ZELFSTANDIG IN HET DAGELIJKS LEVEN

12 visuele routines







Begin bij een betekenisvolle taak

Welke stap wil het kind gemakkelijker kunnen doen in het dagelijks leven?

Vraag het kind
Wat wil je zelf kunnen? Laat het zo nodig aanwijzen of voordoen.

Vraag de ouder
Wanneer gebeurt de routine, wat gaat al goed en wat geeft spanning?

Observeer
Kijk naar zelfstandig handelen, hulp, comfort, tijd en omgeving.

Kies één stap
Formuleer een kleine, waarneembare stap binnen een echte dagelijkse routine.

Volg voortgang
Vergelijk dezelfde stap op meerdere momenten; noteer context en hulp.

Denk aan veiligheid
Bij zorgen over slikken, groei, pijn of continentie stem je af met een passende zorgverlener.

01 · Jas aantrekken
02 · Sokken aantrekken
03 · Schoenen aantrekken
04 · Handen wassen
05 · Tandenpoetsen voorbereiden
06 · Aan tafel komen
07 · Lepel gebruiken
08 · Beker hanteren
09 · Broodtrommel openen
10 · Tas inpakken
11 · Speelgoed opruimen
12 · Toiletbezoek plannen

Zo gebruik je visuele stappen

De vier beelden per routine zijn een startpunt; pas de volgorde aan op de situatie.

Zichtbaar
Hang kaarten op de plek van de handeling, op ooghoogte van het kind.

Eén aanwijzing
Geef één korte instructie per stap en wacht op de reactie.

Keuze
Laat kiezen tussen twee haalbare volgende handelingen.

Achterwaarts oefenen
Laat het kind eerst de laatste stap zelf doen en breid langzaam uit.

Pauze
Plan een voorspelbare pauze wanneer concentratie of comfort afneemt.

Samenwerking
Gebruik waar mogelijk dezelfde woorden thuis, op school en in de praktijk.

Individueel aanpassen

Een diagnose bepaalt niet welke steun werkt. Observeer het kind in zijn of haar eigen omgeving.

Prikkels
Verander geluid, licht, geur of aanraking alleen als je merkt dat het de taak beïnvloedt.

Aandacht
Maak het begin en einde zichtbaar en leg slechts één of twee materialen klaar.

Begrip
Gebruik een echt voorwerp of foto naast de getekende kaart wanneer dat duidelijker is.

Motoriek
Kies passende greep, zithouding, hoogte en materiaal; voorkom pijn.

Autonomie
Bied hulp op de moeilijkste stap en bouw die af wanneer de stap lukt.

Gezin
Een plan werkt alleen als het in de dagelijkse tijd en ruimte van het gezin past.

ROUTINE 01 · VISUELE VOLGORDE

Jas aantrekken

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Leg de jas open met de binnenkant zichtbaar.

2



Zoek samen de mouwen; laat het kind één arm insteken.

3



Laat het kind de tweede mouw zoeken en de jas recht trekken.

4



Oefen de sluiting pas als de volgorde vertrouwd voelt.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Jas aantrekken

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Leg de jas open met de binnenkant boven; zoek eerst de mouwen.

Begin kleiner
Oefen zittend en laat het kind beginnen met één arm.

Bouw uit
Laat het kind de jas zelf klaarleggen en beide mouwen vinden.

Stem af op dit kind
Gebruik een rustige plek en een foto van de jas; spreek één korte instructie tegelijk af.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Jas aantrekken

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Leg de jas open met de binnenkant zichtbaar.	□	□	□
2. Zoek samen de mouwen; laat het kind één arm insteken.	□	□	□
3. Laat het kind de tweede mouw zoeken en de jas recht trekken.	□	□	□
4. Oefen de sluiting pas als de volgorde vertrouwd voelt.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 02 · VISUELE VOLGORDE

Sokken aantrekken

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



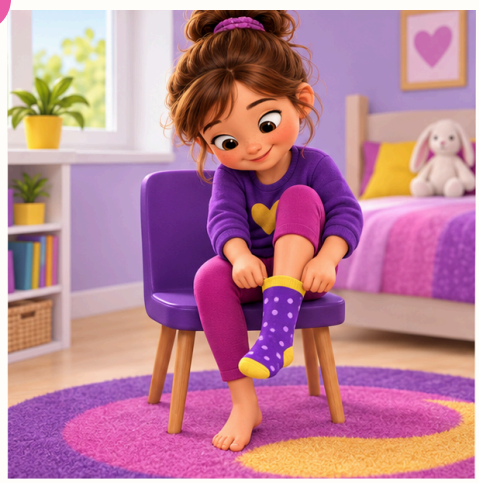
Leg de sok met de hiel zichtbaar neer.

