



# **Prikkels in en om de woning**

**- Checklist -**

Versie Juni 2009

Danielle Ultee

Joke Visser

## **Prikkels in en rondom de woning**

Het zal je maar gebeuren: een overgevoeligheid voor licht, geluid, geur, temperatuur en andere prikkels om je heen. Prikkels, die een negatieve invloed op je hebben en die je niet lijkt te kunnen beïnvloeden. Het harde geluid van een vliegtuig dat laag overvliegt is er en je schrikt enorm. Zo erg, dat je er angstig van wordt niet meer goed kunt functioneren. Maar ook zachtere geluiden kunnen het woonplezier bederven, denk maar eens aan voetstappen en gesprekken van de burens. Of de knipperende (kerst) verlichting aan het huis aan de overkant, de geur van een specifieke plant in het plantsoen en zo nog veel meer.

Met deze gevoeligheden, naast nog een aantal andere aan autisme gerelateerde beperkingen, worden veel mensen met autisme dagelijks in hun woning en woonomgeving geconfronteerd. Een onverwacht geluid, een gewoon geluid, hoge of snel wisselende temperaturen of een teveel aan licht kunnen hen zo uit hun balans brengen dat zij geruime tijd tot niets meer in staat zijn.

### **Doel**

Deze checklist is een hulpmiddel om inzicht te krijgen in de prikkels die storend zijn in de woning en de woonomgeving. Het is de eerste stap, want zodra er duidelijk is welke prikkels storend zijn kan er gezocht worden naar oplossingen. Het uiteindelijke doel is om een woning en woonomgeving te helpen creëren waarin de persoon met autisme een zo acceptabel mogelijk leven kan leiden.

### **Voor wie**

De checklist kan worden ingevuld door de persoon met autisme zelf, hun verwanten of door hulpverleners en begeleiders van kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met autisme.

Met behulp van deze checklist krijgt men inzicht in de prikkels waar de persoon met autisme last van heeft. Dit inzicht kan worden gebruikt bij het vinden van een geschikte woning en woonomgeving, of voor het aanpassen van de huidige woning. De checklist kan worden meegenomen naar een gesprek met een architect, woningbouwvereniging, zorgaanbieder, MEE of projectontwikkelaar.

### **Indeling**

De checklist bestaat uit 2 onderdelen:

1. De woning en het interieur: het gebouw zelf en de indeling van de woning, de plaats van meubels, huishoudelijke apparatuur, e.d.
2. De omgeving van de woning: de burens, de straat, de omgeving e.d.

### **Prikkels**

In de 2 onderdelen komen de volgende prikkels aan de orde: geluiden, geuren, licht, temperatuur, tactiele prikkels en overige prikkels.

### **Invullen**

In de checklist kunnen de prikkels die voor de persoon met autisme storend zijn worden omcirkeld. Daarnaast is er een extra mogelijkheid voor het beschrijven van prikkels die nog niet in de checklist benoemd zijn. Aan het eind van de checklist vindt u een invulschema. Hierin kunnen alle prikkels die voor de persoon met autisme storend zijn overzichtelijk worden ingevuld.

### **Aanvullingen**

Mocht u zaken missen in deze lijst, dan kunt u suggesties voor aanvullingen mailen naar [stance.venderbosch@autisme.nl](mailto:stance.venderbosch@autisme.nl).

# 1 De woning en het interieur

De volgende vragen gaan over *prikkels in de woning* waar de persoon met autisme zodanig last van kan hebben dat het hem/haar belemmert in het functioneren.

De volgende prikkels komen aan de orde: geluiden, geuren, licht, kleuren, temperatuur, de indeling van de woning, materialen in de woning, tactiele prikkels en overige prikkels.

## 1.1 Geluiden in de woning

Van welke geluiden heeft de persoon met autisme last en hoe vaak per maand komt dit voor?

Indien van toepassing kan ook voor een andere frequentie worden gekozen, bijvoorbeeld dagelijks of wekelijks.

<b>Geluiden:</b>	<b>Frequentie per maand:</b>
Geluiden van huisgenoten (praten, neurien, smakken, kraken met chips, neus ophalen, zingen, praten, muziek, etc.)	... x per maand
Geluid van de deurbel	... x per maand
Geluiden van dieren in de woning	... x per maand
Geluid van stromend water (kranen, bad, douche, (te) lang doorlopend toilet)	... x per maand
Geluiden van telefoons	... x per maand
Geluiden van deuren die in het slot vallen	... x per maand
Geluiden van slaande deuren	... x per maand
Geluiden van krakende trap	... x per maand
Geluiden van tl buizen (zoemen)	... x per maand
Overige lampen of dimmers (zoemen)	... x per maand

Geluiden van schuivende meubels	.... x per maand
Geluiden van houtenvloer	.... x per maand
Geluiden van tikkende verwarmingsbuizen	.... x per maand
Geluiden van afzuigkap / ventilatoren	.... x per maand
Geluiden van stofzuiger	.... x per maand
Geluiden van droger	.... x per maand
Geluiden van vaatwasser	.... x per maand
Geluiden van waterkoker	.... x per maand
Geluiden van koelkast	.... x per maand
Geluiden van vriezer	.... x per maand
Geluiden van mixer	.... x per maand
Geluiden van magnetron	.... x per maand
Geluiden van oven	.... x per maand
Geluiden van muziek	.... x per maand
Geluiden van televisie en radio	.... x per maand
Andere geluiden:.....	.... x per maand

## 1.2 Het voorkomen van geluiden in de woning

Wanneer zijn geluiden voor de persoon met autisme het meest storend?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A als het geluid onverwacht is
- B wanneer het geluid aangekondigd wordt
- C zowel wanneer het geluid onverwacht is als wanneer het geluid aangekondigd wordt
- D als de geluiden lang aanhouden
- E als de geluiden kort aanhouden
- F als onduidelijk is hoe lang de geluiden aanhouden
- G andere geluiden, namelijk .....
- .....

## 1.3 Geuren in de woning

Van welke geuren heeft de persoon met autisme last en hoe vaak per maand komt dit voor?

- A geur van sigaretten / sigaren / andere rookwaar ..... x per maand
- B geuren van koken / bakken / etenswaren ..... x per maand
- C geur van transpiratie ..... x per maand
- D geur van eau de toilette / parfum / shampoo ..... x per maand
- E geur van douchegel / luchtverfrisser / wc verfrisser ..... x per maand
- F geuren van schoonmaakmiddelen ..... x per maand
- G geuren van wasmiddelen / wasverzachter ..... x per maand
- H geuren van huisdieren ..... x per maand
- I geuren van buiten ..... x per maand
- J geuren van de wc ..... x per maand
- K geuren van kachels ..... x per maand
- L geuren van wasgoed in huis ..... x per maand
- M geuren van meubels in huis ..... x per maand
- N geuren van vloerbedekking / tapijt / parket ..... x per maand
- O geuren van bloemen en planten ..... x per maand
- P andere geuren:.....
- .....
- .....x per maand

## 1.4 Licht in de woning

Van welke vormen van licht heeft de persoon met autisme last?

Licht in de woning	<b>Wanneer:</b> 's ochtends, 's middags, 's avonds, altijd <b>Seizoen:</b> in de winter, lente, zomer, herfst, altijd
Kunstlicht	
Daglicht	
Invallend zonlicht, bijvoorbeeld weerspiegeld op glimmende oppervlakken (bijvoorbeeld vensterbanken)	
Tl lampen	
Gloeilampen	
Halogeen lampen	
Sparlampen	
Schittering, weerkaatsing van licht	
Andere vormen van licht, namelijk..... ..... .....	

### 1.5 Donker in de woning

Heeft de persoon met autisme last van gebrek aan licht en wanneer doet dit zich voor?

<b>Donker in de woning</b>	<b>Wanneer:</b> 's ochtends, 's middags, 's avonds, altijd <b>Seizoen:</b> in de winter, lente, zomer, herfst, altijd
Gebrek aan licht (bijvoorbeeld bang in het donker)	

### 1.6 Kleuren

Van welke kleuren en/of kleuren associaties heeft de persoon met autisme last en wanneer doet zich dit voor?

<b>Kleuren</b>	<b>Wanneer</b>
Felle kleuren, indien relevant welke kleuren:	
Donkere kleuren, indien relevant welke kleuren:	
Bepaalde kleurencombinaties / associaties namelijk:	
Andere kleuren:	

### 1.7    **Temperatuur in de woning**

Van welke vormen van temperatuur heeft de persoon met autisme last en bij welke aantal graden?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A     warmte, vanaf: .... °C
- B     kou, vanaf:     .... °C
- C     temperatuurswisselingen
- D     temperatuur niet (goed) kunnen regelen
- E     vocht / tocht
- F     andere vormen van temperatuur namelijk:.....  
.....  
.....

### 1.8    **De indeling van de woning**

Van welke manieren van indelen en orde heeft de persoon met autisme last?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A     er is geen ruimte om zich terug te trekken
- B     er is één ruimte met twee of meer functies bijvoorbeeld een douche en een toilet in één ruimte,  
of een keuken en een woonkamer in één ruimte
- C     er is geen duidelijke scheiding tussen de verschillende ruimtes (keuken, woonkamer, etc.)
- D     er is geen / niet voldoende opbergruimte
- E     moeite met het terugvinden van voorwerpen in de woning
- F     problemen met rommel in de woning veroorzaakt door zichzelf
- G     problemen met rommel in de woning veroorzaakt door anderen
- H     (te)veel spullen in de woning / geen overzicht hebben
- I     moeite met plaatsing van nieuwe spullen in het interieur
- J     moeite met verplaatsen van spullen in de woning
- K     andere veranderingen in de woning:.....  
.....  
.....



