

100: Zelfzorg en gezondheid

Nr.	Vraag	Score
101	Poetst de tanden dagelijks Tanden en kiezen schoon boven onder, 2 minuten, ruikt fris	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
102	Verzorgt de nagels van handen en voeten Schoon, glad	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
103	Verzorgt het haar Kamt, wast (roosvrij/luisvrij)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
104	Wast zich dagelijks Ruikt en oogt fris	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
105	Wast zich na lichamelijke inspanning en smerig werk Ruikt en oogt fris	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
106	Gaat regelmatig onder de douche Ruikt en oogt fris, doucht circa om de dag	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
107	Voorkomt vieze lichaamsgeur Gebruikt deodorant, schone sokken en schoon ondergoed	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
108	Ziet er fris en verzorgd uit Schone tanden, bril, neus, haar, nagels, kleding	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
109	Laat de toiletruimte schoon achter Laat geen zichtbaar spoor na	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
110	Eet met bestek Snijdt met mes, hapt met vork en/of lepel (knoeit niet)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
111	Draagt kleding die schoon en heel is Bovenkleding, ondergoed	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
112	Zoekt kleding uit, passend bij activiteit en weertype Beschermd en afgestemd op temperatuur	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
113	Neemt beschermende maatregelen bij het vrijen Anticonceptie (condoom, pil) soa vrij	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
114	Houdt maat bij gewoontes met risico van verslaving Per week niet meer dan 21x alcohol, 8x tabak, 2 dagen drugs, kan stoppen met games	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
115	Gaat voor controle naar de tandarts 1x per jaar, kind/jeugd 2x per jaar	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
116	Zorgt voor een hygiënische slaapkamer Frisse lucht, schone lakens, vuile kleding in de was, vrij van stof en afval	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
117	Zorgt voor eigen veiligheid in huis Deur op slot, gas en elektra uit, kaarsen uit	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
118	Neemt voldoende nachtrust	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A

Bouwt energie op na nachtrust, circa 6 tot 8 uur

- 119 Eet doorgaans gezond Nee Z U D A
Minimaal 5 dagen groente, fruit, brood, zuivel, (vlees/vis), minimaal 1,5 liter
drinken per dag
- 120 Houdt maat bij gebruik van snacks en zoetigheid Nee Z U D A
Maximaal 2x per dag 1 stuk
- 121 Neemt voldoende lichaamsbeweging Nee Z U D A
Beweegt minimaal 30 minuten per dag, staan, lopen, fietsen
- 122 Zorgt voor zichzelf bij lichamelijke klachten Nee Z U D A
Meldt zich ziek, koopt middelen, plakt pleister, slikt medicijnen, laat ogen
opmeten

200: Huishoudelijke competenties

Nr.	Vraag	Score
201	Zet koffie en/of thee Koffieapparaat (Senseo, filterkoffie, Nespresso) waterkoker, op smaak	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
202	Dekt de tafel Voldoende, netjes, schoon, compleet	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
203	Ruimt de tafel af Spullen terug op plaats, tafel schoon, servies heel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
204	Doet de afwas/gebruikt vaatwasser Hygiënisch, schoon, heel, servies goed inladen in vaatwasser	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
205	Gebruikt de keukenapparatuur goed en veilig Gebruikt volgens gebruiksaanwijzing minimaal 4 apparaten, afzuigkap, kooktoestel, oven, magnetron, blender, keukenmachine	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
206	Doet kleine boodschappen Kiest, gaat, koopt binnen budget, tot 10 euro (cadeautje, bloemetje, tijdschrift, shampoo)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
207	Ruimt spullen op na gebruik Legt spullen op zelfde plaats terug, kleding, hobby, gereedschap, schoonmaak	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
208	Maakt een eenvoudige warme hap Bakt tosti, bakt ei, kant en klaar in magnetron	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
209	Kookt deelgerechten Eetbaar, 1 product, 1 pan (van hele maaltijd)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
210	Kookt een eenpansgerecht Eetbaar, meer producten, 1 pan (wokschotel, groenteschotel, stampot)	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
211	Kookt een samengestelde maaltijd Eetbaar, meer producten, meer pannen, bijvoorbeeld aardappelen, pasta, rijst, groente, vlees, toetje	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
212	Doet boodschappen voor de warme maaltijd Bedenkt, bepaalt, berekent, koopt voor juiste aantal personen	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
213	Organiseert het koken Bereidt voor, werkt in goede volgorde, overziet keuken, werkt maaltijd af	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
214	Doet een handwasje Op vakantie, wollen kleding, schoon, heel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
215	Sorteert eigen kledingwas Uitzoeken, lichte, donkere en wolwas	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
216	Bedient de wasmachine Juiste temperatuur, stand en hoeveelheid was en wasmiddel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
217	Strijkt Temperatuur, stand en veilig	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
218	Ruimt de schone was op Sorteert, vouwt, stapelt/hangt in kast	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A

- | | | | | | | |
|-----|--|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 219 | Verzorgt de volledige was
Organisatie en uitvoering van het volledige pakket op het juiste moment | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 220 | Zet knoop aan
Juiste plek en vast | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 221 | Maakt eigen slaapkamer schoon
Ruimt op, verschoont bed, poetst, zuigt/dweilt | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 222 | Voert schoonmaaktaken uit
Gebruikt juiste materiaal, maakt schoon, ruimt op bijvoorbeeld wc, ramen, vloer,
keuken | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 223 | Gebruikt schoonmaakmaterialen op de juiste wijze
Juiste materiaal, inclusief middel, hoeveelheid, werkwijze en lichaamshouding | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 224 | Ruimt een kast overzichtelijk in
Indelen en praktisch stapelen of hangen bijvoorbeeld kleding, keuken, bureau | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 225 | Bergt belangrijke papieren systematisch op
Ruimt de post/papieren op in opbergsysteem bijvoorbeeld maandelijks | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 226 | Gaat zuinig om met energie
Gebruikt licht, verwarming en stroom alleen wanneer nodig | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 227 | Voert kleine onderhoudstaken en reparaties uit
Minimaal 2 klussen, met gewenst en blijvend resultaat en juist gereedschap | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |
| 228 | Verzorgt de huishoudelijke taken voor 1 week
Een zekere regelmaat, goede planning en zichtbaar resultaat onder andere
koken, wassen, inkopen, opruimen | <input type="checkbox"/> Nee | <input type="checkbox"/> Z | <input type="checkbox"/> U | <input type="checkbox"/> D | <input type="checkbox"/> A |

300: Cognitieve competenties

Nr.	Vraag	Score
301	Komt uit met weekgeld (zakgeld) Blijft binnen ruimte budget voor 1 week	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
302	Kijkt naar de wijzers van de klok Benoemt juiste tijden klok	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
303	Weet welke dag van de week het is Benoemt juiste dag van de week	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
304	Brengt een gebeurtenis onder woorden Vertelt een gebeurtenis begrijpelijk na	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
305	Gebruikt juiste hoeveelheden Meet/weegt met maatbekertje, schepje, kopje, lepel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
306	Volgt een mondelinge instructie Luisteren, begrijpen en toepassen	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
307	Volgt de basale verkeersregels Rijdt of loopt rechts, stopt voor of loopt op zebra en stopt bij rood licht	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
308	Schrijft foutloos eigen naam Juiste letters, leesbaar, voor- en achternaam	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
309	Komt uit met tweewekelijks budget Blijft met enige planning binnen ruimte budget voor 2 weken	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
310	Werkt met digitale tijdsaanduiding Hanteert tv-gids, vertrektijden trein, digitale wekker, smartphone	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
311	Gebruikt een agenda voor afspraken Plant, noteert duidelijk bij juiste datum/smartphone	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
312	Kiest de juiste maat Gekozen maat past bij lichaam en/of eigen smaak, kleding, schoenen, overhemd, ook in webwinkel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
313	Volgt de meest voorkomende voorrangsregels Herkent wie wanneer voorrang heeft en verleent of neemt die ook	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
314	Let op veiligheid bij gebruik van gas, elektra, vuur Ziet toe op veiligheid, kent en beperkt risico's	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
315	Werkt met schriftelijke instructie Leest, begrijpt en handelt volgens de schriftelijke uitleg bijvoorbeeld invullen formulier	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
316	Past maten voor gewicht en inhoud toe bij het koken Meet/weegt juiste hoeveelheden met weegschaal of maatbeker, werkt met kilo en liter	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
317	Bedient elektronische apparatuur Kiest voor tenminste 3 verschillende (digitale) apparaten juiste bedieningsfuncties om tot gewenste werking te komen	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
318	Komt uit met vast maandbudget (vaste verdeling) Blijft met enige planning binnen ruimte budget voor 1 maand	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A

