

# Checklist Praktische Vaardigheden Wonen \*

## 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 redenen 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.

---

\*De checklist is gebaseerd op verschillende checklists: 'Wonen met Autisme' van Woonpunt Autisme' (te downloaden op de website [www.woonpuntautisme.nl](http://www.woonpuntautisme.nl) een initiatief van de Nederlandse Vereniging Autisme), 'Compétences utiles pour vivre dans son propre logement' (SAPHA, te downloaden op de website van [AWIPH](http://AWIPH)) en 'Liste des compétences pour vivre chez soi' (SUSA, 2008).

## 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:** ook al kan ik het zelf of met ondersteuning, toch wil ik dat iemand anders dit doet

## Voorbeeld

Klik op de naam om een ingevuld voorbeeld te bekijken:

- [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.

## En daarna?

Je kunt de ingevulde checklist als basis nemen om de ondersteuning die nodig is in kaart te brengen. Gebruik hiervoor het hulpmiddel '[Overzicht ondersteuning](#)'.

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							
Opruimen							
Vloeren vegen en stofzuigen							
Vloeren dweilen							
Ramen wassen							
IJskast schoonmaken							
Kasten uitruimen en schoonmaken							
Onderscheid maken en correct gebruiken van verschillende schoonmaakproducten							
Was sorteren							
Wassen							
Was drogen							
Strijken							
Was opbergen							
Bed opmaken							
Bed verschoneren							
Eenvoudige klussen in huis doen (lamp vervangen)							
Beroep doen op professionals voor klussen (loodgieter, elektricien, ...)							
Afval sorteren/buiten zetten							
Tuin onderhouden							

Opmerkingen:

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							
Maaltijd opwarmen							
Warme maaltijd klaarmaken							
Gevarieerd eten							
Zelfstandig eten							
Houdbaarheidsdatum voedsel controleren							
Evenwichtig weekmenu samenstellen							
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							
Boodschappen in een grootwarenhuis doen							
Boodschappen doen in een buurtwinkel (bakker, slager, ...)							
Aankopen van kledij, schoenen, huishoudtoestellen							
Prijzen vergelijken							
Houdbaarheidsdatum voedsel controleren							
Hulp vragen aan verkoper							
Boodschappen opbergen							
Aankopen doen binnen het budget (zich aan de boodschappenlijst)							
Zich aan de beleefdheidsregels houden							

Opmerkingen:

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							
Bad nemen							
Haren wassen, drogen en kammen							
Tanden poetsen							
Scheren							
Nagels verzorgen							
Oren schoonmaken							
Kledij op tijd verschonen							
Kledij volgens weer of context kiezen							
Aankleden							
Uitkleden							

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							
Plannen en gebruik van de tijd (de tijd tussen huishoudelijke taken en vrije tijd evenwichtig verdelen)							
Op tijd komen op een afspraak							
Planning of agenda volgen							
Inzicht in hoe lang een activiteit zal duren	-	-	-				

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							
Invullen van vrije tijd tijdens vakantieperiode							
Sporten							
Hobby's							
Naar de bibliotheek gaan							
Naar de film/theater gaan							
Café of terras							
Vakantie plannen							
Op vakantie gaan							
Inzicht in hoeveel tijd te besteden aan hobby's en interesses							

**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	-	-	-				
Zich verstaanbaar maken: communicatiestijl	-	-	-				
Andere mensen begrijpen (taal en lichaamstaal)	-	-	-				
Begrijpen en gebruiken van visuele ondersteuning zoals tijd- en activiteitschema's, stappenplannen, ...							
Hulp vragen wanneer het nodig is							
Duidelijk maken wat je wilt							
Duidelijk maken wat je niet wilt							
Op zo'n manier met mensen omgaan dat je niet uitgesloten wordt							
Conflicten bespreken							
Iets weigeren dat men niet nodig heeft of niet wil doen (bv. verkoop aan de deur)	-	-	-				
Telefoneren							
E-mail gebruiken							
Kennis maken met nieuwe mensen, vrienden maken							
Contacten onderhouden (familie, vrienden, kennissen)							
Respectvol omgaan met autoriteiten en leidinggevenden	-	-	-				
Partner zoeken							
Partnerrelatie onderhouden							

Opmerkingen:

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, ...							
Doktersbezoek							
Tandartsbezoek							
Innemen van medicatie							
Weten wanneer je naar de dokter of tandarts moet							
Verzorgen van kleine ongemakken (hoofdpijn, kleine snijwond, ...)	-	-	-				
Gezond eten							
Voldoende slapen							
Rekening houden met over- en/of ondergevoeligheden voor prikkels							
Verstandig omgaan met alcohol/drugs							
Inzicht van eigen beperkingen	-	-	-				
Om hulp vragen bij psychische moeilijkheden (depressie, dwanggedachten, paniekaanvallen ...)							
Als ik me eenzaam voel, kan ik iemand contacteren							
Omgaan met teleurstelling							
Zich beschermen tegen seksueel overdraagbare ziektes en zwangerschap							

Opmerkingen:

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	-	-	-				
Zich houden aan taakverdelingen							
Respect voor andermans eigendommen							
Verwittigen wanneer er bezoek komt, een feest wordt gegeven, ...							
Portaal of woonomgeving netjes houden							
Respect hebben voor gemeenschappelijke ruimtes							

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

Opmerkingen:

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							
Met de fiets							
Met het openbaar vervoer							
Met de auto rijden							
Meerijden met iemand							
Route uitstippelen							
Inzicht hoe lang ik onderweg ben naar mijn bestemming							
Omgaan met veranderingen (trein heeft vertraging, afschaffing trein, staking openbaar vervoer, ...)							
Hulp vragen wanneer ik de weg kwijt ben							
Verplaatsingen in gekende omgeving							
Verplaatsingen in ongekende omgeving							
Kaart lezen							
De wegcodes respecteren (veiligheid in het verkeer)	-	-	-				

Opmerkingen: