

Ondersteuningsplan: wie ben ik?

Chris De Rijdt



Dit boekje is van

.....

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en van de uitgever.

Deze uitgave is gevisualiseerd met pictogrammen van Sclera vzw.

Ik wil graag meer weten over jou. Misschien heb je graag ergens hulp bij. Bespreek samen met je begeleiding deze vragen. Wat jij invult, blijft onder ons! Vul in of duid aan met een kruisje. Als je 'ja' antwoordt op de vraag, heb je hulp nodig schrijf dan op wat wij moeten doen. Je kan de achterkant gebruiken om te noteren als je niet genoeg plaatst hebt.

Algemene gegevens



Naam:

[foto]



Adres:



Telefoon:



Geboortedatum:



Man ☐



Vrouw ☐

Gezinssamenstelling



☐ Ma ☐ Pa

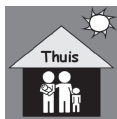


☐ Broers



☐ Zussen

Ik woon



☐ bij mijn ouders



☐ alleen/zelfstandig



☐ in groep

Mijn individuele begeleider is: [foto begeleider]



In geval van nood, wil ik dat je belt naar:

Naam:

Adres:

Telefoon:



Ik heb moeite met:

☐ Zien

☐ Horen

☐ Praten

☐ Gaan

☐ Naar toilet gaan



Ik heb hierbij hulp nodig:

☐ Zien

☐ Horen

☐ Praten

☐ Gaan

☐ Naar toilet gaan

Ik draag een:

☐ bril ☐ hoorapparaat ☐ kunstgebit ☐ verband ☐ luier



Ik heb hierbij hulp nodig:

☐ bril ☐ hoorapparaat ☐ kunstgebit ☐ verband ☐ luier

Ik gebruik een:

☐ rolstoel ☐ elektrische rolstoel ☐ looprek



Ik heb hierbij hulp nodig:

☐ rolstoel ☐ elektrische rolstoel ☐ looprek

Communicatie

Ik maak mij verstaanbaar door:

☐ praten ☐ wijzen ☐ pictogrammen ☐ computer ☐ Smog



Ik heb hierbij hulp nodig:

☐ praten ☐ wijzen ☐ pictogrammen ☐ computer ☐ Smog

Zelfredzaamheid

Sommige dingen kan ik alleen. Bij deze zaken heb ik hulp nodig.

☐ Toilet

☐ Douche

☐ Wassen

☐ Handen wassen

☐ Aankleden

☐ Scheren

☐ Tandenvoetsen

☐ Haar kammen

☐ Gel

☐ Haar wassen

☐ Stoelgang

☐ Eten

☐ Drinken

☐ Uittleden

☐ Kledij

☐ Maandverband


Als je ja zegt, schrijf dan op wat wij moeten doen.

Ik heb hulp nodig

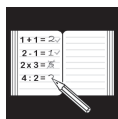
☐ bij het wekken

☐ om mij in bed te leggen

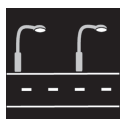

Schoolse vaardigheden

Een aantal dingen heb ik vroeger op school geleerd en kan ik goed.

Ik kan ☐ lezen ☐ schrijven ☐ rekenen ☐ omgaan met geld



Ik en de samenleving



Ik ga op straat

☐ alleen

☐ met begeleiding



Ik gebruik het openbaar vervoer

☐ alleen

☐ met begeleiding



Ik winkel

☐ alleen

☐ met begeleiding



Ik verplaats mij met:

☐ openbaar vervoer



☐ fiets



☐ driewieler



☐ te voet



Ik heb hierbij hulp nodig:

☐ openbaar vervoer



☐ fiets

☐ driewieler

☐ te voet

☐ Voor lange afstand zit in een rolstoel

Hulpmiddelen

Ik gebruik hulpmiddelen voor:

(op maat te visualiseren voor de individuele cliënt)

Geldafspraken

Bank:

Adres:



Rekeningnummer:



Deze persoon staat in voor mijn geld:
(voorlopige bewindvoerder)



Praktische afspraken i.v.m. zakgeld, budget enz.

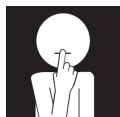
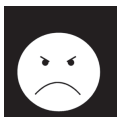
Sociale vaardigheden – relaties

In omgang met anderen heb ik het soms moeilijk met:
(bv. een gewoonte, iets wat ik doe of waar ik wil op letten)

☐ luisteren

☐ mening geven

☐ iets vragen

☐ zwijgen

☐ boos worden

☐ wachten

☐ afscheid

☐ afstand

☐ schelden


Je kan mij hierbij helpen door:



Ik heb een vriend(in)/partner die ik graag zie. [foto vriend(in)]



In de relatie met mijn vriend(in) kan ik hulp gebruiken bij:

☐ luisteren

☐ praten over 'privé'

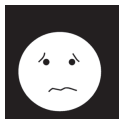
☐ afscheid nemen

☐ gebruik condoom

☐ gebruik pil

☐ vrijen

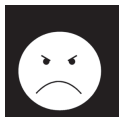

Gedrag en emoties



Hoe gedraag ik mij als ik mij onveilig of bang voel?

Het gebeurt dan soms dat ik:

☐ boos word



☐ duw



☐ gil



☐ krab



☐ scheld



☐ gooi



☐ aan je haar trek



☐ spuw



☐ bijt



☐ met de deur sla



☐ aan je kleren trek



Je kan mij hierbij helpen door:



Hoe ga ik om met verdriet?