- 319 Beheert volledig loon/uitkering en komt er mee uit
Heeft overzicht over en betaalt alle maandkosten van eigen loon/uitkering Nee Z U D A
- 320 Plant afspraken over langere tijd
Plant, overziet, komt na Nee Z U D A
- 321 Volgt de hoofdlijnen van het nieuws
Weet onderwerpen uit het nieuws die vaker terugkomen Nee Z U D A

400: Maatschappelijke competenties

Nr.	Vraag	Score
401	Reist met openbaar vervoer een bekende route Reist met ov-chipkaart heen en terug volgens plan	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
402	Beweegt zich veilig met de fiets in het verkeer Let op regels en past die toe in het verkeer	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
403	Raadpleegt reisinformatiescherm van het openbaar vervoer Begrijpt en volgt bus en NS borden/OV9292	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
404	Vult vrije tijd in Is zelf tevreden over invulling vrije tijd	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
405	Onderneemt gemiddeld 2x per maand een activiteit buitenshuis Leuk voor hem zelf en anderen	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
406	Komt op tijd op het werk, scholing en/of dagbesteding Komt rond afgesproken tijd of is verlaat met geldige reden	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
407	Gebruikt een mobiele telefoon/smartphone Belt, sms't, appt, social media, laadt en waardeert op, blijft binnen eigen budget	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
408	Reist een onbekende route met openbaar of eigen vervoer Reist met ov-chipkaart of navigatie en komt volgens afspraak op bestemming	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
409	Vindt de weg naar bijvoorbeeld kapper, huisarts, tandarts Plant, zoekt en vindt (via internet) route, is op tijd	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
410	Maakt afspraken met instanties Maakt een gezamenlijk duidelijke afspraak met tijd en doel, en komt die na bijvoorbeeld dokter, tandarts	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
411	Bezoekt instanties voor dienstverlening Juiste handelingen op juiste plaats, doel bereikt, maakt gebruik van aanmeldzuil bij bijvoorbeeld Gemeentehuis, ziekenhuis	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
412	Koopt kleding Vindt (web)winkel, koopt naar wens, betaalt naar budget	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
413	Achterhaalt informatie via telefoon of computer Stelt de juiste vraag op juiste plaats en/of vindt wat hij zoekt, bijvoorbeeld BSN- nummer	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
414	Maakt gebruik van pinpas Pint of betaalt contactloos, krijgt gewenste geld, op veilige wijze, in webwinkel	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
415	Doet bankzaken via internet Doet (periodieke) betalingen met computer of tablet	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
416	Organiseert eigen vakantie Kiest, plant, regelt inclusief financiën	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A

500: Omgaan met anderen

Nr.	Vraag	Score
501	Stelt zich voor Geeft meestal hand, kijkt aan, zegt naam en luistert	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
502	Begint 'een praatje' Luchtig, kort, in voor beiden geschikte situatie	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
503	Handelt een telefoontje correct af Inkomend: meldt zich, luistert, sluit af en geeft indien nodig door Uitgaand: kent doel, vraagt juiste persoon/afdeling	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
504	Is vriendelijk, goed gehumeurd Aardig, ook voor de ander	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
505	Houdt zich aan gezamenlijk gemaakte afspraken Houdt zich aan afspraken waar hij zelf mee ingestemd heeft	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
506	Doet mee aan gezamenlijke ontspannende activiteiten Draagt positief bij aan sfeer bijvoorbeeld vrienden, burens, familie, huisgenoten	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
507	Gaat zorgvuldig om met ruimtes en/of huisraad Houdt ruimtes en materialen in dezelfde staat	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
508	Gebruikt goede omgangsvormen Wacht op de beurt, klopt aan, bedankt	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
509	Toont respect voor privacy Houdt rekening met andermans 'ruimte' en spullen	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
510	Is weerbaar Legt uit waarom en is trouw aan zichzelf	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
511	Geeft informatie van belang voor anderen tijdig door Informatie van gever komt goed en tijdig bij juiste ontvanger	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
512	'Doet' iets met een advies Luistert rustig en kiest wat te doen met het advies	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
513	Zegt zo nodig "NEE" Zegt in geschikte situatie blijvend nee	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
514	Spreekt iets af en houdt zich daaraan Handelt naar gezamenlijk gemaakte afspraak	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
515	Gedraagt zich attent Geïnteresseerd in en aangenaam voor de ander	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
516	Houdt rekening met anderen Past zich zo nodig aan, om een voor de ander prettige situatie te behouden	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
517	Geeft een eigen mening Geeft mening met uitleg op een prettige manier op de juiste plaats en moment	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
518	Doet wat extra's voor de gezelligheid Regelt iets voor een prettige sfeer, bloemetje, hapje	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A
519	Onderhoudt een vriendschap Duurzaamheid en wederkerigheid, bijvoorbeeld via social media	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Z <input type="checkbox"/> U <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A