## 1.9 Materialen in de woning

Van welke afwerkingen / materialen in een woning heeft de persoon met autisme last?  
(Omcirkel van welk antwoord de persoon met autisme last heeft, meerdere antwoorden mogelijk)

- A hout / kunststof / steen / beton / stucwerk
- B verf: glad / ruw / etc
- C synthetische stoffen / katoen / wol / badstof/ ruwe stof / gladde stof / leer
- D behang / vloerbedekking / vloerkleden
- E combinaties van materialen:.....  
.....
- F combinaties van kleuren:.....  
.....
- G andere materialen:.....  
.....

## 1.10 Tactiele prikkels

Van welke tactiele prikkels heeft de persoon met autisme last in de woning?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A moeite met het aanraken van vuil bestek
- B moeite met het aanraken van bestek in het algemeen
- C moeite met het aanraken van bedmateriaal / bedlinnen / kussens / dekens / etc.
- D moeite met het aanraken van vuil in het algemeen
- E moeite met het aanraken van katoenen stoffen / wollen stoffen / handdoeken
- F moeite met het aanraken van deurknoppen
- G moeite met het aanraken van lichtknopjes
- H moeite met het aanraken van (arm)leuningen (bijvoorbeeld koude leuningen)
- I moeite met aanraken van vochtige materialen, zoals natte vaatdoek / handdoeken
- J moeite met stoten tegen meubilair/ deurposten /etc
- K moeite met andere aanrakingen:.....  
.....  
.....

### 1.11 Verplaatsen

Van welke wijze van verplaatsen heeft de persoon met autisme last in de woning?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A     bij gebruik van de lift
- B     bij gebruik van de trap
- C     andere wijze van verplaatsen, namelijk .....
- .....

### 1.12 Overige prikkels in de woning

Van welke andere prikkels heeft de persoon met autisme last in de woning?

- A     .....
- .....
- B     .....
- .....
- C     .....
- .....

## 2 De omgeving van de woning

De volgende vragen gaan over *prikkels in de omgeving van de woning* waar de persoon met autisme zodanig last van kan hebben dat het hem/haar belemmert in het functioneren. De volgende prikkels komen aan de orde: geluiden, geuren, licht en overige prikkels.

### 2.1 Geluiden in de omgeving van de woning

Van welke geluiden heeft de persoon met autisme in de directe omgeving van de woning last?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A geluiden van voorbijkomend verkeer, zoals auto's / fietsers / brommers / scooters
- B geluid van vuurwerk
- C geluid van de natuur, zoals regen / wind / sneeuw / hagel / storm / ruisende bomen
- D geluiden van dieren
- E geluiden van burens
- F geluiden van voorbijgangers / spelende kinderen
- G geluiden van klussen in de buurt / verbouwing / industrie / bedrijven
- H geluiden van vliegtuigen / helikopters / straaljagers
- I geluiden van sirenes van ambulances, politie etc. / sirene alarm van de 1<sup>e</sup> van de maand
- J andere geluiden:.....  
.....

### 2.2 Geuren in de omgeving van de woning

Van welke geuren heeft de persoon met autisme in de directe omgeving van de woning last?  
(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A geuren van bloemen en planten
- B geuren van voorbijgangers (sigarettenrook, parfum)
- C geuren van voorbijgaand verkeer (uitlaatgassen)
- D geuren van straatputten / riolering
- E geuren van burens (koken, bakken)
- F geuren van industrie / bedrijven
- G geuren van het weer / regen / sneeuw / hagel
- H andere geuren:.....  
.....

### 2.3 Licht in omgeving van de woning

Van welk licht heeft de persoon met autisme last?

(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A kunstlicht (straatverlichting) / knippert licht / onstabiel licht / fel licht
- B licht van voorbijrijdende auto's / brommers / scooters / bussen / fietsers
- C maanlicht / zonlicht
- D andere vormen van licht:.....  
.....

### 2.4 Overige prikkels in de omgeving van de woning

Van welke overige prikkels de persoon met autisme binnen de omgeving van de woning last?

(Omcirkelen welk antwoord van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- A uitzicht vanuit de woning, bijvoorbeeld blinde muur
- B afval op straat
- C trillingen van langsrijdende vrachtauto's / bussen / treinen / schepen e.d.
- D andere prikkels:.....  
.....

## Overzicht

In dit schema kunt u alle prikkels die u eerder heeft aangekruist of ingevuld nog eens invullen. U krijgt dan een overzicht van de prikkels waar de persoon met autisme last van heeft.

### Invulschema prikkels

#### 1. De woning en de inrichting van de woning

	<b>Last van:</b>
1.1. Geluiden	
1.2 De aanwezigheid van geluiden	
1.3. Geuren	
1.4 Licht	
1.5 Donker	
1.6 Kleuren	

1.7 Temperatuur	
1.8 Indeling	
1.9 Materialen	
1.10 Tactiele prikkel	
1.11 Beweging	
1.12 Overige	

## 2 De omgeving

	<b>Last van:</b>
2.1 Geluiden	

2.2 Geuren	
2.3 Licht	
2.4 Overige prikkels	