Als het te druk wordt in mijn hoofd, wil ik

☐ kalmeren



☐ een time-out



☐ rusten



Ik maak hier afspraken rond:

Activiteiten



Welke activiteiten doe ik graag?

Wat doe ik in mijn vrije tijd?

Wat zijn mijn hobby's?

☐ Boek kijken



☐ Muziek spelen



☐ Tv kijken



☐ Knutselen



☐ Teken



☐ Puzzelen



☐ Muziek beluisteren



☐ Gezelschap spel



☐ Dansen



☐ Parels rijen



☐ Computerspel



☐ Gameboy



☐ Wandelen



☐ Biljart



☐ Speelgoed



☐ Schilderen



☐ Schommel



☐ Lego



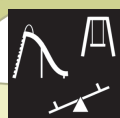
☐ Blokken



☐ Rusten



☐ Speeltu



Hoe vul ik mijn weekend in?

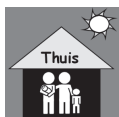
☐ Ik ga logeren



☐ Ik ga op bezoek



☐ Ik ga naar huis



☐ Ik blijf in de groep



Welke sporten doe ik?

☐ Zwemmen



☐ Netbal



☐ Judo



☐ Tafeltennis



☐ Turnen



☐ Voetbal



☐ Badminton



☐ Bowling



☐ Fietsen



☐ Lopen



☐ Basket



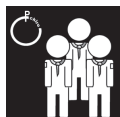
☐ Softbal



Noteer waar, wanneer en bij wie (contactpersoon):

Ik ben aangesloten bij een vereniging?

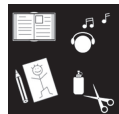
☐ Chiro



☐ Koor



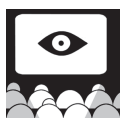
☐ Hobbyclub



Noteer waar, wanneer en bij wie (contactpersoon):

Ik ga graag op uitstap ☐

☐ Bioscoop



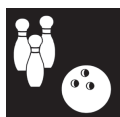
☐ Terras



☐ Restaurant



☐ Bowlen



☐ Minigolf

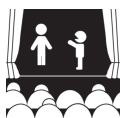


☐ Disco



☐ Toneel

☐ Kinderboerderij



☐ Markt



☐ Kermis



☐ Biljart



☐ Zoo



☐ Manege



☐ Wandelen



☐ Circus



☐ Musical



Werken

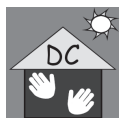


Ik werk in:

☐ een bedrijf



☐ het dagcentrum



☐ begeleid werk



☐ Kaarsen



☐ Muziek



☐ Koken



☐ Crea



☐ Ergo



☐ Hout



☐ Tuin



☐ Redactie



☐ Naaien



☐ Klusjes



Bakken



☐ Containerpark



Ik neem deel aan huishoudelijke taken:

☐ Afwassen



☐ Afdrogen



☐ Tafel dekken



☐ Keren



☐ Koken



☐ Winkelen



☐ Stofzuigen



☐ Planten



☐ Tafel vegen



☐ Poetsen



☐ Vaatwasser



☐ Afwas wegzetten



Medische fiche

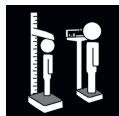
Ik ben aangesloten bij de mutualiteit

[kleefbriefje toevoegen]

Ik weeg:



Mijn lengte:



Ik heb last van:

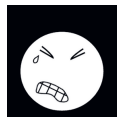
☐ Epilepsie



☐ Hartklachten



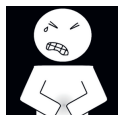
☐ Ziekte/pijn



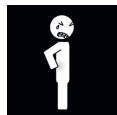
☐ Hoofdpijn



☐ Buikpijn



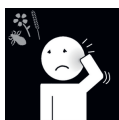
☐ Rugpijn



☐



Ik heb hier hulp bij nodig:



Ik heb een allergie voor:

☐ Ik ben vegetariër



☐ Ik volg een dieet:

☐ zoutarm



☐ suikerarm



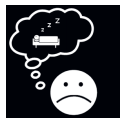
☐ gewicht



Ik heb hierbij hulp nodig:



Ik krijg inspuitingen voor:



☐ Ik ben vlug moe



☐ Ik gebruik medicijnen?

Schrijf duidelijk op welk medicijn + hoeveelheid:



Pillen

☐ 's morgens

☐ 's middags

☐ 's avonds

☐ voorslapengaan



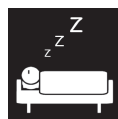
Fles

☐ 's morgens

☐ 's middags

☐ 's avonds

☐ voorslapengaan



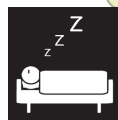
Druppels

☐ 's morgens

☐ 's middags

☐ 's avonds

☐ voorslapengaan



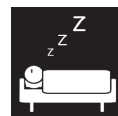


Zalf

☐ 's morgens

☐ 's middags

☐ 's avonds

☐ voorslapengaan

☐ Ik bewaar mijn medicijnen

☐ De begeleiding geeft mijn medicijnen


Als ik ziek ben, mag je deze dokter bellen:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:



Ik kies voor dit ziekenhuis:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:



Mijn apotheker:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:



Mijn tandarts:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:



☐ Ik heb therapie nodig?

☐ kine

☐ logo

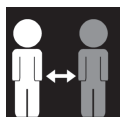
☐ ergo

☐ muziek

☐ pedicure



Wanneer?



Bij wie?



Ik gebruik alcohol?
Hoeveel?

☐ Bier



☐ Wijn



Ik heb hierbij hulp nodig:



☐ Ik rook

☐ Sigaretten



☐ Sigaren



Ik heb hierbij hulp nodig: