

# MijnMikzo

SAMEN MET JE BEGELEIDER EEN  
ONDERSTEUNINGS- EN  
ONTWIKKELPLAN OPSTELLEN



Sven E. Gutker de Geus

**MijnMikzo G versie 1-2018**

ISBN/EAN: 978-90-826449-9-9

Uitgave ZorgvoorKennis ©2018

**© 2018 ZorgvoorKennis**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, namelijk elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van ZorgvoorKennis.

ZorgvoorKennis

Ambachtstraat 3

3732 CN De Bilt

[www.zorgvoorkennis.nl](http://www.zorgvoorkennis.nl)

# Inleiding

Met MijnMikzo stel jij samen met je begeleider een plan op. Daartoe worden er aandachtsgebieden in vier domeinen in beeld gebracht en gescoord. Deze scores leiden tot acties die in het ondersteuningsplan komen. MijnMikzo heeft vier domeinen:

## Wonen en meedoen

Meedoen aan de samenleving door te wonen, te werken, bezig te zijn en invulling te geven aan vrijetijd. Kun jij de weg vinden naar algemene lokale voorzieningen, wil je lid worden van een vereniging en kun je vrijwilligerswerk doen? Heb je hulp nodig bij geldzaken?

## Gezond zijn

Denk je positief over jezelf, voel je je thuis in je woonomgeving en de omgeving voor werk of dagbesteding en word je begrepen door mensen die belangrijk voor je zijn? Heb je hulp nodig om gezond te leven, welke ondersteuning heb je nodig bij algemene dagelijkse levensverrichtingen en bij eten en drinken? Kun je een balans vinden tussen activiteit, ontspanning, rust en slaap?

## Je goed voelen

Kun je relaties opbouwen en onderhouden? Heb je behoefte aan genegenheid en intimiteit? Heb je ondersteuning nodig bij het onderhouden van je sociale netwerk?

## Ontwikkelen

Heb je de behoefte om nieuwe dingen te leren en nieuwe ervaringen op te doen? Wat zijn jouw persoonlijke wensen en welke vaardigheden zijn nodig zijn om mee te doen?

## Belangrijke vragen bij het opstellen van jouw plan zijn:

- loop je op dit gebied ergens tegen aan?
- wat zouden oplossingen zijn voor de problemen die ervaren worden?
- wat kan jij daarbij zelf doen, eventueel met hulp van jouw netwerk?
- wat kan jij voor anderen betekenen?
- waarbij heb jij hulp van anderen nodig?

Je stelt doelen met jouw begeleider en kijkt welke acties er nodig zijn om de doelen te bereiken. Voor alle gebieden bepaal je met je begeleider wat jouw zelfredzaamheid is. De uitkomsten zijn getallen tussen de 1 en 5. Met de uitkomsten bepaal je met je begeleider per gebied wat er nodig is, wie de zorg en ondersteuning gaat bieden, hoe vaak dat nodig is en hoe lang dat nodig is. Ook wordt er een verwachting gegeven over de te bereiken resultaten.

### De zelfredzaamheid per gebied:

- 1 = helemaal niet zelfredzaam
- 2 = grotendeels niet zelfredzaam
- 3 = beperkt zelfredzaam
- 4 = grotendeels wel zelfredzaam
- 5 = helemaal wel zelfredzaam

Soms komt het voor dat de zelfredzaamheid niet hoger is dan een 2 of een 3 en dat verbetering niet meer te verwachten is. In dat geval is het goed om dit te bespreken en overeenstemming te krijgen met alle betrokkenen over de zelfredzaamheid en de verwachtingen.

Er zijn twee soorten hoofddoelen: **stabiliseren** (huidige score en streefscore zijn identiek) of **verbeteren** (streefscore is hoger dan de huidige score). Per aandachtsgebied wordt bepaald wat de acties zijn: uitvoeren, begeleiden of signaleren. Deze acties worden vervolgens specifiek gemaakt door precies te beschrijven wat er wanneer en hoe vaak moet gebeuren.

### **Soort acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

De acties komen in het ondersteuningsplan, plus informatie over wie het gaat doen, hoe vaak, wanneer en tot wanneer.

