



Hogeschool PXL
Departement PXL - Healthcare
Opleiding Ergotherapie

Activiteitanalyse
PWO Leefbaar wonen

Door **Nele Verheyden en Ilse Verslegers**

Bachelorproef aangeboden tot het bekomen van het diploma van
Bachelor in de Ergotherapie
o.l.v. **Myriam Westhovens**, promotor

Hasselt, 2015

Handleiding: inventarisatie keukenmaterialen ADL-lokaal

1. Keuken

- 1.1. Kasten openen
- 1.2. Kasten sluiten
- 1.1. Voorwerpen uit kast nemen/in kast zetten
- 1.2. Eten in oven/microgolf zetten
- 1.3. Eten uit oven/microgolf nemen
- 1.4. Handen wassen/afdrogen
- 1.5. Groenten wassen/afdrogen
- 1.6. Kookpotten op het vuur zetten
- 1.7. Kookpotten afgieten
- 1.8. Tafel zetten
- 1.9. Afwasmachine inladen/uitladen
- 1.10. Opstaan van stoel/zetel
- 1.11. Zitten op stoel/zetel
- 1.12. Koffie zetten
- 1.13. Waterkoker opzetten
- 1.14. Groenten snijden en schillen
- 1.15. Eten (bestek hanteren)
- 1.16. Roeren in kookpot
- 1.17. Vuur aanzetten/uitzetten
- 1.18. Deksel van kookpot nemen
- 1.19. Oven/ microgolf bedienen

- 1.20. Openen van conservenblik
- 1.21. Openen van fles, brik, kan, pot, botervlootje
- 1.22. Glas, tas inschenken
- 1.23. Drinken aan tas, glas
- 1.24. Kraan openen/sluiten
- 1.25. Openen doos
- 1.26. Kookwekker aanzetten
- 1.27. kleine vloeistof afmeten
- 1.28. Eieren scheiden

2. Bureau

- 2.1. Opstaan van stoel/gaan zitten
- 2.2. Computermuis bedienen
- 2.3. Typen op computer
- 2.4. Schrijven
- 2.5. Lezen
- 2.6. Bril opzetten/ afzetten
- 2.7. Voorwerpen op tafel nemen
- 2.8. Knippen met schaar
- 2.9. Dop van pen halen/dop op pen steken
- 2.10. Pen openklikken
- 2.11. Potlood slijpen
- 2.12. Gommen
- 2.13. Geld in en uit portemonnee halen

2.14. Telefoneren

3. Badkamer

3.1. Toilet

3.2. Toilet doorspoelen

3.3. Toilet proper maken

3.4. Kraan hanteren

3.5. Zichzelf wassen

3.6. In bad gaan

3.7. Lichaam drogen

3.8. Aankleden/uitkleden

3.9. Tandem poetsen

3.10. Maquilleren

3.11. Haren kammen/föhnen /stijlen

3.12. Kasten openen/sluiten

3.13. Scheren

3.14. Rits openen/sluiten

3.15. Nagels knippen

4. Huishoudkamer

4.1. Strijken

4.2. Stekker in stopcontact steken/uit stekker halen

4.3. Was plooiën

4.4. Was in wasmachine steken/was uit machine halen

- 4.5. Was ophangen
- 4.6. Machine bedienen
- 4.7. Emmer water vullen
- 4.8. Emmer water leegmaken

5. Slaapkamer

- 5.1. In bed gaan liggen/opstaan
- 5.2. Wekker op zetten/af zetten
- 5.3. Gordijnen open doen/toe doen
- 5.4. Kleren aan kapstok/kleerhanger hangen
- 5.5. Kleren uit kast nemen/in kast leggen
- 5.6. Nachtlampje aan doen/uit doen
- 5.7. Veters binden
- 5.8. Juwelen aandoen

6. Extra

- 6.1. TV kijken
- 6.2. Deur openen (slot+klink)
- 6.3. Veiligheid

RUIMTE	ACTIVITEIT	ANALYSE	HULPMIDDELEN – DOMOTICA - ZORGTECHNOLOGIE	TESTMOGELIJ KHEDEN
Keuken	Kast openen	<ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - arm reiken naar kast - handvat grijpen (of in geval van duwkast duwen) - kast open trekken - handvat loslaten 	L-grepen In hoogte verstelbare kast of hoog-laag kast Ondiepe kasten	DASH AMPS SODA PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Kast sluiten	<ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - arm reiken naar openstaande deur van kast - handvat grijpen (of duwen) - kastdeur toedoen - handvat loslaten 		
	Voorwerp uit kast nemen	<ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - reiken naar kast - kast openen (zie “kast openen”) - arm reiken naar binnenzijde kast - grijpen van voorwerp - voorwerp uit kast nemen waarbij hand voorwerp blijft vasthouden - voorwerp op gekozen oppervlakte zetten - voorwerp loslaten - arm terugtrekken - kast sluiten (zie “kast sluiten”) 	Ondiepe kasten Hoog- laag kast	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Voorwerp in kast zetten	<ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - reiken naar kast - kast openen (zie “kast openen”) - reiken naar voorwerp op bepaald oppervlak - grijpen van voorwerp 		

		<ul style="list-style-type: none"> - voorwerp tillen - reiken met arm + voorwerp naar de kast brengen - hand blijft voorwerp vasthouden tot het in kast is geplaatst - voorwerp in kast plaatsen - voorwerp loslaten - arm terugtrekken uit kast - kast sluiten (zie “kast sluiten”) 		
	Eten in oven/ microgolf zetten	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor oven/microgolf - reiken naar deur van oven/microgolf - grijpen van handvat - openen van deur - reiken naar eten - grijpen van eten - eten tillen - reiken met arm + voorwerp naar de oven/ microgolf - hand blijft eten vasthouden tot het in de oven/ microgolf is geplaatst - eten in oven/microgolf plaatsen - eten loslaten - arm uit oven halen (terugtrekken) - deur van oven/microgolf sluiten - oven/microgolf activeren door op start-knop te drukken 	<p>Hitte bestendige wanten</p> <p>Onder microgolf inox lade waar voorwerpen op gezet kunnen worden</p> <p>Speciaal besturingssysteem (klik-systeem)</p> <p>auditieve microgolf (met spraak)</p> <p>Touch of indrukknoppen</p> <p>Afzuiging zodat warmte niet naar buiten gaat</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Eten uit oven/ microgolf nemen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor oven/microgolf - oven/microgolf uitzetten door op stop-knop te drukken - arm reiken naar oven/microgolf - grijpen van handvat van oven/microgolf 		

		<ul style="list-style-type: none"> - oven/microgolf-deur openen (zie hierboven) - arm reiken naar binnenzijde van oven/microgolf - grijpen van eten - eten uit oven/microgolf nemen waarbij hand voorwerp blijft vasthouden - eten op gekozen oppervlakte zetten - eten loslaten 		
	<p>Handen wassen/afdrogen</p> <p>groenten wassen/afdrogen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - voor wasbak positioneren - arm reiken naar zeepomp <ul style="list-style-type: none"> o Automatisch: hand onder pomp brengen en wachten tot zeep op hand ligt o Manueel: met hand duwen op pomp terwijl andere hand onder pomp is - arm reiken naar kraan - kraan openen (gewenste warmte + straal) - beiden handen onder waterstraal brengen - handen + zeep over elkaar wrijven - handen afspoelen - kraan toedoen - reiken naar handdoek + vastgrijpen - handen afdrogen aan handdoek - handdoek terug ophangen - voor wasbak positioneren - groenten grijpen - groenten in vergiet leggen - arm reiken naar kraan - kraan openen (gewenste warmte + straal) - vergiet onder waterstraal plaatsen - kraan toedoen 	<p>Automatische pomp (detox)</p> <p>Kraan met vast debiet. Gaat van koud naar warm (=ééngreepsmengkraan)</p> <p>Kraan met thermostaat (zelfde warmte water)</p> <p>Sensor</p> <p>Breed kraanhandvat</p> <p>Speciale uittrekkraan</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - vergiet schudden met 2 handen - groenten uit verschiet halen (en in kom leggen) 		
	<p>kookpotten op het vuur zetten</p> <p>Kookpotten afgieten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor kast met potten - reiken naar kast - kast openen (zie “kast openen”) - reiken naar kookpot - kookpot(handvaten) grijpen - kookpot tillen en in wasbak zetten - reiken + grijpen naar kraan - kraan openen - kraan sluiten als kookpot $\frac{3}{4}$ vol is - kookpot grijpen + tillen - kookpot op vuur zetten - vuur opzetten - positioneren voor wasbak - vergiet in wasbak plaatsen - positioneren voor kookpotten - deksel van pot afnemen - kookpot vastnemen met eventueel hittebestendige wanden - kookpot optillen - verplaatsen (incl. kookpot) naar wasbak. - kookpot kantelen - inhoud van kookpot in vergiet plaatsen - kookpot op bepaald oppervlak plaatsen 	<p>Kookpitten langs elkaar in plaats van achter elkaar</p> <p>Kookmandje inox voor de kookpot</p> <p>Hittebestendige Wanden</p> <p>Antislip grepen</p> <p>Pantiller</p> <p>Antislip pannenlap</p> <p>Afgietdeksel</p> <p>Staande zeef</p> <p>Kookmandje</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

	Tafel zetten	<ul style="list-style-type: none"> - naar tafeldoek reiken en grijpen (ev. eerder zie “kast opendoen) - naar tafel gaan terwijl je tafeldoek blijft vasthouden - tafeldoek opleggen (tafeldoek bij kant pakken en uitgooien over tafel + goedleggen) - naar borden/eetplanken, bestek, glazen, matjes reiken en grijpen + op tafel positioneren - voor (eet)kast positioneren - eetkast openen (zie “kast openen”) - reiken en grijpen van mand met eetwaren (choco, confituur,...) + optillen - mand op tafel positioneren - voor koelkast positioneren - koelkast openen (zie “kast openen”) - reiken en grijpen van voedingswaren (boter, melk,...) + optillen - voedingswaren op tafel zetten 	Antislipmatjes	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Afwasmachine inladen/uitladen	<p>inladen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de afwasmachine - reiken naar handvat vaatwasser - handvat van vaatwasser grijpen - trekken aan handvat - stap achteruit zetten tijdens het openen van de vaatwasser - reiken, grijpen naar het schuifrek van de vaatwasser en dit uittrekken - zich verplaatsen naar de tafel - reiken naar de borden/bestek op tafel - vastnemen van de borden 	<p>Deur van afwasmachine die naar binnen toe gaat zodat er geen hinder is</p> <p>Afwasmachine op werkhoogte</p> <p>Spreekprogramma</p> <p>Vast programma</p> <p>Touch-toetsen</p>	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

		<ul style="list-style-type: none"> - borden naar de vaatwasser brengen - bord in de vaatwasser plaatsen - reiken, grijpen naar het schuifrek van de vaatwasser en dit uittrekken - handvat van vaatwasser grijpen - duwen tegen handvat - stap vooruit zetten tijdens het sluiten van de vaatwasser <p>uitladen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de afwasmachine - reiken naar handvat vaatwasser - handvat van vaatwasser grijpen - trekken aan handvat - stap achteruit zetten tijdens het openen van de vaatwasser - reiken, grijpen naar het schuifrek van de vaatwasser en dit uittrekken - reiken en grijpen naar een bord - bord vasthouden en naar de kast stappen - “zie voorwerp in kast zetten” 		
	Opstaan van stoel/zetel	<ul style="list-style-type: none"> - voeten op de grond plaatsen - lichtjes naar voren leunen - evenwicht verdelen over de stoel - afduwen op de voeten en tegelijk rechtkomen. <ul style="list-style-type: none"> o eventueel gebruik maken van handen: mee helpen opduwen, optrekken aan de armleuningen - evenwicht zoeken 	<p>Antislip op stoel</p> <p>Verhoogd kussen</p> <p>Opstaan van zetel (opkrikstoel)</p>	<p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>timed get up and go,</p> <p>sit-to-stand,</p> <p>walk across,</p>

	Zitten op stoel/zetel	<ul style="list-style-type: none"> - voor stoel positioneren (rug naar stoel) - buigen in de knieën - lichtjes naar achter buigen (achterwerk achteruitsteken en bovenlichaam evenwicht hanteren) - zitvlak contact laten maken met de stoel - evenwicht verdelen over de stoel 		tandem walk
	Koffie zetten	<p>Espresso</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor koffietoestel - espresso-pach uit doos nemen - espresso-pach in koffietoestel steken - tas onder espresso-toestel zetten - drukken op start-knop <p>Regulier koffietoestel</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor koffietoestel - kast opendoen (zie “kast openen”) - reiken en grijpen naar filter en gemalen koffie - filter aanbrengen in koffietoestel - kan vullen met water en in koffietoestel gieten - water in koffie toestel doen via kan - OFWEL water koken met waterkoker (zie ‘waterkoker opzetten’) - gemalen koffie in filter doen: <ul style="list-style-type: none"> o grijpen naar koffielepel. Aantal aanbevolen lepels vullen en filter vullen - aan-knop indrukken - wachten tot alle koffie is doorgelopen - reiken en grijpen naar koffiekan - koffiekan uit koffietoestel halen 	Makkelijk programmegebruik	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

