

ZELFEVALUATIEFORMULIER VOOR PALS

*Om de dienst Personen met een handicap een beeld te geven van mijn mogelijkheden en beperkingen, duid ik aan wat ik wel en niet kan.*

*Hieronder vind ik een reeks korte zinnen. Ze zijn in groepen gerangschikt. Ik lees eerst al de zinnen van een groep, kruis dan alles aan wat voor mij van toepassing is en vul aan indien ik dit nodig vind. Meerdere kruisjes per groep zijn soms mogelijk. Bijkomende beperkingen die in de vragenlijst onvoldoende aan bod komen, mag ik er in het kort bijschrijven.*

*Ik houd niet alleen rekening met het uitvoeren van de activiteiten, maar ook met het organiseren ervan, het opbrengen van de nodige initiatieven, de nood aan begeleiding, enz. Ik let er wel op dat ik aangeef wat binnen mijn **mogelijkheden** ligt, ook al kan ik deze activiteit niet meer uitvoeren.*

**1. Verplaatsing**

***Hoe verplaats ik mij?***

OPSTAAN UIT ZIT

- Ik kan het zonder hulp.
- Ik moet met mijn armen kunnen steunen, anders raak ik niet recht.
- Ik moet altijd recht geholpen worden.
- Ik kan niet staan.

VERPLAATSING BINNEN DE WONING

- Ik kan het zonder hulp.
- Ik kan het, maar het is moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ik heb een steunmiddel nodig. Welk?  
\_\_\_\_\_

- Ik zit altijd in een rolstoel.
- Ik kan de trap gebruiken zonder hulp.
- Ik kan de trap gebruiken, maar het is moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ik kan de trap niet gebruiken.  
Waarom? \_\_\_\_\_

VERPLAATSING BUITEN DE WONING

- Ik kan het zonder problemen.
- Mijn wandelafstand is beperkt. In hoeverre?
- Ik heb een steunmiddel nodig. Welk?  
\_\_\_\_\_

- Ik gebruik een rolstoel. Manuele? Elektrische?
- Ik moet begeleid worden.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ik kan de weg niet vragen (bulbaire vorm ALS).  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GEBRUIK VAN OPENBAAR VERVOER

- Ik kan het zonder problemen.
- Ik moet altijd begeleid worden.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ik kan geen gebruik van het openbaar vervoer.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GEBRUIK VAN ANDERE VERVOERMIDDELEN

- Ik kan een auto besturen.
- Ik kan enkel autorijden als de wagen aangepast is aan mijn handicap.
- Ik kan of mag geen auto besturen.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_

## 2. Voeding

**Hoe doe ik mijn boodschappen, hoe maak ik een maaltijd klaar en eet ik?**

BOODSCHAPPEN DOEN (*boodschappenlijst samenstellen, naar de winkel gaan, producten kiezen, betalen en de waren meenemen naar huis*)

- Ik kan het zonder hulp.
- Ik kan het maar men moet mij naar de winkel brengen.
- Ik heb hierbij hulp of begeleiding nodig. Welke?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik kan het helemaal niet.  
Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### EEN WARME MAALTIJD BEREIDEN

- Ik kan het zonder hulp.
- Ik kan het, maar met moeilijkheden. Welke?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik moet erbij gaan zitten.
- Ik heb hierbij hulp of begeleiding nodig. Welke?

\_\_\_\_\_

- Ik kan het helemaal niet.  
Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik krijg warme maaltijden aan huis.  
Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### EEN BROODMAALTIJD BEREIDEN

- Ik kan het.
- Ik heb hier moeilijkheden mee. Welke?

\_\_\_\_\_

- Ik kan het niet.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### ZELFSTANDIG ETEN

- Ik kan het zonder hulp.  
 Ik heb speciale hulpmiddelen nodig. Welke?  
\_\_\_\_\_

- Ik kan het enkel als het eten mij wordt opgediend, opgeschept en voorgesneden of gemixt.  
 Ik moet gevoed worden.  
 Ik heb ernstige slikstoornissen.  
 Ik heb sondevoeding nodig.

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Hygiëne

#### ***Hoe was en kleed ik mezelf?***

DAGELIJKSE WASBEURT (*wassen van gezicht, bovenlichaam en handen, tanden poetsen, ...*)

- Ik kan het zonder problemen.  
 Ik kan het zelf maar het gaat moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ik moet gedeeltelijk geholpen worden.  
Waarmee? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ik moet volledig geholpen worden.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

VOLLEDIGE WASBEURT (*douchen, bad nemen, ...*)

- Ik kan het zonder problemen.

