MeinSystem

Gratis sjabloon · Autisme · Huishouden

Schoonmaakplan bij autisme: duidelijke volgorde en een zichtbaar einde

Schoonmaken brengt veel geluiden, geuren, texturen en open beslissingen samen. Deze checklist maakt één kleine plek planbaar met een duidelijke volgorde en een bewust einde.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Een kleine plek en een zichtbaar eindpunt bepalen
- [ ] 02 Handschoenen, koptelefoon, ventilatie en verdraagbare middelen voorbereiden
- [ ] 03 Afval op deze plek verzamelen
- [ ] 04 Spullen naar vaste bestemmingen sorteren
- [ ] 05 Alleen één oppervlak schoonmaken
- [ ] 06 Een afgebakend vloergedeelte stofzuigen, vegen of overslaan
- [ ] 07 Hulpmiddelen terugzetten en de taak uitdrukkelijk beëindigen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Afval van een kleine plek verwijderen
- [ ] Een veilig looppad vrijhouden
- [ ] Stoppen voordat de zintuiglijke belasting verder stijgt

Mijn eigen stappen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Tips om het aan te passen

- Vervang belastende schoonmaakmiddelen door verdraagbare alternatieven.
- Schrijf concrete bestemmingen voor spullen op.
- Plan luidruchtige stappen en stappen met sterke geuren afzonderlijk.
- Bepaal succes aan de hand van de gekozen plek, niet van de hele woning.