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
1.1. Kiezen van geschikte etenswaren voor uw maaltijden, passend bij uw smaak en dieet									
1.2. Bereiden van uw maaltijden (inclusief het bedienen van de benodigde apparatuur)									
1.3. Nuttigen van de maaltijden (inclusief het gebruik van bestek en tafelmanieren)									
2.1. Goed slapen (comfort, tijdsduur, etc.)									
2.2. Deelnemen aan bewegingsactiviteiten om uw **lichamelijke gezondheid** of conditie op peil te houden of te verbeteren									
2.3. Deelnamen aan activiteiten om uw **psychisch welbevinden** op peil te houden (yoga, meditatie, persoonlijke groei, etc.)									
3.1. Verzorgen van uw persoonlijke hygiëne (uzelf wassen, uw haar doen, een bad of douche nemen, etc.)									
3.2. Gebruik maken van uw **eigen** badkamer en toilet (en eventuele andere hulpmiddelen voor de uitscheiding)									
3.3. Gebruik maken van **andermans** badkamer en toilet (en eventuele andere hulpmiddelen voor de uitscheiding)									
3.4. Aan- en uitkleden van uw **bovenlichaam** (kleren en accessoires, inclusief het kiezen van uw kleren)									
3.5. Aan- en uitkleden van uw **onderlichaam** (kleren en accessoires, inclusief het kiezen van uw kleren)									

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
3.6. Aan- en uitdoen, op- en afzetten en het onderhouden van uw hulpmiddelen (orthesen, rolstoel, contactlenzen, bril etc.)									
3.7. Zorgen voor uw eigen gezondheid (het opvolgen van behandelinstructies, zoals medicijnen innemen, oefeningen, dieet, etc.)									
4.1. Communiceren met **iemand** bij u thuis of in de buurt (hulp vragen als dat nodig is, voeren van een gesprek, etc.)									
4.2. Communiceren met **een groep mensen** thuis of in de buurt (hulp vragen als dat nodig is, voeren van een gesprek, etc.)									
4.3. Schriftelijk communiceren (schrijven van een brief of berichtje etc.)									
4.4. Ontvangen en begrijpen van schriftelijke informatie (kranten, boeken, brieven, etc.)									
4.5. Gebruik maken van een telefoon thuis of op het werk									
4.6. Gebruik maken van een openbare telefoon									
4.7. Gebruik maken van een radio, televisie of stereo-installatie									
5.1. Kiezen van woonruimte die aan uw behoefte voldoet (huis, appartement, groepswoning)									
5.2. Onderhouden van uw woning (schoonmaken, de was doen, kleine klusjes uitvoeren, etc.)									

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
5.3. Onderhouden van uw tuin (onkruid wieden, grasmaaien, verwijderen van sneeuw, etc.)									
5.4. Doen van grote huishoudelijke klussen (grote schoonmaak, schilderen, grote reparaties, etc.)									
5.5. Uw woning in- en uitgaan									
5.6. Uzelf verplaatsen binnen uw huis									
5.7. Gebruik maken van uw meubilair en huishoudelijke apparaten (bureau, thermostaat, radiatoren)									
5.8. Uzelf verplaatsen rondom het huis (achtertuin, voortuin)									
6.1. Uzelf verplaatsen op straat of trottoir									
6.2. Uzelf verplaatsen op gladde oppervlakken (ijs, natte of geboende vloeren)									
6.3. Een voertuig besturen									
6.4. Fietsen									
6.5. Meerijden als passagier (in een auto, bus, taxi, etc.)									

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
7.1. De waarde van geld kennen en op de juiste manier verschillende bankbiljetten of munten gebruiken									
7.2. Uw eigen geld beheren en aan financiële verplichtingen kunnen voldoen (geld uitgeven, sparen, rekeningen betalen)									
7.3. Uw verantwoording nemen ten opzichte van anderen en de maatschappij (zich aan wetten en regels houden, stemmen, etc.)									
7.4. Uw verantwoording nemen voor uw eigen handelen of dat van uw familieleden									
7.5. Actief betrokken zijn bij de school of opleiding van uw kinderen (meehelpen op school, huiswerk overhoren, etc.)									
7.6. Zorgen voor uw kinderen (gezondheid, voeding, kleding, etc)									
8.1. Een seksuele relatie hebben (gezonde, gewenste, veilige)									
8.2. Onderhouden van een emotionele relatie met uw partner									
8.3. Onderhouden van een emotionele relatie met uw kinderen									
8.4. Onderhouden van een emotionele relatie met uw ouders									
8.5. Onderhouden van een emotionele relatie met andere familieleden (broers, zussen, ooms, tantes, etc.)									

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
8.6. Onderhouden van vriendschappen									
8.7. Onderhouden van sociale contacten met mensen in uw omgeving (buren, collega's, studiegenoten, bij vrijetijdsbesteding etc.)									
9.1. Gebruik maken van openbare voorzieningen in uw buurt (gezondheidszorg, overheid, bank, postkantoor, etc.)									
9.2. Gebruik maken van winkels in uw buurt (supermarkt, winkelcentrum, stomerij, etc.)									
9.3. Boodschappen doen (kiezen van boodschappen, betalen, telefonisch bestellingen doen, etc.)									
9.4. Uit eten gaan (restaurant, zelfbedienings-restaurant, snackbar)									
9.5. Bereiken van, binnengaan en verplaatsen in openbare gebouwen (gezondheidszorg, overheid, kerk, buurtcentrum, bibliotheek, etc.)									
9.6. Bereiken van, binnengaan en verplaatsen in winkels, winkelcentrum, supermarkt etc.									
9.7. Deelnemen aan buurtwerk of liefdadigheidswerk									
10.1 Naar kinderdagverblijf of basisschool gaan									
10.2. Deelnamen aan onderwijs of beroepsopleiding (cursussen, thuisstudie, stages, buitenschoolse activiteiten)									

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
10.3. Volgen van wetenschappelijk of hoger beroepsonderwijs (HBO/universiteit)									
11.1 Kiezen van een carrière of beroep									
11.2. Werk zoeken									
11.3. Betaald werk behouden (indien u nu niet werkt maar u zou wel graag werk hebben; kruis dan aan: ‘niet uitgevoerd’)									
11.4. Gebruik maken van faciliteiten op uw werk of opleiding; zoals kantine, receptie, en andere diensten)									
11.5. Deelnemen aan vrijwilligerswerk									
11.6. Bereiken van, binnengaan, en verplaatsen in het gebouw van uw werk, opleiding of vrijwilligerswerk									
11.7. Uitvoeren van huishoudelijk werk en/of verzorging van uw kinderen als hoofdtaak									
12.1 Deelnemen aan sportieve of recreatieve activiteiten (sport en spel)									
12.2. Deelnemen aan activiteiten op het gebied van kunst, cultuur of handvaardigheid (muziek, dans, houtbewerking, etc.)									
12.3. Bezoeken van sportwedstrijden									

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
12.4. Bezoeken van kunstzinnige of culturele activiteiten (concerten, bioscoop, schouwburg, etc.)									
12.5. Uitstapjes maken of op vakantie gaan									
12.6. Gebruik maken van recreatieve buurtvoorzieningen zoals bibliotheek, buurthuis, dienstencentrum, etc.									