Waterkoker opzetten	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor waterkoker - reiken en grijpen naar waterkoker - waterkoker van station optillen - waterkoker vasthouden en naar wasbak brengen - kraan openen, water in waterkoker laten lopen en kraan sluiten (zie “kraan openen en sluiten”) - waterkoker grijpen - waterkoker terug op station plaatsen - aan-knop indrukken - wachten tot signaal wordt gegeven dat kook-proces is afgerond - reiken en grijpen van waterkoker 	<p>Ééngreepsmengkraan</p> <p>Automatische kraan</p> <p>Waterkoker met geluidsignaal</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
Groenten snijden en schillen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor kast - kast openen (zie “kast openen”) - reiken en grijpen naar snijplank en kom - snijplank en kom op tafel positioneren - naar koelkast gaan - openen van koelkast (zie “kast openen”) - reiken en grijpen van groenten uit wasbak (zie “groenten wassen en drogen”) - groenten op snijplank positioneren - positioneren voor kast - kast openen (zie “kast openen”) - reiken en grijpen van snijmes en dunschiller - snijmes en dunschiller op snijplank positioneren - gaan zitten op stoel (zie “zitten op stoel”) - reiken en grijpen naar snijmes en een groente. - groenten snijden - gesneden groenten in kom doen (grijpen of schuiven) 	<p>Kitchenworkstation snijden van groenten en boterhammen</p> <p>Aardappelschiller met klem</p> <p>Groentesnijder op batterijen</p> <p>Aangepaste grepen bv. bij dunschiller</p> <p>Appelboor/snijmachine</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

		- dit proces van groenten snijden herhalen		
Eten (bestek hanteren)	<p>Soep eten</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken naar lepel - grijpen van lepel - lepel naar bord brengen - soep opscheppen met lepel - lepel horizontaal houden (zodat er niet gemorst wordt), terwijl lepel naar mond wordt gebracht - mond openen - lepel in mond brengen - lepel uit mond halen - slikbeweging maken - lepel terug naar bord brengen - soep opscheppen met lepel - proces wordt herhaald <p>Vork en mes hanteren</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken naar vork en mes - grijpen van vork en mes (afhankelijk van voorkeushand) - vork en mes naar bord brengen terwijl beiden steeds worden vastgehouden - vork in voeding plaatsen - met mes snijbewegingen maken - afgesneden stuk voeding (op vork) naar mond brengen - mond openen - vork in mond brengen - vork uit mond halen - bijt- en slikbeweging maken 	<p>Verdikt bestek</p> <p>Speciale grepen voor bestek</p> <p>bordranden</p> <p>bekerhouder</p> <p>antislip</p> <p>set voor eten met hulp</p> <p>Aangepaste glazen</p> <p>Beker met neusuitsparing</p> <p>Lichtgewicht bestek voorzien van een gehoekt handvat</p> <p>Deksel met temperatuur indicatie (van beker, als de temperatuur te warm is, verkleurt het deksel)</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - vork terug naar bord brengen - proces herhalen <p>Smeren (met mes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar boterham en pot, botervlootje,... - openen van pot, vlootje (zie “openen van pot, botervlootje”) - reiken en grijpen van mes - mes naar pot/vlootje brengen - met mes pasta uit pot/vlootje halen - mes met pasta naar boterham brengen - met mes smeerbeweging maken (+ eventueel dit proces herhalen) - mes proper maken door smeerbeweging te maken. - mes neerleggen langs bord/plank 		
	Roeren in kookpot	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor kookvuur met daarop kookpot - reiken en grijpen naar roerlepel - roerlepel in kookpot plaatsen - draaibewegingen maken met de roerlepel 	<p>Kookpitten langs elkaar</p> <p>Aangepaste lepel</p> <p>Kookpotten waarbij de handvaten niet warm worden</p> <p>Antislip warmtehandschoenen</p> <p>Panhouder</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Vuur aanzetten	<p>Inductievuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aan-knop ingedrukt houden - beveiligingsslot ontgrendelen (op ontgrendelknop duwen) - vuur kiezen - duwen op knop om gekozen vuur te activeren. 	<p>Draaiknoppen</p> <p>Verlengde aansteker</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

	<p>Vuur uitzetten</p>	<p>Gasfornuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van knop - draaibeweging maken aan knop van gekozen vuur - eventueel gebruik maken van vuuraansteker/luciferdoos als vuur niet vanzelf aangaat - reiken en grijpen naar vuuraansteker/luciferdoos - gebruik vuuraansteker: <ul style="list-style-type: none"> o vastgrijpen van vuuraansteker o drukken op knop van vuuraansteker om vuur te o ingedrukt houden en naar het gasvuur brengen - gebruik luciferdoor: <ul style="list-style-type: none"> o luciferdoosje openschuiven o lucifer uit doosje nemen o lucifer tussen 2 vingers houden o met het ontvlambare kop over luciferdoosje wrijven (snel) o brandende lucifer naar het gasvuur brengen <p>- vuur staat aan</p> <p>Inductie</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle vuren afzetten door de knoppen ingedrukt te houden (min-knop per vuur ingedrukt houden tot het op 0 staat) - duwen op uit-knop <p>Gasfornuis</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van knop - draaibeweging maken aan de knop van gekozen vuur 		
--	-----------------------	--	--	--

		- gasvuur valt uit		
	Deksel van kookpot nemen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor fornuis - reiken en grijpen van deksel van de kookpot. - indien te warm: <ul style="list-style-type: none"> o eerst reiken en grijpen van wand o met wand in hand grijpen van deksel kookpot - deksel optillen en langs kookvuur positioneren 	Deksel dat niet warm wordt Antislip warmtehandschoen Anti- overkookdeksel	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Oven/ microgolf bedienen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor microgolf/oven - nadenken over welk programma gebruikt gaat worden - reiken en grijpen naar het bedieningspaneel van microgolf/oven - drukken op knop van gekozen programma - drukken op knop van tijdsindicatie - drukken op start/stop-knop 	Oven die hete lucht afzuigt Inschuifbaar deurtje Onder oven/microgolf een werkblad om kookpot op te zetten Draaiknoppen	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Openen van conservenblik	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van conservenblik - reiken en grijpen naar opener - opener vastzetten op conservenblik - draaien aan opener - opener van conservenblik halen 	Conservenblikopener (elektrische)	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Openen van fles, brik, kan, pot, botervlootje ...	schroefdop <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar fles, brik, kan,... - met hand 1 fles, brik, kan,... vastgrijpen - met hand 2 rond de dop van fles grijpen - hand 1 gestabiliseerd en gefixeerd houden - hand 1 draaibewegingen maken (met handpalm) - draaibewegingen maken tot dop van fles, brik, kan,... 	Antislipmatje Opener voor drankblikjes Bokaalopener Flessenopener Opener voor brikverpakkingen Inschenkhulp voor het gecontroleerd inschenken	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

		<p>is. (handpalm → vingertoppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - afgedraaide dop in hand houden - dop op tafel leggen <p>Klep</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar fles, brik, kan,... - met hand 1 fles, brik, kan,... vastgrijpen - met vingers van hand 2 het klepje vastgrijpen - klep openen door klep omhoog te klikken - klep open laten staan - glas, tas inschenken (zie “glas, tas inschenken”) 		
	Glas, tas inschenken	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar tas, glas - reiken en grijpen naar melkkan, fles, brik,... - openen (zie “openen van fles, brik, kan”) - reiken en grijpen van fles, brik, kan... - fles, brik, kan optillen + naar tas, glas brengen - goede afstemming van fles, blik, kan op tas, glas - fles, brik, kan kantelen zodat er vloeistof in de tas of het glas vloeit - fles, brik, kan terug recht kantelen wanneer tas of glas gevuld is tot op gewenste hoeveelheid - fles, brik, kan op de tafel (of ander oppervlak) plaatsen 	<p>Aangepaste glazen</p> <p>Inschenkulp voor het gecontroleerd inschenken</p> <p>Vloeistofniveau – indicatoren met geluidssignaal, geeft waarschuwings- en continusignaal indien niveau bereikt wordt</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Drinken aan tas, glas	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van tas of glas - tas/glas optillen - tas/glas naar de mond bewegen - mond openen - tas/glas aan lippen zetten en kantelen 	<p>Aangepaste beker</p> <p>Thermostatische beker</p> <p>Antisliphouder</p> <p>antislipmatje</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - drinken - tas/glas terug kantelen en terug naar tafel brengen - tas/glas op tafel plaatsen 		
	<p>Kraan openen</p> <p>Kraan sluiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor afwasbak - reiken en grijpen naar kraan - kraanhandvat vastnemen en omhoog tillen - hoeveelheid water en warmte zelf kiezen - positioneren voor afwasbak - reiken en grijpen naar kraan - kraanhandvat vastnemen en omlaag duwen - hoeveelheid water en warmte van water zelf kiezen 	<p>Kraangreephulp (universele draaihulp)</p> <p>Aangepaste kraan</p> <p>Thermostatische kraan</p> <p>Ééngreepsmengkraan</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Openen doos	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor doos - reiken en grijpen naar doos - met hand 1 deksel van doos vastnemen - met hand 2 basis van doos vastnemen - hand 2 stabiliseren en met hand 1 deksel opendoen (opentrekken/opentrekken) - bij scharnier: Deksel laten rusten - bij los deksel: deksel op ander oppervlak plaatsen 	Éénhandige voorraaddoos	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Kookwekker aanzetten	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor kookwekker - reiken en grijpen naar kookwekker - met hand 1 kookwekker vastnemen - met hand 2 de tijd instellen d.m.v. draaibeweging 	Mechanische kookwekker (witte cijfers op zwarte achtergrond, reliëfmarkering)	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

	kleine vloeistof afmeten	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar vloeistof - keuze maken tussen verschillende grootte van lepels (er zit veel verschil tussen) + weten hoeveel er in een bepaalde lepel kan - reiken en grijpen naar lepel - vloeistof in lepel gieten (zie 'inschenken') 	Doseer lepels	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
	Eieren scheiden	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar 2 kommen - kom voor je positioneren - reiken en grijpen naar ei - met hand 1 ei en met hand 2 kom vastnemen - met hand 1 het ei (in het midden) tegen de rand van de kom slaan (zodat schaal barst) - zorgen dat het eiwit in de kom valt (door het eigeel steeds van eischaal tot eischaal over te geven) - eigeel in andere kom doen 	Eischeider	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
bureau	Opstaan van stoel	<ul style="list-style-type: none"> - voeten op de grond plaatsen - lichtjes naar voren leunen - evenwicht verdelen over de stoel - afduwen op de voeten en tegelijk rechtkomen. <ul style="list-style-type: none"> o eventueel gebruik maken van handen: mee helpen opduwen, optrekken - evenwicht zoeken 	<p>Verhoogd kussen Ergonomische stoel In hoogte verstelbare tafel Armsteunen op bureau Verstelbare voetensteun Laptopstandaard Documenthouder</p>	<p>AMPS PDMS-2</p>
	Zitten op stoel	<ul style="list-style-type: none"> - voor stoel positioneren (rug naar stoel) - buigen in de knieën - lichtjes naar achter buigen (achterwerk achteruitsteken en bovenlichaam evenwicht hanteren) - zitvlak contact laten maken met de stoel - evenwicht verdelen over de stoel 		

	<p>Computermuis bedienen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar computermuis - hand op computermuis leggen - knoppen bedienen: <ul style="list-style-type: none"> o linker knop: met wijsvinger op knop duwen om item te selecteren o rechter knop: met andere vinger op knop duwen om bepaalde bewerkingen te openen - scroller: middelvinger hierop plaatsen om zo naar boven of onder te gaan op het scherm - met muis bewegen om de pijl op het scherm te laten bewegen. <p><i>Fijne motoriek vingers</i> <i>Kracht in de vingers</i> <i>Ulnaire/radiale deviatie pols</i></p>	<p>Computermat Aangepaste computermuis</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
	<p>Typen op computer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor toetsenbord - beiden handen boven het toetsenbord brengen - polsen/armen op tafel laten rusten - met vingers de juiste letters indrukken om zo een woord te vormen - cognitief vermogen nodig om toetsenbord te kennen (weten waar letters staan) + weten welke woorden je wilt vormen 	<p>Kleurentoetsenbord Aangepast toetsenbord Toetsenbord op hoogte plaatsen (=toetsenbordstandaard)</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
	<p>Schrijven</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zitten op stoel aan tafel (zie “zitten op stoel”) - reiken en grijpen van pen en papier - pen vasthouden in pengreep - pen naar papier brengen - schrijfbewegingen maken 	<p>Ergonomische houding Penverdikking, Schrijf claw Schrijfvogel Ringpin Reumapen</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>

