

ZELFREDZAAMHEID CHECKLIST

Ontdek wat je nu al zelf kunt en waar je misschien wat ondersteuning bij kunt gebruiken.

Deze checklist helpt je stilstaan bij verschillende onderdelen van het dagelijkse leven. Wat gaat goed?
Waar kun je (nu of straks) hulp bij gebruiken?

1.

WONEN & ZELFZORG

- ☐ Ik kan mezelf wassen, aankleden en verzorgen
- ☐ Ik eet gevarieerd en gezond, met of zonder hulp
- ☐ Ik doe zelfstandig boodschappen (fysiek of online)
- ☐ Ik beheer mijn huishouden (schoonmaken, was, afval, etc)
- ☐ Ik weet wat te doen bij kleine problemen in huis (bv. stroomuitval, lekkage)

2.

INFORMATIE & REGIE VOEREN

- ☐ Ik begrijp brieven, e-mails of informatie van instanties
- ☐ Ik kan zelf zorg of ondersteuning aanvragen indien nodig
- ☐ Ik regel zelfstandig afspraken bij huisarts, specialist of gemeente
- ☐ Ik weet waar ik terecht kan met vragen over zorg of welzijn
- ☐ Ik geef zelf aan wat mijn wensen en voorkeuren zijn

3.

GEZONDHEID & VEILIGHEID

- ☐ Ik weet welke medicatie ik gebruik en volg het schema
- ☐ Ik herken signalen als mijn gezondheid achteruitgaat
- ☐ Ik voel me veilig in mijn huis en directe omgeving
- ☐ Ik weet wat te doen in noodgevallen (zoals 112 bellen of buren waarschuwen)
- ☐ Mijn woning is aangepast aan mijn situatie (bv. traplift, steunen)

4.

SOCIAAL NETWERK & HULPBRONNEN

- ☐ Ik heb mensen om me heen op wie ik kan terugvallen
- ☐ Ik durf hulp te vragen aan familie, vrienden of buren
- ☐ Ik neem deel aan sociale activiteiten (club, buurt, familiebezoek)
- ☐ Ik voel me betrokken bij mijn omgeving
- ☐ Ik weet waar ik praktische of informele hulp kan vinden (bv. via gemeente of vrijwilligers)

5.

REGELEN & VOORUITKIJKEN

- ☐ Ik heb belangrijke documenten (medische info, testament) op één plek bewaard
- ☐ Mijn naasten weten wat mijn wensen zijn rond zorg en levenseinde
- ☐ Ik heb zaken als volmacht, uitvaartwensen of euthanasieverklaring vastgelegd
- ☐ Ik houd mijn gegevens en wensen actueel
- ☐ Ik heb overzicht in mijn financiën en weet hoe alles geregeld is

WAT ZEGT JOUW CHECKLIST?

✓ Veel vinkjes? Je bent goed voorbereid en zelfstandig!

✗ Minder vinkjes? Dat is oké, het laat zien waar je ondersteuning kunt gebruiken.

TIP: Met een hulpmiddel zoals de **SocialScan** van Registor kun je jouw netwerk in kaart brengen en jouw wensen eenvoudig vastleggen.

Probeer de **SocialScan** nu helemaal GRATIS!
Scan de QR code hiernaast, vul de code
MTZ2025 in en krijg inzicht in je sociale netwerk.

