rekeningen betalen		X			X		
Betalen met contant geld	X			X			
Betalen met een bankkaart	X			X			
Bankoverschrijvingen verrichten en opvolgen		X			X		
Vaste kosten op tijd betalen (huur, water, elektriciteit, ...)		X			X		
Aankopen doen die aanvaardbaar zijn binnen mijn budget		X			X		
Post opvolgen		X			X		
Meningsverschillen met ambtenaren en instanties (energieleverancier, telefoonbedrijf, ...) oplossen		X			X		
Overzicht inkomsten en uitgaven bijhouden		X			X		
Papieren (verzekeringen, bankafschriften, garantiebewijzen, ...) klasseren en bijhouden		X			X		
Invullen van administratieve formulieren		X			X		
Vertrouwensfiguur contacteren alvorens papieren te ondertekenen die ik niet (helemaal) begrijp		X			X		
Administratie en verplichtingen op tijd nakomen (afspraken RVA en VDAB, ...)		X			X		

Opmerkingen: *Voor geldzaken is er een bewindvoerder aangesteld.*

Verplaatsingen	Initiatief nemen, organisatie en planning			Uitvoering			
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Kan ik zelf	Hulp bij nodig	Wil ik leren	Doe ik niet
Te voet	X			X			
Met de fiets	X			X			
Met het openbaar vervoer	X			X			
Met de auto rijden	-	-	-	-	-	-	-
Meerijden met iemand	X						
Route uitstippelen		X			X*		
Inzicht hoe lang ik onderweg ben naar mijn bestemming		X			X*		
Omgaan met veranderingen (trein heeft vertraging, afschaffing trein, staking openbaar vervoer, ...)		X			X**		
Hulp vragen wanneer ik de weg kwijt ben	X			X			
Verplaatsingen in gekende omgeving	X			X			
Verplaatsingen in ongekende omgeving		X			X*		
Kaart lezen		X			X*		
De wegcodes respecteren (veiligheid in het verkeer)	-	-	-	X			

Opmerkingen: * Arno doet deze activiteiten nooit alleen. ** Bij problemen zal Arno altijd zijn mama of broer bellen.