- Ik kan het zelf maar het gaat moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ik moet gedeeltelijk geholpen worden.  
Waarmee? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ik moet volledig geholpen worden.
- Ik maak gebruik van aanpassingen aan de badkamer. Welke?  
\_\_\_\_\_

#### AAN- EN UITKLEDEN

- Ik kan het zonder problemen.
- Ik kan het zelf maar het gaat moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ik moet gedeeltelijk geholpen worden.
- Ik moet volledig geholpen worden.

#### TOILETBEZOEK

- Ik heb hierbij geen problemen.
- Ik moet geholpen worden. Hoe?  
\_\_\_\_\_
- Ik maak gebruik van aanpassingen aan het wc (verhoging, handvat).  
Welke? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_

#### 4. Onderhoud van de woning en huishoudelijk werk

LICHTERE HUISHOUDELIJKE TAKEN (*afstoffen, afwassen, opruimen, was sorteren en plooiën, ...*)

- Ik kan dit zonder problemen.
- Ik kan dit zelf maar het gaat moeilijk.  
Waarom? \_\_\_\_\_

- Ik moet gedeeltelijk geholpen worden. Welke hulp?

\_\_\_\_\_

- Ik kan dit helemaal niet.

ZWAARDERE HUISHOUDELIJKE TAKEN (*dweilen, stofzuigen, ramen wassen*)

- Ik kan dit zonder problemen (*in dit geval mag ik verder gaan naar rubriek 5 Toezicht*).

- Ik kan dit zelf maar het gaat moeilijk.

Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik moet gedeeltelijk geholpen worden. Welke hulp?

\_\_\_\_\_

- Ik kan dit helemaal niet.

KARWEITJES EN TUINONDERHOUD (eenvoudige herstellingen en onderhoud die de meeste mensen zelf doen)

- Ik kan alleen lichter werk aan (nagel inkloppen, lamp vervangen, bladeren harken, onkruid wieden, ...).

- Ik kan zwaarder werk aan (auto wassen, gras maaien, ...)

- Ik kan dit helemaal niet.

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_

**5. Toezicht en/of assistentie**

**Hoe kan ik leven zonder toezicht, gevaren herkennen en ontwijken?**

HOE DIKWILS HEB IK TOEZICHT NODIG? Moet iemand regelmatig komen kijken of alles nog goed is met mij?

- Ik heb geen toezicht nodig.

- Ik heb dagelijks toezicht nodig.

Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik kan slechts enkele uren alleen blijven.

Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ik kan nooit alleen gelaten worden.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ik ben niet in staat om hulp in te roepen.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Ik kan om hulp telefoneren. Hoe? Met welk hulpmiddel?  
\_\_\_\_\_
- Ik heb een personenalarm

#### PAPIERWERK EN GELDBEHEER

- Ik kan het zelf zonder problemen.
- Ik kan zelf beslissen, maar iemand anders moet het uitvoeren.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### OPVOLGING MEDISCHE BEHANDELING

- Ik neem zelf mijn medicatie zonder problemen.
- Ik heb hulp nodig om medicatie te nemen.  
Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_

### 6. Communicatie en sociaal contact Hoe ga ik met andere mensen om?

#### IK KAN EEN GESPREK VOEREN

- Ik heb hier geen problemen mee.
- De mensen verstaan mij **moeilijk**.
- De mensen verstaan mij **niet**.
- Ik kan niet spreken.
- Ik spreek via een spraakcomputer.

#### IK KAN SCHRIJVEN

- Ik heb hier geen problemen mee.
- Ik heb moeite met schrijven.
- Ik kan niet schrijven.

Waarom?

---

IK NEEM MET ANDERE MENSEN deel AAN ALLERLEI ACTIVITEITEN (*contacten leggen en relaties onderhouden, naar een voorstelling gaan, thuis vrienden ontvangen, op familiebezoek gaan, kaarten, hobbyclub ...* )

- Ik heb hier geen problemen mee.
- Ik ben lid van een vereniging of club
- Dit is voor mij moeilijk omdat ik mij slecht kan verplaatsen.
- Dit is voor mij moeilijk.

Waarom? \_\_\_\_\_

---

- Ik heb geen contacten (meer) met anderen.

OPMERKINGEN: \_\_\_\_\_

Naam: .....

Adres: .....

Rijksregisternummer: .....

Deze vragenlijst werd :

(\*) door mijzelf ingevuld

(\*) met de hulp van : .....

\* schrappen wat niet past.