# A. Wonen en meedoen

## WONEN

Hoe beleef jij je huidige woonsituatie? Woon je graag alleen of liever met anderen? Zijn er belemmeringen bij jouw huidige woonsituatie? Zo ja, welke en welke beperkingen levert dit voor je op? Zijn er wensen om de woonsituatie te veranderen? Zo ja, welke mogelijkheden zie je om zijn woonsituatie te verbeteren? Wat is daar voor nodig? Wat werkt hierin belemmerend?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Wonen'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wonen, meten

**Heb je een vraag over huishoudelijke klusjes of rondom inrichting/wensen ten aanzien van jouw woonomgeving?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Jouw woonruimte is niet aangepast aan zorgbehoefte / niet schoon / niet veilig

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Jouw woonruimte is grotendeels niet aangepast aan zorgbehoefte / grotendeels niet schoon / grotendeels niet veilig

**3 = beperkt zelfredzaam**

Jouw woonruimte is deels aangepast aan zorgbehoefte / deels schoon / deels niet veilig

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Jouw woonruimte is grotendeels aangepast aan zorgbehoefte / grotendeels schoon / grotendeels veilig

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Jouw woonruimte is volledig aangepast aan zorgbehoefte / schoon / veilig

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Welk huishoudelijk werk wordt overgenomen (bv. welk schoonmaak programma, bed opmaken, boodschappen doen, was door familie)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bij welke huishoudelijke klusjes kun je meehelpen (bv. voorbereiding maaltijd, afwas, was opvouwen)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke zaken familie/mantelzorg doet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke zaken belangrijk zijn voor jou in zijn/haar woonomgeving (denk aan kleedjes, snoeren, gladde vloeren)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke acties rondom inrichting nodig zijn

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MEEDOEN

Hoe besteed je je vrije tijd? Heb je hobby's, doe je aan sport/cultuur? Ben je tevreden over deze invulling? Zo nee, welke wensen/ behoefte heb je? Wat is er nodig om de wensen te realiseren? Wat belemmert jou om wensen te realiseren? Heb je dagbesteding of (vrijwilligers-) werk? Zo ja, welke en hoe verloopt dat? Zo nee, wat is de reden volgens jou? Welke opleidingen heb je gevolgd?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Meedoen'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meedoen, meten

**Heb je een vraag over de dagbesteding (werk, beschut werk, dagopvang)?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

- Je hebt in zeer grote mate gebrek aan dagbesteding
- Er is een zeer grote mate van inactiviteit

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

- Je hebt in grote mate gebrek aan dagbesteding
- Er is een grote mate van inactiviteit

**3 = beperkt zelfredzaam**

- Je hebt gebrek aan dagbesteding
- Er is een matige inactiviteit

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

- Je hebt in lichte mate gebrek aan dagbesteding
- Er is een lichte mate van inactiviteit

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

- Je hebt geen gebrek aan dagbesteding
- Er is geen inactiviteit

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?



**Werk deze uit en beschrijf:**

Aan welke dagactiviteiten doe je mee of welke dagbesteding is er?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe vaak neem je deel aan dagactiviteiten en is er ondersteuning vanuit de begeleiders nodig?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vrije tijdsbesteding, meten

## Heb je een vraag over de vrijetijdsbesteding (hobby's activiteiten)?

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

### 1 = helemaal niet zelfredzaam

- Je hebt in zeer grote mate gebrek aan sociaal contact
- Zeer grote mate van inactiviteit

### 2 = grotendeels niet zelfredzaam

- Je hebt in grote mate gebrek aan sociaal contact
- Grote mate van inactiviteit

### 3 = beperkt zelfredzaam

- Je hebt gebrek aan sociaal contact
- Matige inactiviteit

### 4 = grotendeels wel zelfredzaam

- Je hebt in lichte mate gebrek aan sociaal contact
- Lichte mate van inactiviteit

### 5 = helemaal wel zelfredzaam

- Je hebt geen gebrek aan sociaal contact
- Geen inactiviteit

### Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

### Werk deze uit en beschrijf:

Aan welke vrijetijd-activiteiten doe je mee en welke hobby's heb je?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe vaak neem je deel aan vrijetijd-activiteiten en is er ondersteuning vanuit de begeleiders nodig?

.....

.....

.....

.....

.....

# FINANCIËN

Waaruit bestaat jouw inkomen? Kom je maandelijks uitkomt met je financiën? Ontvang je de wettelijke toelagen voor huur, ziektekosten en dergelijke? Zo ja, welke?

Ben je in staat zelf je administratie en financiën te organiseren? Zo nee, heb je hier hulp bij nodig? Hoe is dit eventueel al geregeld? Heb je schulden? Zo ja, waardoor, hoe groot zijn deze en heb je hier hulp bij nodig? Heb je inzicht in je bestedingspatroon? Heb je voortdurend geldtekort en kun je soms je eten niet meer kopen?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Financiën'**

---

---

---

---

---

## Financiën, meten

Heb je een vraag als het gaat om het regelen van de financiën? Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je wenst dat de financiën volledig worden overgenomen

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je wenst dat de financiën grotendeels worden overgenomen

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je wenst dat de financiën gedeeltelijk worden overgenomen

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je wenst dat de financiën op enkele punten worden overgenomen

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je wenst dat de financiën niet worden overgenomen

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Werk deze uit en beschrijf de acties die er nodig zijn om je te ondersteunen in jouw behoeften en vragen rondom financiën.

---

---

---

---

---

# RECHTEN

Bij rechten gaat het om het optimaliseren van de beleving van jouw rechten en plichten. Daarnaast is het van belang dat jouw positie versterkt wordt. De ondersteuning richt zich op het optimaliseren van de uitoefening van de rechten als burger (zoals stemrecht) en je rechten als cliënt (zoals het recht om te klagen, privacy, kwaliteit van zorg).

Ben jij op de hoogte van je rechten en plichten? En van de wetten? Ken je de procedures en mogelijkheden voor ondersteuning bij klachtprocedures. Is er sprake van regieverlies?

## Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Rechten'

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rechten, meten

Heb je een vraag als het gaat om je rechten?

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

### 1 = helemaal niet zelfredzaam

Je wenst dat de bescherming van rechten volledig wordt overgenomen

### 2 = grotendeels niet zelfredzaam

Je wenst dat bescherming van rechten grotendeels wordt overgenomen

### 3 = beperkt zelfredzaam

Je wenst dat de bescherming van rechten gedeeltelijk wordt overgenomen

### 4 = grotendeels wel zelfredzaam

Je wenst dat de bescherming van rechten op enkele punten wordt overgenomen

### 5 = helemaal wel zelfredzaam

Je wenst dat de bescherming van rechten niet wordt overgenomen

## Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

Werk deze uit en beschrijf de acties om je te ondersteunen in je behoeften en vragen rondom rechten en plichten.

---

---

---

---

---

---

---

---

# B. Gezond zijn

Bij gezondheid gaat het om het optimaliseren van jouw gezondheid en jouw mogelijkheden om maatregelen te nemen die jouw gezondheid verbeteren, in stand houden, of verslechtering tegen gaan.

## GEZONDHEID ALGEMEEN

- Hoe ervaar jij je eigen gezondheid? Heb je een gezond gewicht? Ga je regelmatig naar de huisarts?
- Heb je een chronische ziekte/ lichamelijke of zintuiglijke handicap?
- Zo ja, welke gevolgen heeft dit voor je dagelijks functioneren en hoe ga je daar mee om?
- Heb je last van allergieën?
- Sta je onder behandeling van een specialist? Wie is deze specialist en hoe verloopt dit contact? Is er een contactpersoon nodig?
- Gebruik je medicatie? Zo ja, welke en waarvoor en op wiens voorschrift? Wat is voorgeschreven dosis en inname voorschrift? Wie beheert deze medicatie?
- Is aanvullende zorg nodig of gewenst?
- Heb je ideeën / wensen ten aanzien van acties ter bevordering van je gezondheid? Zo ja, welke? Wat is er voor nodig om de wensen te realiseren? Wat belemmert je om de wensen te realiseren?

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor 'Gezondheid algemeen'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PSYCHOSOCIALE GEZONDHEID