2



Maak met beide duimen een ruime opening.

3



Breng de tenen in de sok en trek tot over de hiel.

4



Controleer samen of de sok goed zit.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Sokken aantrekken

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Leg hiel en opening zichtbaar; gebruik een sok die ruim genoeg is.

Begin kleiner
Laat eerst alleen het laatste stukje over de hiel trekken.

Bouw uit
Laat het kind links en rechts controleren en beide sokken aantrekken.

Stem af op dit kind
Laat het kind zitten met stabiele voeten; bied keuze in stof als aanraking lastig is.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Sokken aantrekken

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Leg de sok met de hiel zichtbaar neer.	☐	☐	☐
2. Maak met beide duimen een ruime opening.	☐	☐	☐
3. Breng de tenen in de sok en trek tot over de hiel.	☐	☐	☐
4. Controleer samen of de sok goed zit.	☐	☐	☐

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 03 · VISUELE VOLGORDE

Schoenen aantrekken

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Zet links en rechts op gemarkeerde plekken.

2



Laat het kind de schoen openen en de voet plaatsen.

3



Druk de hiel rustig naar achteren.

4



Sluit klittenband of gesp en controleer het comfort.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Schoenen aantrekken

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Zet de schoenen op gemarkeerde plekken met de openingen naar het kind.

Begin kleiner
Begin met brede schoenen met klittenband en oefen één voet.

Bouw uit
Laat het kind de plaatsing en sluiting zelf controleren.

Stem af op dit kind
Gebruik een duidelijke links-rechtsmarkering; oefen zonder tijdsdruk.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

ROUTINE 03 · OEFENEN

Schoenen aantrekken

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Zet links en rechts op gemarkeerde plekken.	□	□	□
2. Laat het kind de schoen openen en de voet plaatsen.	□	□	□
3. Druk de hiel rustig naar achteren.	□	□	□
4. Sluit klittenband of gesp en controleer het comfort.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 04 · VISUELE VOLGORDE

Handen wassen

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Zet een eenvoudige beeldreeks bij de wasbak.

2



Maak handen nat en gebruik een kleine hoeveelheid zeep.

3



Wrijf handpalmen, rug, duimen en tussen de vingers.

4



Spoel af en droog volledig.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Handen wassen

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Hang de vier stappen bij de wasbak op kindhoogte.

Begin kleiner
Laat het kind alleen de laatste stap, afdrogen, zelf doen.

Bouw uit
Laat het kind zelf de volgorde aanwijzen en uitvoeren.

Stem af op dit kind
Pas kraan, watertemperatuur en zeep aan comfort aan; gebruik een antislipkruk indien nodig.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Handen wassen

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Zet een eenvoudige beeldreeks bij de wasbak.	□	□	□
2. Maak handen nat en gebruik een kleine hoeveelheid zeep.	□	□	□
3. Wrijf handpalmen, rug, duimen en tussen de vingers.	□	□	□
4. Spoel af en droog volledig.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 05 · VISUELE VOLGORDE

Tanden poetsen voorbereiden

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Zet borstel, pasta en beker klaar.

2



Oefen eerst de volgorde met een droge borstel of model.

3



Poets volgens het advies van tandarts of mondhygiënist.

4



Ruim de spullen in dezelfde volgorde op.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Tanden poetsen voorbereiden

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Leg borstel, passende tandpasta en beker in vaste volgorde neer.

Begin kleiner
Laat het kind eerst alleen de borstel pakken en terugzetten.

Bouw uit
Laat het kind de materialen klaarzetten en de vaste volgorde vertellen.

Stem af op dit kind
Poetsen en fluoride volgen het advies van tandarts of mondhygiënist; doseer zintuiglijke belasting individueel.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Tanden poetsen voorbereiden

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Zet borstel, pasta en beker klaar.	□	□	□
2. Oefen eerst de volgorde met een droge borstel of model.	□	□	□
3. Poets volgens het advies van tandarts of mondhygiënist.	□	□	□
4. Ruim de spullen in dezelfde volgorde op.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 06 · VISUELE VOLGORDE

Aan tafel komen

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Kies een vaste plek voor bord, beker en bestek.

2



Laat het kind één onderdeel per keer neerzetten.

3



Controleer samen de stoel en voetensteun.

4



Begin de maaltijd met een voorspelbaar signaal.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

ROUTINE 06 · AANPASSEN

Aan tafel komen

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Markeer de plek van bord, beker en bestek op een placemat.

Begin kleiner
Laat eerst één voorwerp neerzetten en samen afronden.

Bouw uit
Laat het kind de hele plek voorbereiden en controleren.

Stem af op dit kind
Zorg voor stabiele zit en voetensteun; beperk afleiding als dat helpt.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

ROUTINE 06 · OEFENEN

Aan tafel komen

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Kies een vaste plek voor bord, beker en bestek.	☐	☐	☐
2. Laat het kind één onderdeel per keer neerzetten.	☐	☐	☐
3. Controleer samen de stoel en voetensteun.	☐	☐	☐
4. Begin de maaltijd met een voorspelbaar signaal.	☐	☐	☐

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 07 · VISUELE VOLGORDE

Lepel gebruiken

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Oefen scheppen met niet-eetbaar materiaal in een brede kom.

2



Stabiliseer de kom met de andere hand.

3



Breng de lepel langzaam naar de mond of een doelbeker.

4



Ga pas daarna over op passend voedsel.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Lepel gebruiken

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Begin met een brede kom en een kleine hoeveelheid passend materiaal.

Begin kleiner
Oefen scheppen met droog speelmateriaal en een korte afstand.

Bouw uit
Gebruik de vaardigheid in een vertrouwde maaltijd, met passende porties.

Stem af op dit kind
Kies lepelgreep en textuur op basis van het kind; forceer eten niet.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Lepel gebruiken

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Oefen scheppen met niet-eetbaar materiaal in een brede kom.	□	□	□
2. Stabiliseer de kom met de andere hand.	□	□	□
3. Breng de lepel langzaam naar de mond of een doelbeker.	□	□	□
4. Ga pas daarna over op passend voedsel.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 08 · VISUELE VOLGORDE

Beker hanteren

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Plaats een beker met weinig water op een stroef oppervlak.

2



Laat het kind de beker met één of twee handen oppakken.

3



Drink of giet met kleine bewegingen.

4



Zet de beker terug op de gemarkeerde plek.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Beker hanteren

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Gebruik een lichte beker met weinig water op een stroef oppervlak.

Begin kleiner
Begin met optillen en terugzetten zonder te drinken.

Bouw uit
Laat het kind zelf inschenken uit een kleine kan als dat veilig lukt.

Stem af op dit kind
Pas beker, inhoud en houding aan; blijf nabij tijdens drinken.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Beker hanteren

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Plaats een beker met weinig water op een stroef oppervlak.	□	□	□
2. Laat het kind de beker met één of twee handen oppakken.	□	□	□
3. Drink of giet met kleine bewegingen.	□	□	□
4. Zet de beker terug op de gemarkeerde plek.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 09 · VISUELE VOLGORDE

Broodtrommel openen

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Zet de trommel voor het kind neer.

2



Zoek samen de opening of sluiting.

3



Laat het kind één sluiting zelfstandig bedienen.

4



Open, gebruik en sluit in dezelfde volgorde.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Broodtrommel openen

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Leg de lege trommel met de sluiting naar het kind gericht.

Begin kleiner
Laat het kind één sluiting bedienen; help bij de rest.

Bouw uit
Oefen openen, gebruiken en weer sluiten tijdens de lunchroutine.

Stem af op dit kind
Kies een sluiting die het kind kan voelen en zien; oefen vooraf zonder haast.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Broodtrommel openen

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Zet de trommel voor het kind neer.	□	□	□
2. Zoek samen de opening of sluiting.	□	□	□
3. Laat het kind één sluiting zelfstandig bedienen.	□	□	□
4. Open, gebruik en sluit in dezelfde volgorde.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 10 · VISUELE VOLGORDE

Tas inpakken

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Maak een lijst met drie voorwerpen of foto's.

2



Laat het kind de spullen zoeken en ordenen.

3



Stop zware dingen dicht bij de rug in de tas.

4



Vink de lijst af en sluit de tas.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Tas inpakken

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Leg twee of drie voorwerpen naast een fotolijstje klaar.

Begin kleiner
Begin met één vast voorwerp en één afvinkstap.

Bouw uit
Laat het kind zelf de volgorde kiezen, afvinken en de tas sluiten.

Stem af op dit kind
Bewaar spullen op een vaste plek en gebruik een korte lijst die bij het gezin past.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Tas inpakken

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Maak een lijst met drie voorwerpen of foto's.	□	□	□
2. Laat het kind de spullen zoeken en ordenen.	□	□	□
3. Stop zware dingen dicht bij de rug in de tas.	□	□	□
4. Vink de lijst af en sluit de tas.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 11 · VISUELE VOLGORDE

Speelgoed opruimen

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Kies een zichtbaar begin en eindpunt.

2



Sorteer voorwerpen op één duidelijk kenmerk.

3



Breng ze in kleine aantallen naar de juiste bak.

4



Controleer samen of de werkplek klaar is.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Speelgoed opruimen

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Zet twee bakken met foto-etiketten zichtbaar neer.

Begin kleiner
Begin met drie voorwerpen van één soort.

Bouw uit
Laat het kind een eigen sorteerregel kiezen en de plek controleren.

Stem af op dit kind
Werk in kleine reeksen; maak het eindpunt zichtbaar en bied zo nodig een korte pauze.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Speelgoed opruimen

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Kies een zichtbaar begin en eindpunt.	□	□	□
2. Sorteer voorwerpen op één duidelijk kenmerk.	□	□	□
3. Breng ze in kleine aantallen naar de juiste bak.	□	□	□
4. Controleer samen of de werkplek klaar is.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

ROUTINE 12 · VISUELE VOLGORDE

Toiletbezoek plannen

Laat het kind de volgende stap aanwijzen. Voer alleen de stappen uit die passen bij zijn of haar doel.

1



Maak een neutrale visuele volgorde voor kleding, toilet, reinigen en wassen.

2



Oefen kledinghandelingen los van het toiletmoment.

3



Bied privacy en tijd zonder haast.

4



Was na het toiletbezoek de handen.

Knip de vier kaarten eventueel uit en hang ze op de plaats waar de routine gebeurt.

Toiletbezoek plannen

Verander één onderdeel tegelijk: de taak, de omgeving, de uitleg of de hulp.

Maak de omgeving klaar
Spreek met het kind en de ouder een neutrale volgorde en privacy af.

Begin kleiner
Oefen kleding openen en sluiten apart van het toiletmoment.

Bouw uit
Laat het kind de visuele volgorde gebruiken met zo weinig mogelijk hulp.

Stem af op dit kind
Bij pijn, obstipatie, incontinentie of andere medische zorgen: stem af met huisarts of betrokken behandelaar.

Bij autisme, ADHD of ontwikkelingsvertraging: observeer wat dit kind nodig heeft. Een korte voorspelbare volgorde, keuze, visuele steun of extra verwerkingstijd kan helpen; test dit in de eigen routine en pas aan.

Toiletbezoek plannen

Kies één stap die de komende week relevant en haalbaar is.

Doel van het kind of gezin

_____

Waar gebeurt het?

_____

Gekozen stap

_____

Afgesproken hulp

_____

Stap	Zelf	Hulp	Pauze
1. Maak een neutrale visuele volgorde voor kleding, toilet, reinigen en wassen.	□	□	□
2. Oefen kledinghandelingen los van het toiletmoment.	□	□	□
3. Bied privacy en tijd zonder haast.	□	□	□
4. Was na het toiletbezoek de handen.	□	□	□

Wat ging goed?

Wat hielp?

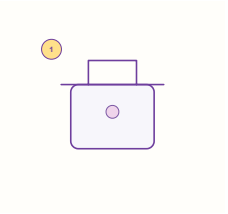
Wat passen we de volgende keer aan?

Bespreek met kind en ouder of de gekozen stap thuis of op school haalbaar blijft.

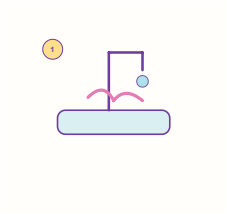
VISUEEL DAGOVERZICHT

Ochtendroutine

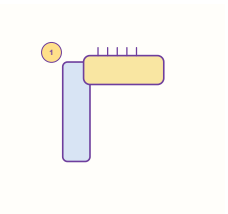
Gebruik alleen de kaarten die bij deze dagelijkse routine passen.



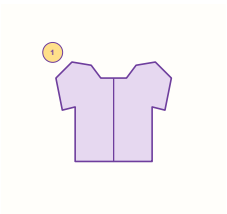
Toilet en kleding ☐



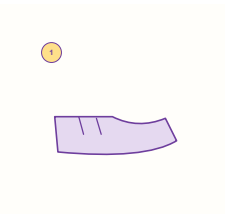
Handen wassen ☐



Tanden poetsen ☐



Jas aantrekken ☐



Schoenen aantrekken ☐



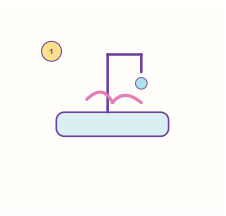
Tas inpakken ☐

Zet de kaarten in de volgorde van dit kind. Laat het kind een vak afvinken of omdraaien na iedere stap.

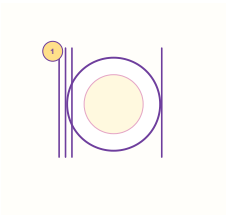
VISUEEL DAGOVERZICHT

Aan tafel

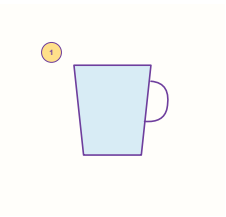
Gebruik alleen de kaarten die bij deze dagelijkse routine passen.



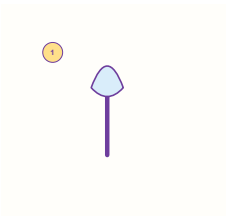
Handen wassen ☐



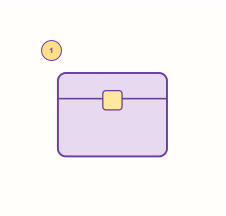
Tafel klaarzetten ☐



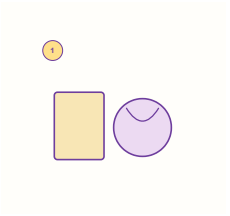
Beker pakken ☐



Lepel gebruiken ☐



Broodtrommel sluiten ☐



Samen opruimen ☐

Zet de kaarten in de volgorde van dit kind. Laat het kind een vak afvinken of omdraaien na iedere stap.

REGISTRATIE

Zelfstandigheid volgen

Noteer dezelfde stap in dezelfde context en bespreek wat voor het kind waardevol verandert.

Routine: _____

Gekozen stap: _____

Datum start: _____

Waar: _____

Datum	Wat deed het kind?	Hulp / comfort	Volgende stap

Gebruik observaties om samen met kind en ouder de volgende haalbare stap te kiezen.

Bronnen en gebruik

Deze handleiding biedt oefenideeën voor dagelijkse activiteiten. Stem de aanpak af op een individuele beoordeling en op het gezin.

Wanneer afstemmen? Bij aanhoudende zorgen over slikken, groei, pijn, continentie of andere medische signalen: overleg met huisarts of betrokken behandelaar. Blijf bij een kind tijdens eten en drinken.

Geraadpleegde bronnen

Ergotherapie Nederland · Dit is ergotherapie
https://ergotherapie.nl/dit-is-ergotherapie/

NELFT NHS · Children's Occupational Therapy: Self-Care and Leisure
https://www.nelft.nhs.uk/childrens-occupational-therapy-self-care-and-leisure

CNWL NHS · Visual Schedules
https://www.cnwl.nhs.uk/services/community-services/milton-keynes-children-and-young-peoples-occupational-therapy-team/visual-schedules

Somerset NHS · Dressing skills
https://www.somersetft.nhs.uk/children-and-young-peoples-therapy-service/dressing-skills/

Voedingscentrum · Wat kan ik doen om te voorkomen dat mijn kind zich verslikt?
https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/wat-kan-ik-doen-om-te-voorkomen-dat-mijn-kind-zich-verslikt-.aspx