



WMO – Vragenlijst

Door de vragenlijst in te vullen wordt duidelijk wat je zelf kunt en waarvoor je ondersteuning nodig hebt. Het is wel goed om aan te geven of de hulp die nodig is, geleverd kan worden door iemand uit jouw eigen netwerk (familie, vrienden) of dat daarvoor professionele hulp nodig is.

De vragenlijst is onderverdeeld in verschillende aandachtsgebieden die van belang zijn bij (zo zelfstandig mogelijk) wonen:

- huishouden,
- geld en administratie,
- persoonlijke verzorging,
- dagbesteding,
- vrijetijdsbesteding,
- sociale vaardigheid en communicatie,
- gemeenschapsregels,
- lichamelijke en geestelijke verzorging.

Het is een aangepaste vragenlijst op basis van verschillende checklists: 'Wonen met Autisme' van Woonpunt Autisme en Checklist 'Praktische Vaardigheden Wonen' van de vereniging Participatie.

Vul de onderstaande vragenlijst samen in met iemand die je goed kent



1) Huishouden	Initiatief nemen, organisatie, planning en controle		Doen, uitvoeren	
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig *	Kan ik zelf	Hulp bij nodig
Opruimen				
Afwassen				
Bed opmaken				
Bed verschonon				
Stofzuigen				
Stof afnemen				
Ramen wassen				
Kleding wassen				
Was opbergen/strijken				
Ontbijt en lunch maken				
Warme maaltijd maken				
Boodschappen doen				
Eenvoudige klussen in huis (lamp vervangen)				
Professionals inschakelen voor klussen				
Tuin onderhouden				
Afval sorteren				
Afval wegbrengen				
<i>Conclusie / Samenvatting:</i>				

*kan die hulp door jezelf geregeld worden via je netwerk (N) (ouders, vrienden) of heb je professionele (P) hulp nodig?

2) Geld en administratie	Initiatief nemen, organisatie, planning en controle		Doen, uitvoeren	
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig *	Kan ik zelf	Hulp bij nodig
Op tijd rekeningen betalen				
Overzicht inkomsten en uitgaven bijhouden				
Bijhouden van administratie				
Formulieren invullen				
Aankopen doen binnen budget				
Verzekeringen en belastingen regelen				
<i>Conclusie/ samenvatting:</i>				

*kan die hulp door jezelf geregeld worden via je netwerk (N) (ouders, vrienden) of heb je professionele (P) hulp nodig?

3) Persoonlijke verzorging	Initiatief nemen, organisatie, planning en controle		Doen, uitvoeren	
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig *	Kan ik zelf	Hulp bij nodig
Wassen en douchen				
Toiletbezoek				
Tandenpoetsen				
Schone kleding uitzoeken				
Aankleden				
Haren kammen/wassen				
Scheren				
Kamers/woonruimte opruimen				
Nagels verzorgen				
Gebruik bril/lenzen				

Gebruik maandverband /tampons				
Uitkleden				
Dagbesteding (opleiding, werk, vrijwilligerswerk)				
Zelf studeren, plannen				
Op tijd komen				
Reizen naar dagbesteding				
Solliciteren				
Contact maken en onderhouden met leerlingen/collega's				
Vrijtijdsbesteding				
Invullen van vrije tijd				
Sporten				
Hobby's				
Café of terras				
Vakantie plannen				
Op vakantie gaan				
Inzicht in hoeveel tijd te besteden aan hobby's				
Vervoer naar sport / hobby				
<i>Conclusie/ samenvatting:</i>				

*kan die hulp door jezelf geregeld worden via je netwerk (N) (ouders, vrienden) of heb je professionele (P) hulp nodig?

4) Sociale vaardigheid en communicatie	Initiatief nemen, organisatie, planning en controle		Doen, uitvoeren	
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig *	Kan ik zelf	Hulp bij nodig
Verbale communicatie: taal begrijpen, spreken				
Begrijpen van lichaamstaal en -uitdrukking				
Hulp vragen als het nodig is				
Duidelijk maken wat je wel en niet wilt				
Conflicten bespreken				
Deurbeleid (weten wie je wel/niet binnen kunt laten)				
Telefoneren				
E-mail gebruiken				
Kennis maken met nieuwe mensen, vrienden maken				
Contacten onderhouden				
Omgaan met autoriteiten en instanties				
Partner zoeken				
Partnerrelatie onderhouden				
<i>Gemeenschapsregels</i>				
Geen geluidsoverlast veroorzaken				
Aan taakverdelingen houden				
Andermans eigendom respecteren				
Woonomgeving (rond huis) netjes houden				
<i>Conclusie/ samenvatting:</i>				

*kan die hulp door jezelf geregeld worden via je netwerk (N) (ouders, vrienden) of heb je professionele (P) hulp nodig?

5) Lichamelijke en geestelijke verzorging	Initiatief nemen, organisatie, planning en controle		Doen, uitvoeren	
	Kan ik zelf	Hulp bij nodig *	Kan ik zelf	Hulp bij nodig
Afspraak maken bij dokter, tandarts,...				
Vervoer naar arts, ziekenhuis, etc.				
Doktersbezoek				
Tandartsbezoek				
Innemen van medicatie				
Weten wanneer je naar de dokter tandarts moet				
Verzorgen van kleine ongemakken (hoofdpijn, kleine snijwond.....)				
Gezond eten				
Voldoende slapen				
Verstandig omgaan met alcohol / drugs				
Inzicht in eigen beperkingen				
Om hulp vragen bij moeilijkheden				
Contact met iemand opnemen als je je eenzaam voelt				
Contact opnemen met iemand als je somber of verdrietig bent				
Omgaan met teleurstelling				
Gebruik van voorbehoedsmiddelen				
<i>Conclusie/ samenvatting:</i>				

*kan die hulp door jezelf geregeld worden via je netwerk (N) (ouders, vrienden) of heb je professionele (P) hulp nodig?