- Hoe is doorgaans jouw stemming? Wat is de taakverdeling van betrokken hulpverleners in geval van crisis?
- Is er een signaleringsplan en zo nee, wat zijn de signalen waarop actie ondernomen moet worden?
- Heb je psychische problemen, psychiatrische beperkingen? Zo ja, welke? Welke gevolgen hebben deze beperkingen/ problemen voor je dagelijks functioneren?
- Is er een diagnose gesteld?
- Ben je het eens met die diagnose?
- Ben je onder behandeling? Zo ja, bij wie? En hoe verloopt het contact met de hulpverlener(s)?
- Gebruik je medicatie? Zo ja, welke? Op wiens voorschrift? Wat is de voorgeschreven dosis en inname voorschrift? Wie beheert deze medicatie?
- Heb je een verslaving? Zo ja, welke verslaving? Hoe uit zich dat? Ben je daarvoor onder behandeling?
- Welke acties onderneem je ten aanzien van zijn psychische gezondheid?
- Heb je ideeën/wensen ten aanzien van acties ter bevordering van je psychische gezondheid? Zo ja, welke? Wat is er nodig om deze wensen te realiseren? Wat belemmert je om de wensen te realiseren?
- Spelen er ingrijpende/ traumatische gebeurtenissen, recent of in het verleden, een rol in jouw leven? Zo ja, om welke gebeurtenissen gaat het? Welke consequenties hebben de gebeurtenissen voor je dagelijks functioneren? Heb je hiervoor begeleiding?
- Heb je vragen of ondersteuning nodig in het kader van deze gebeurtenissen (volgens jou en volgens hulpverlener?)

## Beschrijf hier de aandachtspunten voor de psychosociale gezondheid algemeen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Psychisch functioneren, meten

Heb je een vraag over je psychische gezondheid en om welk functioneren gaat het:

- Tekenen van hallucinatie/wanen
- Zwerfgedrag
- Verwardheid
- Ontremd gedrag
- Cognitieve achteruitgang
- Bewegingsdrang
- Onbegrepen gedrag
- Behoeftte aan structuur
- Vergeetachtigheid
- Therapie ontrouw
- Weigeren van zorg
- Depressie
- Verslaving
- Angst

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

## 1 = helemaal niet zelfredzaam

Er is sprake van een zeer grote mate van psychische problemen / je kunt hier zelf geen invloed op uit oefenen

## 2 = grotendeels niet zelfredzaam

Er is sprake van een grote mate van psychische problemen / je kunt hier zelf beperkt invloed op uit oefenen

## 3 = beperkt zelfredzaam

Er is sprake van psychische problemen / je kunt hier zelf in enige invloed op uit oefenen

## 4 = grotendeels wel zelfredzaam

Er is sprake van lichte psychische problemen / je kunt hier zelf invloed op uit oefenen

## 5 = helemaal wel zelfredzaam

Er is geen sprake van psychische problemen

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf welke acties worden ondernomen om jou zo min mogelijk last te laten ondervinden.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# MOBILITEIT EN BEWEGEN

Kun jij je verplaatsen? Kun je bewegen of aan sport doen?

Beschrijf hier de aandachtspunten voor 'Mobiliteit en bewegen'

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mobiliteit en bewegen, meten

**Heb je een vraag als het gaat om mobiliteit en bewegen?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Het is niet mogelijk mij te verplaatsen/bewegen als dat een wens is

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Het is nauwelijks mogelijk om mij te verplaatsen / bewegen als dat een wens is

**3 = beperkt zelfredzaam**

Het is vaak niet mogelijk om mij te verplaatsen / bewegen als dat een wens is

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Het is vaak mogelijk om mij te verplaatsen / bewegen als dat een wens is

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Het is mogelijk om mij te verplaatsen / bewegen als dat een wens is

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Zo concreet mogelijk welke acties er nodig zijn om mij te verplaatsen of te laten bewegen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ZELFVERZORGING

Hoe is het gesteld met persoonlijke zorg en hygiëne? Heb je een verzorgd uiterlijk (lichaam en kleding)? Hoe is het gesteld met de gebitsverzorging en bezoeken aan de tandarts? Let ook op het voorkomen van huidletsel (en drukplekken).

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor 'Zelfverzorging'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zelfverzorging, meten

**Heb je een vraag met betrekking tot zelfverzorging?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je hebt altijd en volledig hulp nodig bij de zelfverzorging

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je hebt vaak en grotendeels hulp nodig bij de zelfverzorging

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je hebt soms en deels hulp nodig bij de zelfverzorging

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je hebt weinig / op enkele punten hulp nodig bij de zelfverzorging

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je hebt geen hulp nodig bij de zelfverzorging

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Wassen/douchen: zelfstandig of met 1 of 2 personen? Met hulpmiddel?

.....

.....

.....

.....

.....

Mond/gebit/hand/voetverzorging/ algemene huidverzorging/manicure, pedicure inschakelen?