	Lezen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van boek - boek op leesafstand vasthouden - eventueel bril opzetten (zie “bril opzetten”) - boek vasthouden met hand(en) of laten rusten op tafel - zinnen lezen op correcte manier (van links naar rechts) 	<p>Lezen met vinger</p> <p>Plan</p> <p>Vergrootglas</p> <p>Leesliniaal</p> <p>Loep</p> <p>Boekensteun</p> <p>Bladomslagstok</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>
	Bril opzetten	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van bril - openen van de montuur: de twee benen van de bril uit elkaar halen - bril vasthouden en naar hoofd brengen - 1 of 2 benen van de bril vastnemen - weten hoe bril opgezet moet worden - bril achter oren schuiven 	<p>Brilkoord</p> <p>brilstatief</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Bril afzetten	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar bril die op neus staat - bril vastnemen met 1 of 2 benen - bril van neus afnemen - bril op bepaald oppervlakte plaatsen 		
	Voorwerpen op tafel nemen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor tafel - reiken en grijpen van voorwerp op tafel - inschatten hoe zwaar het voorwerp is (inhibitie vermogen – krachtdosering) 	<p>In hoogte verstelbare tafel</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2; ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	Knippen met schaar	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar schaar (met voorkeurshand) - duim in bovenste schaargat steken - wijsvinger in onderste schaargat steken - schaar openen door vingers uit elkaar te bewegen 	<p>Zelfopenende schaar</p> <p>Tafelschaar op houten voet</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - schaar sluiten door vingers naar elkaar te brengen - reiken en grijpen naar papier (met andere hand) - schaar 		Peg-test-9-hole
	Dop van pen halen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van pen - met hand 1 de pen vasthouden - met hand 2 de dop vastnemen met de vinger - dop van pen aftrekken - dop op tafel (of ander oppervlak) plaatsen 		SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Dop op pen zetten	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van pen en dop - met hand 1 de pen vasthouden - met hand 2 de dop vastnemen en optillen - de dop op de penpunt proberen te draaien/duwen 		
	pen openklikken	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van de pen - met hand de pen vasthouden (palmaire greep) - duim opheffen van pen en boven de klikker plaatsen - met duim op klikker duwen - duim van klikker halen 		SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Potlood slijpen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken naar het potlood en de slijper - met hand 1 slijper vasthouden - met hand 2 het potlood vasthouden - het potlood (met de punt) richting de slijper-opening bewegen - potloodpunt in slijper-opening brengen - draaibeweging maken met potlood terwijl slijper wordt gestabiliseerd. - potlood uit slijper halen - resten weggooien 	Elektrische slijper Slijper om te draaien Slijper met antislip	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

	gommen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van gom - gom optillen en naar blad papier verplaatsen - met gom over papier wrijven (over potloodlijnen) - gom naar tafeloppervlak brengen - gom loslaten - met hand gonsel wegvegen 	<p>Gom op “statief”</p> <p>Gom op greep</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	geld in en uit portefeuille halen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar portefeuille en ritssluiting - openen van rits (zie “openen rits”) - grijpen van muntstukken (+ keuze maken tussen muntstukken d.m.v. tastgevoel) - muntstuk uit portefeuille nemen - muntstuk op oppervlak leggen en loslaten - reiken en grijpen naar portefeuille en ritssluiting - sluiten van rits (zie “sluiten van rits”) 	<p>Eurobox in kunststof</p> <p>Indruksysteem voor het opbergen van euromunten</p> <p>munten met reliëf-tekens op de bovenzijde en braillecijfers op onderzijde</p> <p>Europortefeuille in microfiber met velcro-bandsluiting,...</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
	telefoneren	<p>Vaste telefoon/gsm</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar telefoon - telefoon met toetsen gericht naar het gezicht vastnemen - combinatie van nummers intikken of naam zoeken - op bel-icoon drukken - telefoon naar oor brengen - telefoon van oor wegbrengen richting gekozen oppervlak of telefoonhaak 	<p>Grote zwarte toetsen met grote letters</p> <p>SOS-toetsoro secure 350 of Doro PE110...</p> <p>Voorgeprogrammeerde toetsen (bv 1 = thomas ...)</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>
badkamer	Toilet	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor het toilet - omdraaien - broek (of ander kledingstuk) uitdoen (zie “aan/uitkleden”) 	<p>Toilet met armsteunen</p> <p>Opklapbare toiletbeugel</p> <p>Sensowash</p> <p>Wc-rol met pin (om met 1 hand te scheuren)</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - licht buigen door de knieën - verder buigen en zich op het toilet zetten - behoefte doen - reiken naar toiletpapier - toiletpapier grijpen + scheuren - toiletpapier benutten en in toilet werpen - opstaan: - gelijktijdig stevig afduwen op de voeten en strekken van de knieën - evenwicht zoeken tijdens het rechtkomen - broek (of ander kledingstuk) terug aandoen (zie “aan/uitkleden”) - doorspoelen (zie “toilet doorspoelen”) 	<p>In hoogte verstelbaar toilet</p> <p>Toiletstoel</p> <p>Toiletverhoger</p> <p>Rugsteun</p>	Peg-test-9-hole
	Toilet doorspoelen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor toilet - reiken naar toiletknop (licht naar voren buigen) - bij spaarknop eventueel keuze maken tussen standaardknop en spaarknop - duwbeweging maken op knop 	Automatische doorspoeler	<p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>
	Toilet proper maken	<p>Proper maken met borstel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor toilet - reiken en grijpen naar toiletborstel - borstel uit houder nemen - borstel naar toilet brengen - met borstel wrijfbewegingen maken in toilet - borstel afspoelen (“toilet doorspoelen”) - borstel uitschudden (schudbeweging maken) - borstel terug in houder hangen/zetten 	Automatische toiletreiniger	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>