- 520 Stelt zich verantwoordelijk op voor gezamenlijke taken in en om het huis
Leverd in goede afstemming zorgvuldige bijdrage aan taken in huis Nee Z U D A
- 521 Is verdraagzaam
Gemakkelijk en tolerant, ten opzichte van (gedragingen van) anderen Nee Z U D A
- 522 Overlegt met anderen in eigen netwerk en handelt ernaar
Komt tot gezamenlijke afspraken, met verschillende mensen in eigen
relatiekring, en houdt zich er aan Nee Z U D A
- 523 Toont emotie
Uit emotie op acceptabel(e) manier, moment en plaats Nee Z U D A
- 524 'Doet' iets met feedback
Luistert rustig en kiest wat te doen met de feedback Nee Z U D A
- 525 Geeft feedback
Geeft gemotiveerde feedback in passende situatie en op prettige manier Nee Z U D A
- 526 Bespreekt eigen aandeel in probleemsituatie
Is waarheidsgetrouw en oprecht Nee Z U D A
- 527 Gaat in op feedback
Luistert naar mening anderen, stelt zich open en geeft rustige reactie Nee Z U D A

600: Eigenwaarde

Nr.	Vraag	Score		
601	Kent eigen competenties Ik weet goed wat ik allemaal kan Ik weet waar ik hulp bij gebruiken kan	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
602	Is standvastig Als ik ergens aan begin maak ik het af	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
603	Laat ontwikkelbehoefte merken Wat ik als eerste wil leren En dan wil ik nog leren...	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
604	Kent en toont gevoelens Waar ik blij/bang/boos/verdrietig van word	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
605	Kent eigen lichaam/uiterlijk Als ik in de spiegel kijk zie ik mijzelf Over hoe ik eruit zie denk ik...	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
606	Staat zichzelf 'steun' toe Als ik hulp nodig heb vraag ik het wel Ik weet bij wie ik moet zijn voor hulp	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
607	Vertrouwt in eigen kunnen Als ik iets doe vertrouw ik op mezelf Als ik iets wil durf ik het aan te pakken	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
608	Vertrouwt op vermogen tot aanvoelen, intuïtie Als ik voel dat ik iets moet doen is dat meestal wel goed Belangrijk is dat het voor mijzelf goed voelt	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
609	Heeft emotionele stabiliteit Ik vind dat ik meestal mag laten zien wat ik voel Als ik niet wil huilen, huil ik ook niet	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
610	Staat zichzelf toe Ik ben tevreden met hoe ik ben Ik weet wat ik kan en niet kan en dat is oké	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
611	Aanvaart eigen uiterlijk Ik vind een paar delen van mijn lichaam mooi Ik vind het oké zoals ik eruit zie	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
612	Komt op voor zichzelf Als ik iets wil zeg ik het Als ik iets vind zeg ik het Als ik iets niet wil zeg ik het ook	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
613	Neemt verantwoordelijkheid Ik sta voor mijn werk Ik doe alles altijd zo goed mogelijk	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
614	Heeft innerlijke rust Ik hou van mijn rust en voel me ook vaak rustig	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
615	Geniet Ik kan erg genieten van eten, kinderen, films, natuur, betrokkenheid	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Beetje	<input type="checkbox"/> (bijna) Helemaal
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