.....

.....

.....

.....

.....

Kleden: met 1 of 2 personen; stimuleren of overnemen (incl. haarverzorging, make-up, sieraden, bril, gehoorapparaat, steunkousen, prothese zoals gebit, oog, borst);

.....

.....

.....

.....

.....

Uiterlijk: welke lichamelijke en psychologische en mentale zorg en begeleiding is er nodig voor een verzorgd en goed uiterlijk?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie zijn er van de andere disciplines betrokken?

.....

.....

.....

.....

.....

# ETEN EN DRINKEN

Wat is jouw voedingspatroon (gezond, lekker, veilig, hygiëne)? Is er sprake van een dieet? Welke ondersteuning heb je nodig om dit dieet te volgen?

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor 'Eten en drinken'**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Eten en drinken, meten

**Heb je een vraag als het gaat om eten en drinken?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je hebt altijd en volledig hulp nodig bij het eten/drinken/ kauwen, slikken of verteren

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je hebt vaak en grotendeels hulp nodig bij het eten/drinken/ kauwen, slikken of verteren

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je hebt soms en deels hulp nodig bij het eten/drinken/ kauwen, slikken of verteren

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je hebt weinig en op enkele punten hulp nodig bij het eten/drinken/ kauwen, slikken of verteren

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je hebt geen hulp nodig bij het eten/drinken/ kauwen, slikken of verteren

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Hulp bij eten en drinken

---

---

---

---

---

---

---

---

Waaruit bestaat de hulp (klaarmaken, opscheppen, stimuleren, afremmen, eten geven, drinken geven)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Heb je slikproblemen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Met hulpmiddel (kromme lepel, tuitbeker, gebruik verdikkingsmiddel e.d.)? Gemalen of vloeibaar dieet? Vochtbeperking?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SLAAP EN RUST

Hoe kom je tot rust? Is er een goede balans tussen activiteit en ontspanning? Slaap je goed? Heb je een prettig dag-/nachtritme?

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor 'Slaap en rust'**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Slaap en rust, meten

**Heb je een vraag rondom slaap en rust?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je hebt een zeer grote verstoring van slaappatroon/dag- en nachtritme

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je hebt een grote verstoring van slaappatroon/dag- en nachtritme

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je hebt een matig ernstige verstoring van slaappatroon/dag-/nachtritme

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je hebt een lichte mate van verstoring van slaappatroon/dag-/nachtritme

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je hebt geen verstoring van slaappatroon/dag-/nachtritme

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf of dag- en nachtstructuur geboden moet worden. Denk ook aan rusttijden overdag en nachtcontrole en of er een arts betrokken is.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# C. Je goed voelen

## EMOTIONEEL WELBEVINDEN

Emotioneel welbevinden gaat over een positief zelfbeeld, je thuis voelen in je woon- en werkomgeving, je begrepen worden door mensen die voor jou belangrijk zijn en/of positieve reacties krijgen van anderen. De ondersteuning is er op gericht jouw beleving van je emotionele welbevinden te verbeteren, in stand te houden of verslechtering tegen te gaan.

- Hoe hou je overzicht in je dag/ week?
- Heb je overzicht in tijd/ activiteiten?
- Zijn er signalen van vereenzaming? Zo ja, welke?

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor het emotioneel welbevinden algemeen**

---

---

---

---

---

---

---

---

Je hebt het recht om eigen keuzes te maken en je leven in te vullen op je eigen persoonlijke wijze (binnen de maatschappelijke aanvaardbaarheid). Ondersteuning door professionals richt zich op het optimaliseren jouw regie over jouw eigen leven. Dat betekent onder andere dat je kan leren ervaring op te doen met keuzemomenten en inspraak. Hierbij is het belangrijk dat je inzicht krijgt in je keuzemogelijkheden.

# ZELFBEPALING

- Welke waarden en normen zijn voor jou belangrijk en waarom?
- Op welke manier werken jouw opvattingen door in je dagelijks leven?
- Wat was vroeger belangrijk voor jou en wat is er veranderd?
- Wat is jouw geloof/levensovertuiging?
- Wat zijn voor jou zingevende activiteiten (bijvoorbeeld rituelen, kerkbezoek)?
- Heb je contact met mensen met wie je jouw opvattingen kunt delen?
- Ben je je bewust van je keuzemogelijkheden? Heb je hier ondersteuning nodig?