		<p>Proper maken met product</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor toilet - reiken en grijpen naar product - dop openen (zie “openen van fles, brik, kan, pot, botervlootje ...”) - fles uitgieten (kantelen van fles) op zijkanten van toilet - fles terug kantelen - dop toedoen - product terug opbergen - reiken en grijpen naar toiletborstel - borstel uit houder nemen - borstel naar toilet brengen - met borstel wrijfbewegingen maken in toilet - borstel afspoelen (“toilet doorspoelen”) - borstel uitschudden (schudbeweging maken) - borstel terug in houder hangen/zetten 		
	Kraan hanteren	<ul style="list-style-type: none"> - voor de lavabo positioneren - reiken naar de kraan, evenwicht houden(verplaatsing van lichaamszwaartepunt) - openen van kraan (draaibeweging in de pols) - handen naar het water bewegen (voelen of dit te warm of te koud is) - reiken naar kraan - sluiten van kraan (draaibeweging in de pols) 	<p>Ééngreepsmengkraan Verlengde kraan Infraroodbediening op kraan Automatische mengkraan Éénhendelmengkraan Zelfsluitende mengkraan Mengkraan met koud/warmindicatie (via led verlichting)</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA</p>
	Zichzelf wassen	<ul style="list-style-type: none"> - voor de lavabo positioneren - reiken + grijpen van washandje - hand in washandje steken 	<p>Verlengde badspons/washand Deodoranthouder Tenenwasser</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - met de andere hand reiken naar de kraan - kraan opendoen (met een draaibeweging in de pols de kraan opendraaien) - washandje onder de kraan steken - eventueel: gebruik van zeep/reinigingsproduct: <ul style="list-style-type: none"> o zeep vastnemen o zeep op het washandje doen - washandje naar het gelaat brengen - wrijf beweging maken met de hand - hand uit washandje nemen en weg leggen - reiken naar de handdoek - handdoek vastnemen - droogwrijven met handdoek - handdoek terughangen 	<p>Nagelknipper op een tafelklem</p> <p>Elektrische nagelknipper</p> <p>Nagelschaartje</p> <p>Onderrijdbare lavabo</p>	
	In bad gaan	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor het bad - flexie in de heup - voorover buigen - evenwicht behouden - reiken naar de kraan - openen van kraan (draaibeweging in de pols om kraan open te draaien) - voelen of het water te warm is of te koud - reiken naar de knop om de kraan te sluiten (als bad voldoende gevuld is) - draaibeweging in de pols om knop om te draaien - terug positioneren voor het bad - trui en T-shirt uitdoen (zie “aan/uit kleden”) - op het bad gaan zitten - flexie in de heup en knie - broek, onderbroek en sokken uitdoen 	<p>Badzit</p> <p>Antislip in het bad</p> <p>Wandbeugel</p> <p>Verlaagd bad</p> <p>Badvuldetectie</p> <p>Digitale badthermometer (+ in combi met niveau-alarm)</p> <p>Poortje in bad</p> <p>Badkruk</p> <p>Zitvlak aan de rand van het bad</p> <p>Badzetelt</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - terug rechtstaan - evenwicht zoeken - flexie in de heup en knie - in bad stappen - buigen en terwijl evenwicht houden - zitten in bad - afduwen met de armen - steunen met de voeten op de bodem - opduwen en rechtstaan - evenwicht zoeken - één been plooiën en over de badrand steken, steunen op de vloer - andere been over de badrand steken, steunen op de vloer - reiken naar handdoek - handdoek vastnemen - wrijfbeweging maken met armen en handen 		
	Lichaam drogen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar handdoek - handdoek over lichaam wrijven - handdoek weg leggen en loslaten 	Zitten i.p.v. recht staan	SODA AMPS PDMS-2
	Aankleden/uitkleden	<ul style="list-style-type: none"> - zitten, op de kant van het bad, bed etc. - flexie in de knie en de heup - broek, onderbroek, sokken uitdoen - flexie in de elleboog, pols en arm om trui over armen en hoofd te doen - bij aankleden: keuze maken van kleren (combinaties) 	Aankleedhulpmiddel voor BH Aankleedstok Kousenaantrekker Aantrekhelp voor een onderbroek – sliplift Grijptang Armverlengend aankleedhulpmiddel Schoentrekker Knopenhaak	SODA AMPS PDMS-2

		<p>Sokken aandoen en uitdoen</p> <ul style="list-style-type: none"> - naar voren reiken (flexie heup) - knie optrekken - meer met armen (schouder) naar voren reiken - de sok rond de voet doen en eraan trekken - sok uitdoen: - reiken naar voren (flexie heup) - knie optrekken - meer met armen (schouder) naar voren reiken - de sok rond de voet uitdoen en uittrekken 	<p>Puntzak aantrekhulp</p> <p>Rollende aantrekhulp</p> <p>Elektrische aantrekhulp</p> <p>Schoenen met velcro</p> <p>Schoenveterblokjes</p> <p>Armbandsluiters</p> <p>Panty aantrekker</p> <p>Stropdassen met clip</p> <p>Nederlandsprekende kleurendetector cobolt (onderscheid lichte nuances:..)</p> <p>Sokkenhouder</p>	
	Tanden poetsen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de lavabo - reiken naar tandenborstel en tandpasta - tandenborstel en tandpasta vast nemen (tandpasta in de ene hand en tandborstel in de andere) - tandpasta op tandenborstel doen - tandpasta terug wegleggen - tandenborstel naar de kraan brengen - met de andere hand draaibeweging in de pols om kraan open te draaien - tandenborstel onder water steken - draaibeweging in de pols om kraan dicht te draaien - tandenborstel naar de mond brengen - mond openen - tandenborstel in de mond steken - heen en weer bewegen met de tandenborstel - tandenborstel uit mond halen - met de andere hand reiken naar de kraan - draaibeweging in de pols om de kraan open te draaien 	<p>Elektrische tandenborstel</p> <p>Verdichte tandenborstel</p> <p>Tubeknijper</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - tandenborstel onder de kraan steken - draaibeweging in de pols om kraan dicht te draaien - tandenborstel wegsteken - reiken naar beker - beker onder kraan houden - met de andere hand draaibeweging in de pols om kraan open te draaien - draaibeweging in de pols om kraan dicht te draaien - beker naar de mond brengen - slok nemen en terug uitspuwen - beker leeggieten - beker terug op lavabo zetten 		
	Maquilleren	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor spiegel - maquillage-set openen - grijpen naar blush-borstel, eyeliner etc. - fijne motoriek - deze voorwerpen gebruiken - voorwerpen terug opbergen 	Vergrootspiegel Draaispiegel	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Haren kammen/ föhnen/stijlen/	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor spiegel - reiken naar borstel/kam. - grijpen van borstel/kam - borstel/kam naar hoofd brengen - borstel/kam op hoofd plaatsen en neerwaartse beweging maken. Dit wordt meerdere malen herhaald - borstel wordt neergelegd en losgelaten 	Verlengde kam/borstel Droogkappen Föhn die met statief op tafel kan worden gezet Dynamische onderarmsteun Haarwasbak Shampoo-kap	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

	<p>Kasten openen</p> <p>Kasten sluiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - arm reiken naar kast - handvat grijpen (of in geval van duwkast duwen) - kast opentrekken. - handvat loslaten <ul style="list-style-type: none"> - voor kast positioneren - arm reiken naar openstaande kast - handvat grijpen (of duwen) - kastdeur toedoen - handvat loslaten 	<p>L-grepen</p> <p>Duwkasten</p> <p>Duwkasten die automatisch sluiten</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p>
	<p>Scheren</p>	<p>Oksels</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar scheerschuim - scheerschuim op hand en vervolgens op oksel smeren - reiken en grijpen naar scheermes - scheermes hanteren - scheermes naar oksel brengen - scheermes aan oksel zetten en scheerbewegingen maken - scheermes wegbrengen van oksel <p>Benen</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar scheerschuim - scheerschuim op hand en vervolgens op benen smeren - reiken en grijpen naar scheermes - scheermes hanteren - scheermes naar been brengen - scheermes op enkelhoogte plaatsen - scheerbewegingen maken naar knie toe - dit proces herhalen 	<p>handbeugel</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p> <p>ARA</p> <p>Peg-test-9-hole</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - scheermes wegbrengen van been <p>Gezicht</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar scheerschuim - scheerschuim op hand en vervolgens op gezicht smeren - reiken en grijpen naar scheermes of trimmer - scheermes/trimmer hanteren - scheermes/trimmer naar gezicht brengen - tegen de richting inscheren - scheermes afspoelen - dit proces herhalen 		
	Rits openen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar (gesloten) ritssluiting - ritssluiting naar beneden trekken - ritssluiting loslaten 		SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole
	Rits sluiten	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar (open) ritssluiting - ritssluiting naar boven trekken - ritssluiting loslaten 		
	Nagels knippen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen van nagelknipper - met hand 1 nagelknipper vastnemen (met duim op bovenzijde en wijsvinger op de onderzijde) - de nagelknipper naar de nagels van hand 2 brengen - knipbeweging maken (door duim- en wijsvinger naar elkaar toe te brengen) - dit proces herhaalt zich - van hand wisselen (hand 1 ←→ hand 2) 	Nagelknipper met draaibare loep Nagelknipper met extra groot duwvlak	SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole

		<ul style="list-style-type: none"> - T-shirt op de tafel neerleggen - flexie in de elleboog en pols - draaibeweging in de pols maken om mouwen naar binnen te vouwen - loslaten van de mouwen - reiken, grijpen naar de onderzijde van de T-shirt - dichtplooien van het T-shirt - T-shirt vastnemen en terug in mand plaatsen 		
	Was in wasmachine steken	<ul style="list-style-type: none"> - reiken naar de deur van de wasmachine - deur wasmachine vastnemen - stap achteruit zetten en deur openen - naar de kast toe wandelen, waar de wasmand op staat - positioneren voor de kast - reiken naar de kledij in de wasmand - vastnemen van de kledij met beide handen - naar de wasmachine stappen met kledij in de handen - reiken naar de wasmachine - handen in de wasmachine steken, flexie in de heup (voorover buigen) en terwijl de was loslaten - handen uit de wasmachine halen, extensie in de heup - reiken en grijpen naar de deur van de wasmachine - deur van de wasmachine sluiten - naar de kast langs de wasmachine stappen - reiken naar de kast - vastgrijpen van het handvat van de kast - kast openen - met de andere hand reiken en grijpen van het wasproduct - kast terug sluiten - terug naar de wasmachine stappen 	Kleurendetector	SODA AMPS PDMS-2

		<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar de lade van de wasmachine - lade van de wasmachine openen - met een draaibeweging in de pols de dop van het wasproduct openen - was product naar de lade brengen en langzaam wasproduct in de lade gieten - dop met een draaibeweging terug sluiten - lade van de wasmachine sluiten - terug naar de kast stappen met het wasproduct in de handen - reiken en grijpen naar het handvat van de kast - kast openen - het wasproduct in de kast plaatsen - kast terug sluiten - naar de wasmachine stappen - positioneren voor de wasmachine - naar de programma knop van de wasmachine reiken - knop vastnemen, en juiste programma kiezen - aan de knop draaien tot je het juiste programma hebt - naar de startknop van de wasmachine reiken - drukken op de startknop 		
	Was uit machine halen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de wasmachine - reiken/grijpen naar de deur van de wasmachine - deur van de wasmachine openen - reiken/grijpen naar de was die in het wasmachine ligt - was met beide handen uit de wasmachine halen - naar de kast langs de wasmachine stappen met de was in de handen - was in de mand leggen die op de kast staat 	Verhoogde wasmand op wielen Wasmachine op hoogte plaatsen	SODA AMPS PDMS-2

	Was ophangen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren - kledingstuk grijpen - kledingstuk opengooien - wasknijper grijpen - kledingstuk op rekje hangen - wasknijper op kledingstuk zetten 	Wasknijpers zonder knijpfunctie	SODA AMPS PDMS-2
	Machine bedienen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren - nadenken over welke soort was het is en welk programma daaraan gekoppeld is - reiken en grijpen naar de bedieningsknop van het wasmachine - terug denken aan welk soort programma moest gebruikt worden - de bedieningsknop op het gekozen programma draaien - zorgen dat de deur van het wasmachine gesloten is - zorgen dat er wasproduct in de van de wasmachine zit - reiken naar de start knop van de wasmachine - op de start knop van de wasmachine drukken 	Machine met draaiknoppen Contrastkleuren gebruiken	SODA AMPS PDMS-2
	Emmer water vullen	<ul style="list-style-type: none"> - emmer vastnemen - stappen naar kraan met de emmer in de handen - emmer in de lavabo plaatsen - reiken en grijpen naar de kraan - nadenken of er warm/koud water nodig is - de kraan op de gewenste warmte draaien (draaibeweging) - de kraan opendraaien - kijken naar wanneer de emmer vol genoeg is - wanneer emmer voldoende vol is, kraan dichtdraaien 	Schoonmaak trolley Emmerhouder in lavabo	SODA AMPS PDMS-2

	Emmer water leegmaken	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de lavabo met de emmer water in de handen - emmer water boven de lavabo brengen door armen omhoog te brengen - met een hand de emmer vasthouden en met de andere hand de emmer beneden vasthouden - emmer met een giet beweging leeggieten in de lavabo 	Emmer ergens op zetten	SODA AMPS PDMS-2
slaapkamer	In bed gaan liggen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren langs het bed - flexie in de heup, vooroverbuigen - reiken en grijpen naar het deken - deken vastnemen en openplooiën - loslaten van het deken - terug positioneren langs het bed - flexie in de knieën - op de kant van het bed gaan zitten - in een draaibeweging de benen in het bed brengen - in de voorkeurs houding gaan liggen om te slapen - reiken en grijpen naar het deken - deken vastnemen en over jezelf leggen 	Zorgbed Hoog-laagbed Bedverhoger	SODA AMPS PDMS-2
	Opstaan	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar het deken - deken vastnemen en wegplooiën - in een draaibeweging benen uit het bed draaien, flexie in de knieën - voeten op de grond plaatsen - terwijl je kracht zet op de voeten, extensie in de heup en extensie in de knieën - evenwicht zoeken - de kamer uitwandelen 	Opsta hulp (bedbeugel) Papegaai bedverhoger	AMPS PDMS-2

Wekker op zetten	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de wekker - nadenken over het uur dat je de wekker wilt zetten - naar de wekker kijken waar het knopje staat waarmee je het alarm kan zetten - reiken naar de wekker - knopje van alarm off naar alarm on schuiven - op de toetsen drukken tot je het juiste uur hebt dat je, je wekker wilt zetten 		<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
Wekker af zetten	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de wekker - nadenken over hoe je de wekker moet afzetten - kijken naar het knopje waarmee je het alarm kan afzetten - het knopje van alarm on naar alarm off schuiven 		<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>
Gordijnen open doen	<p>Schuifgordijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de gordijnen - reiken en grijpen naar de gordijnen - vastnemen van het gordijn en optrekken - gordijn loslaten wanneer het gordijn open is <p>Rolgordijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar het koord die langs het gordijn hangt - trekken en het koord en overnemen van het koord met de andere hand - blijven trekken tot dat het gordijn tot boven is - koord van het gordijn loslaten 	<p>Gordijnstok Automatische gordijnen (domotica) Lamellen</p>	<p>SODA AMPS PDMS-2 Peg-test-9-hole</p>

