Naam: Datum:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Initiatief nemen/hier aan denken | Uitvoering/daadwerkelijk doen |  |
|  | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Wil ik nog leren | NVT | Bijzonderheden |
| **Financiën** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan je financiën zelfstandig bijhouden.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan omgaan met contant geld. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan op tijd je eigen rekeningen betalen. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan in een winkel betalen met je bankpas. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan je boekhouding doen (je hebt overzicht over je rekeningen). |  |  |  |  |  |  |  |
| Je opent je post op tijd en je voert hierbij passende acties uit.  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dagbesteding:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je hebt een dagbesteding (school, werk, dagbesteding). |  |  |  |  |  |  |  |
| Je staat op tijd op voor je dagbesteding. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je bent op tijd aanwezig bij je dagbesteding. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je reist heen en weer tussen je woonplek en je dagbesteding.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan solliciteren voor een baan. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan contact maken met collega’s, docenten, leerlingen en dit contact onderhouden.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan problemen bij je dagbesteding bespreekbaar maken.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan je vrije tijd goed invullen |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Huisvesting:**  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je hebt een passende woonplek. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je bent op een prettige manier in contact met de mensen waar je mee woont.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je bent op een prettige manier in contact met broers/zussen |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik weet welke personen wel of niet kan ontvangen in mijn woning. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Initiatief nemen/hier aan denken | Uitvoering/daadwerkelijk doen |  |
|  | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Wil ik nog leren | NVT | Bijzonderheden |
| **Geestelijke gezondheid:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je hebt je eigen beperkingen geaccepteerd |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan aangeven/om hulp vragen bij depressieve of negatieve gevoelens.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je hebt een behandelaar en een behandeltraject. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan zelfstandig naar de afspraken met je behandelaar. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je denkt aan innemen van medicatie. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je bent medicatietrouw.  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Lichamelijke gezondheid:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je herkent lichamelijke klachten.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan aangeven wanneer je naar de dokter/tandarts moet.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan een afspraak maken voor de dokter/tandarts. |  |  |  |  |  |  |  |
| Je kan zelfstandig naar de dokter/tandarts. |  |  |  |  |  |  |  |
| Als je last hebt van prikkels m.b.t. licht, geluid, geur, materiaal, dan kan ik aangeven wat ik nodig heb om de prikkels te verminderen. |  |  |  |  |  |  | Welke prikkels: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verslaving:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je gaat op een goede manier om met drankgebruik. 18+ |  |  |  |  |  |  |  |
| Je gebruikt geen drugs en andere verslavende middelen.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je gaat op een goede manier om met computergebruik en spelcomputer gebruik.  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Initiatief nemen/hier aan denken | Uitvoering/daadwerkelijk doen |  |
|  | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Wil ik nog leren | NVT | Bijzonderheden |
| **Zelfzorg** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik was/douche mezelf elke dag. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kies schone en passende kleding uit.(passend voor de situatie en de weersomstandigheden) |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik doe elke dag schoon ondergoed aan.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik doe max. 2 dagen dezelfde kleren aan, verschoon ze eerder bij vlekken en/of stank.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kleed mezelf aan. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik bezoek op tijd de toilet. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik poets in de ochtend mijn tanden.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik poets in de avond mijn tanden.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kam mijn haren. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik gebruik maandverband/tampons op de juiste manier. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik zet mijn bril op/doe mijn lenzen in.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan boodschappen doen. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan warme maaltijden koken. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik ruim mijn kamer op.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan mijn kamer elke week poetsen.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan mijn wc/badkamer poetsen.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik verschoon zelf mijn bed.  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sociaal netwerk:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik onderhoud contacten met ouders, broers/zussen.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik onderhoud contacten met familie.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik onderhoud contacten met vrienden, kennissen en collega’s. |  |  |  |  |  |  |  |
| Als ik behoefte heb aan meer contact met iemand toon ik initiatief.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Als ik niet tevreden ben over de inhoud van de contacten dan geef ik dit aan.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik functioneer goed in een groep. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Initiatief nemen/hier aan denken | Uitvoering/daadwerkelijk doen |  |
|  | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Kan ik zelf | Krijg ik hulp bij | Wil ik nog leren | NVT | Bijzonderheden |
| **Maatschappelijke participatie:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik beoefen een hobby of sport buiten de deur. |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik beoefen een hobby of sport binnen mijn woonomgeving.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan juiste hoeveelheid tijd besteden aan mijn hobby.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik reis naar mijn hobby/sport buiten de deur.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik doe vrijwilligerswerk |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik ben verkeersveilig wanneer ik op de fiets ben.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ik kan met openbaar vervoer reizen.  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Justitie:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je bent op dit moment niet in aanraking met justitie.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Je hebt geen lopende trajecten met justitie vanuit je verleden.  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |