

Uitvoering van leefgewoonten en dagelijkse activiteiten

Toelichting op de vragenlijst

**Lees deze toelichting eerst zorgvuldig door!
Deze zorgt ervoor dat u de vragenlijst goed in de vingers krijgt
en daardoor gemakkelijker kunt beantwoorden.**

Deze vragenlijst is bedoeld om informatie te verzamelen over uw dagelijkse activiteiten zoals u die in het algemeen uitvoert (thuis, op het werk, in de onderwijsinstelling of in de buurt).

Het uitvoeren van deze dagelijkse activiteiten zorgt ervoor dat u uw leven kan leiden op de manier zoals u dat wilt en waarbij u zich goed voelt.

Voor elke dagelijkse activiteit wordt u gevraagd om aan te geven hoe u die activiteit over het algemeen uitvoert.

Het doel van deze vragenlijst is te achterhalen hoe u over het algemeen uw dagelijkse activiteiten uitvoert

Per activiteit dient u twee vragen te beantwoorden:

Geef voor elke dagelijkse activiteit aan:

1. De wijze waarop u deze activiteit uitvoert. U kunt hierbij één van de antwoordmogelijkheden aankruisen.
2. De ondersteuning (hulpmiddel, aanpassing of hulp van anderen) die u nodig heeft om deze activiteit uit te voeren. U kunt hierbij meerdere antwoordmogelijkheden aankruisen

Hieronder volgt het vraag- en antwoordschema dat u boven aan de pagina aantreft:

Geef aan bij elke dagelijkse activiteit, hoe u deze in het algemeen uitvoert en met welke soort ondersteuning	De wijze waarop u deze activiteit uitvoert (geef slechts één antwoordmogelijkheid aan)					De soort ondersteuning die u bij deze activiteit gebruikt (meerdere antwoorden zijn mogelijk)			
	Zonder moeite	Met moeite	Uitgevoerd door anderen	Wordt niet uitgevoerd	Niet van toepassing	geen	Met een hulpmiddel	Door een aanpassing	Met behulp van anderen

Dit betekenen de antwoordmogelijkheden van de vraag naar de wijze van uitvoering

Zonder moeite

Dit betekent dat u de activiteit zonder moeite uitvoert, eventueel met gebruik van een hulpmiddel, aanpassing of hulp van anderen.

Met moeite

Dit betekent dat de activiteit wordt uitgevoerd met enige of met veel moeite (lastig of pijnlijk, met veel inspanning, enzovoort), eventueel met gebruik van een hulpmiddel, aanpassingen of hulp van anderen.

Uitgevoerd door anderen

Dit betekent dat u de activiteit niet kunt uitvoeren, ook niet met een hulpmiddel, aanpassingen of met hulp van anderen. Aangezien de meeste activiteiten noodzakelijk zijn (zoals uzelf wassen bereiden van uw maaltijden, uzelf verplaatsen, enzovoort) worden deze uitgevoerd door anderen (bijvoorbeeld een partner, kennis of hulpverlener).

Niet uitvoerbaar

Dit betekent dat de activiteit niet wordt uitgevoerd omdat:

- de beperkingen daarvoor te ernstig zijn;
- de belemmeringen daarvoor te groot zijn;
- noodzakelijke hulpmiddelen, aanpassingen of hulp van anderen ontbreken.

Niet van toepassing

Dit betekent dat de activiteit niet hoort bij uw leefgewoonten, omdat:

- U dit nooit gedaan heeft (bijv. reizen met een vliegtuig, verhuizen);
- Het niet past bij uw leeftijd (bijv bij een kind: huishouden);
- iets niet in uw omgeving aanwezig is (bijv. het gebruik van uw balkon of patio als deze niet aanwezig zijn);
- Het niet uw persoonlijke keuze is (bijv. het bereiden van de maaltijd, als u wel in staat bent om dat zelf te doen);
- Uw levensomstandigheden anders zijn (bijv. deelnemen aan een studie-onderdeel als u geen student bent).

Dit betekenen de antwoordmogelijkheden voor de vraag naar de soort ondersteuning

Geen ondersteuning

Dit betekent dat u in staat bent om de activiteit volledig zelfstandig uit te voeren, zonder hulpmiddel, aanpassingen of hulp van anderen.

Met een hulpmiddel

Elke (materiële) ondersteuning bij het uitvoeren van uw activiteiten, zoals : een rolstoel, leesloep, hoorapparaat, medicijnen, enzovoort. Het gaat gewoonlijk om hulpmiddelen die u mee kunt nemen of kunt verplaatsen.

Door een aanpassing

Elke verandering van uw omgeving om het uitvoeren van uw activiteiten te vergemakkelijken, zoals: een hellingbaan, handgrepen, een verbrede deur(opening), enzovoort. Gewoonlijk zijn deze aanpassingen aangebracht in uw omgeving en niet mee te nemen.

Ook kan het gaan om aanpassing van de activiteit zelf of van de tijd die nodig is om de activiteit uit te voeren (bijv. in de werksituatie wordt minder productie vereist dan bij iemand zonder handicap, of aangepast sporten, het schrijven van een briefje kost u extra veel tijd en dergelijke).

Hulp van anderen

Hier gaat het om alle mensen die u eventueel ondersteunen bij uw dagelijkse activiteiten, zoals ouders, vrienden, zorgverlening. De hulp kan verzorging in houden of, huishouden, begeleiding, vervoer, en dergelijke.

Enkele voorbeelden van dagelijkse activiteiten

Bereiden van uw maaltijden

Als u deze activiteit gemakkelijk zelf uitvoert, kruis dan het antwoord 'zonder moeite' aan.

Als u gewoonlijk uw maaltijden niet zelf bereidt vanwege te ernstige beperkingen of belemmeringen, kruis dan antwoordmogelijkheid 'uitgevoerd door anderen' aan.

Als iemand u helpt bij het bereiden van de maaltijd, kruis dan 'met behulp van anderen' aan.

Als niet door een beperking of belemmering, maar vanwege een persoonlijke keuze het bereiden van uw maaltijd niet tot uw dagelijkse bezigheden behoort, kruis dan 'niet van toepassing' aan.

Uw eigen huis in- en uitgaan

Als u hierbij een hellingbaan gebruikt, kruis dan 'aanpassingen' aan.

N.B. Als u een rolstoel gebruikt en daardoor een gebouw niet binnen kunt komen, dan kruist u 'niet uitvoerbaar' aan. Dit betekent dat u deze activiteit niet uitvoert vanwege te grote belemmeringen of een gebrek of een gebrek aan hulp.

Persoonlijke hygiëne (uzelf wassen, uw haar doen, een bad of douche nemen, etc.)

Als u deze activiteit bijv. een douchestoel gebruikt, kruis dan 'met een hulpmiddel' aan. Als u daarnaast hulp van iemand anders nodig heeft, kruis dan ook 'hulp van anderen' aan. Als ook uw badkamer is aangepast (bijv. handgrepen, zitbad, verlaagde wastafel, etc), kruis dan eveneens 'door een aanpassing' aan.