Gordijnen toe doen	<p>Schuifgordijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de gordijnen - reiken en grijpen naar de gordijnen - vastnemen van het gordijn en dichttrekken - gordijn loslaten wanneer het gordijn gesloten is <p>Rolgordijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar het koord dat langs het gordijn hangt - trekken aan koord en overnemen van het koord met de andere hand - blijven trekken tot dat het gordijn tot beneden is - koord van het gordijn loslaten 		<p>SODA AMPS PDMS-2 Peg-test-9-hole</p>
Kleren aan kapstok /kleerhanger hangen	<ul style="list-style-type: none"> - reiken en grijpen naar kapstok - met hand 1 de kapstok vasthouden - met hand 2 de kleding op de kapstok hangen - eerst 1 kant van de kleding over de kapstokboog hangen - daarna andere kant van kleding over de kapstokboog hangen - kapstok terug in de kast hangen 		<p>SODA AMPS PDMS-2</p>
Kleren uit kast nemen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor de kast - reiken/grijpen naar het handvat - handvat vastnemen en de kast openen - handvat loslaten - reiken/grijpen naar de kleren die je nodig hebt - kleren vastnemen en uit de kast nemen - omdraaien en de kleren die je vast hebt op het bed 	Kledinglift garderobelift	<p>SODA AMPS PDMS-2</p>

		leggen - terug omdraaien en reiken/grijpen naar het handvat van de kast - handvat vastnemen - kast sluiten		
	Kleren in kast leggen	- positioneren voor de kast - kast opendoen (zie “kast openen”) - omdraaien en kleren die in de kast gelegd moeten worden vastnemen - terug omdraaien en kleren in de kast leggen - kast sluiten (zie “kast sluiten”)	Kledinglift Uitrekbare plank of rekje	SODA AMPS PDMS-2
	Nachtlampje aan doen	- positioneren voor het nachtkastje - vooroverbuigen en reiken naar de nachtlamp - reiken/grijpen van de kabel van de lamp of knop op nachtlampje - op de knop drukken om de lamp aan te doen - kabel loslaten	Lampje dat automatisch aan gaat als men erop tikt	SODA AMPS PDMS-2 Peg-test-9-hole
	Nachtlampje uit doen	- positioneren voor het nachtkastje - vooroverbuigen en reiken naar de nachtlamp - reiken/grijpen van de kabel van de lamp of naar knop op nachtlampje - op de knop drukken om het lampje uit te doen - kabel loslaten	Lampje dat automatisch uit gaat als men erop tikt	SODA AMPS PDMS-2 Peg-test-9-hole
	Veters binden	- bukken / op stoel gaan zitten - reiken en grijpen naar schoenen (zie ‘schoen aan & uitdoen’) - reiken en grijpen naar veters	Schoenveterblokje één hand techniek	SODA AMPS PDMS-2

		<ul style="list-style-type: none"> - veters aantrekken - veters toeknopen (veterknoop) 		<p>ARA Peg-test-9-hole</p>
	Juwelen aandoen	<ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor juwelen(doos) (zie “openen doos”) - keuze maken tussen juwelen - reiken en grijpen naar gekozen juweel - armband <ul style="list-style-type: none"> o armband met hand 1 vastnemen o armband met hand 1 over hand 2 schuiven (zonder slot) o armband met hand 1 over hand 2 hangen (met slot) o met hand 1 slot toedoen (slot) - halsketting aandoen <ul style="list-style-type: none"> o ketting met hand 1 vastnemen o zonder slot: ketting over hoofd trekken o met slot: ketting rond hals hangen en slot sluiten - oorbellen <ul style="list-style-type: none"> o met hand 1 oorbel vastnemen o met hand 2 de oorlel wordt vastgenomen o oorbel naar oor brengen o knijper: knijper openen, rond oorlel plaatsen en knijper loslaten o standaard: met staafje in gatje in oorlel zoeken en in gatje steken + eventueel slotje op staafje plaatsen - ring <ul style="list-style-type: none"> o met hand 1 ring vastnemen o met hand 1 de ring over een vinger van hand 2 schuiven 	Magnetische sluitingen	<p>SODA AMPS PDMS-2 ARA Peg-test-9-hole</p>

woonkamer	Tv kijken	<p>Tv aanzetten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 opties van opstarten: <ul style="list-style-type: none"> o aan-knop p tv zelf o aan-knop op afstandsbediening - reiken naar tv - drukken op aan-knop: hierbij vooroverbuigen - reiken en grijpen van afstandsbediening - drukken op aan-knop van afstandsbediening - keuze maken van zender - drukken op knop van zender (1-2-3...) <p>Tv afzetten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 opties van afsluiten: <ul style="list-style-type: none"> o uit-knop op tv zelf o uit-knop op afstandsbediening - reiken naar tv - drukken op uit-knop: hierbij vooroverbuigen - reiken en grijpen aan afstandsbediening - drukken op uit-knop van afstandsbediening 	<p>Voorzetscherm om tekst op scherm beter te kunnen lezen</p> <p>Smart TV</p> <p>Afstandsbediening met grote toetsen</p> <p>Voorleesapparatuur</p> <p>TV bril</p>	SODA AMPS PDMS-2
------------------	-----------	--	---	------------------------

extra				
	Deur openen (slot + klink)	<p>Slot openen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor deur - reiken en grijpen naar sleutel - sleutel tussen vingers vastnemen - sleutel naar slot brengen - sleutel in slot steken - sleutel met de wijzer mee draaien - reiken en grijpen naar deurklink - deurklink naar onder brengen - tegen deur duwen → deur opent zich <p>Slot sluiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - positioneren voor open deur - reiken en grijpen naar sleutel - sleutel tussen vingers vastnemen - sleutel naar slot brengen - sleutel in slot steken - sleutel tegen de wijzer in draaien - reiken en grijpen naar deurklink - deurklink naar onder brengen - deur naar jezelf toetrekken → deur sluit zich 	<p>Elektronische sleutel OF toegangsbadge</p> <p>Buitenverlichting</p> <p>Deurcontactmat</p> <p>Sleuteldraaihulp</p> <p>Automatische deuropener</p> <p>Sleutelgreep</p> <p>Parlofoon</p> <p>Deurknopgreep</p> <p>Horizontale deurkruk</p>	<p>SODA</p> <p>AMPS</p> <p>PDMS-2</p>
	veiligheid		<p>Personenalarm</p> <p>Trekschakelaar</p> <p>iCALL</p> <p>iCALL IP- touch (draadloos)</p>	<p>Physiological Profile Assessment</p>