**Beschrijf hier de aandachtspunten voor de zelfbepaling algemeen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Levensvragen, meten

**Heb je een vraag als het gaat om verandering van omstandigheden / levensvragen en om welke verandering van omstandigheden / levensvragen gaat het? Denk hierbij aan verliesverwerking, rouw, rolverandering, het levenseinde en spirituele vragen.**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je hebt zeer veel moeite met veranderingen / levensvragen

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je hebt veel moeite met veranderingen / levensvragen

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je hebt matig moeite met veranderingen / levensvragen

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je hebt in lichte mate moeite met veranderingen / levensvragen

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je hebt geen moeite met veranderingen / levensvragen

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Welke acties worden ondernomen om jou zo min mogelijk last te laten ondervinden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zingeving, meten

**Heb je een vraag op welke wijze jij iets voor anderen zou kunnen betekenen/doen?**

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

**1 = helemaal niet zelfredzaam**

Je hebt geen mogelijkheid om iets te betekenen voor anderen

**2 = grotendeels niet zelfredzaam**

Je hebt nauwelijks de mogelijkheid om iets te betekenen voor anderen

**3 = beperkt zelfredzaam**

Je hebt deels de mogelijkheid om iets te betekenen voor anderen

**4 = grotendeels wel zelfredzaam**

Je hebt een redelijk grote mogelijkheid om iets te betekenen voor anderen

**5 = helemaal wel zelfredzaam**

Je hebt een grote mogelijkheid om iets te betekenen voor anderen

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf:**

Welke acties worden ondernomen om jou voor anderen van betekenis te laten zijn, of zodat jij dingen voor anderen kan doen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Eigen identiteit, meten

### Heb je vraag als het gaat om het zelfbeeld en het zelfvertrouwen?

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

#### 1 = helemaal niet zelfredzaam

Je hebt een zeer laag zeer laag zelfbeeld / zeer laag zelfvertrouwen

#### 2 = grotendeels niet zelfredzaam

Je hebt een laag zelfbeeld / laag zelfvertrouwen

#### 3 = beperkt zelfredzaam

Je hebt een matig zelfbeeld / matig zelfvertrouwen

#### 4 = grotendeels wel zelfredzaam

Je hebt een redelijk hoog zelfbeeld / redelijk hoog zelfvertrouwen

#### 5 = helemaal wel zelfredzaam

Je hebt een hoog zelfbeeld / hoog zelfvertrouwen

Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:

Uitvoeren: welke handelingen zijn er nodig?

Begeleiden: welke adviezen en instructies heb je nodig?

Signaleren: waar moeten jij en je begeleiders op letten?

### Werk deze uit en beschrijf:

Welke acties worden ondernomen om jou zelfbeeld / zelfvertrouwen te verhogen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VERWANTSCHAP

Hoe is de relatie je familie? Hoe ziet jouw sociale netwerk er uit? Wie is het belangrijkste voor jou? Kan het sociale netwerk iets voor jou betekenen (mantelzorg). Hoe verloopt het contact met partner, familie, burens en vrienden? Ben je tevreden over je sociale netwerk? Zo nee, wat zou je graag willen? Wat belemmert je dit te doen? Wat kan je helpen je wensen te realiseren?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Verwantschap'**

---

---

---

---

---

---

---

---

## GENEGENHEID

Ben je tevreden over je sociale vaardigheden? (bijv. een praatje maken, nee zeggen, voor jezelf opkomen)? Hoe ga je om met conflicten? Welke sociale activiteiten onderneem je? Neem je deel aan zelfhulpgroepen en cliëntorganisaties? Ben je op de hoogte van het bestaan? Ben je in staat je wensen en grenzen aan te geven en de grenzen van een ander te respecteren?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Genegenheid'**

---

---

---

---

---

---

---

---

## INTIMITEIT

Hoe reageer je op lichamelijke contact? Hoe sta je tegenover het aangaan van intieme relaties? Heb je een seksuele behoefte? Zijn er maatregelen van toepassing als het gaat om zwangerschapspreventie? Heb je een relatie? Heb je een kinderwens? Loop je kans op seksueel misbruik, dan wel een ander te misbruiken?

## Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Intimiteit'

---

---

---

---

---

---

---

---

## Intimiteit, meten

Heb je een vraag als het gaat om wensen, vragen en problematiek rondom intimiteit en seksualiteit/grensoverschrijdend seksueel gedrag?

Zo ja, bepaal dan de doelen en laat zien wat de score is voor de huidige en de gewenste situatie.

### 1 = helemaal niet zelfredzaam

Je hebt in zeer grote mate gebrek aan intimiteit / zeer veel last van grensoverschrijdend seksueel gedrag

### 2 = grotendeels niet zelfredzaam

Je hebt in grote mate gebrek aan intimiteit / veel last van grensoverschrijdend seksueel gedrag

### 3 = beperkt zelfredzaam

Je hebt gebrek aan intimiteit / last van grensoverschrijdend seksueel gedrag

### 4 = grotendeels wel zelfredzaam

Je hebt in lichte mate gebrek aan intimiteit / een beetje last van grensoverschrijdend seksueel gedrag

### 5 = helemaal wel zelfredzaam

Je hebt geen gebrek aan intimiteit / geen last van grensoverschrijdend seksueel gedrag

**Kies daar uit, als dat nodig is, de acties:**

**Uitvoeren:** welke handelingen zijn er nodig?

**Begeleiden:** welke adviezen en instructies heb je nodig?

**Signaleren:** waar moeten jij en je begeleiders op letten?

**Werk deze uit en beschrijf de acties om je te ondersteunen in je behoeften en vragen rondom intimiteit en seksualiteit/ afspraken rondom grensoverschrijdend seksueel gedrag.**

---

---

---

---

---

---

---

---

# D. Ontwikkelen

Als jij daar behoefte aan hebt, wordt ondersteuning geboden bij het zoeken van scholing en mogelijkheden om dingen te leren en ervaringen op te doen. Jouw eigen mogelijkheden en kwaliteiten worden benut. De ondersteuning richt zich op het optimaliseren van jouw leermogelijkheden.

## INTELLECTUELE ONTWIKKELING

Heb je ideeën/wensen ten aanzien van dagbesteding/opleiding/werk? Zo ja, welke? Wat is er voor nodig om de wensen te realiseren? Wat belemmert je om de wensen te realiseren?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Intellectuele ontwikkeling'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VORMING

Hoe staat het met jouw sociale vaardigheden? Hoe is het gesteld met je weerbaarheid?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Vorming'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ALGEMENE VAARDIGHEDEN

Voer jij zelfstandig je huishouden? En hoe? Welke vaardigheden ervaar je als moeilijk (bijvoorbeeld reizen met openbaar vervoer, computergebruik, enzovoort)? Kun jij lezen en schrijven? Heb je ideeën/wensen voor het verbeteren van het praktisch functioneren? Zo ja, welke? Wat is er nodig om de wensen te realiseren? Wat belemmert je om ze te realiseren? Heb je behoefte aan ondersteuning van het regelen van praktische zaken?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Algemene vaardigheden'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BEROEPSVAARDIGHEDEN

Hoe ga je met afspraken om? Welke vaardigheden moet jij nog leren om te kunnen functioneren binnen een werkomgeving?

**Beschrijf hier de aandachtspunten uit 'Beroepsvaardigheden'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Verantwoording:

1. Mast, J. (z.j.). Verbeteren doe je zo. Geraadpleegd op 16 juni, 2017, van [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)
2. Zelfredzaamheid-Matrix]. (z.j.). Geraadpleegd op 15 juni, 2017, van [www.zelfredzaamheidmatrix.nl](http://www.zelfredzaamheidmatrix.nl)
3. Persoonsgerichte zorg. (z.j.). Geraadpleegd op 15 juni, 2017, van [www.dcmnederland.nl](http://www.dcmnederland.nl)
4. Gutker de Geus, S. E. (2017). Handreiking werken met Omaha System (2e ed.). Utrecht, Nederland: ZorgvoorKennis
5. Zorginstituut Nederland. (z.j.). Kwaliteitskader Gehandicaptenzorg. Geraadpleegd op 4 mei, 2018, van [www.zorginstituutnederland.nl](http://www.zorginstituutnederland.nl)
6. De domeinen van kwaliteit van bestaan van Schalock. (z.j.) Geraadpleegd 4 mei, 2018, van [mijnplandriestroom.nl/handleiding-domeinen-schalock/](http://mijnplandriestroom.nl/handleiding-domeinen-schalock/)





**ZorgvoorKennis**