

Take Care

Zorgen voor jezelf is zorgen voor je kind

Als ouder van een kind met een beperking of chronische aandoening sta je voor de uitdaging om te zorgen en/of de zorg van je kind te organiseren. Deze uitdagingen kunnen je rol als ouder beïnvloeden maar ook je leven naast het ouderschap.

De tool Take Care

De tool Take Care gaat over aandacht voor jezelf als ouder zodat je de taak om je kind te verzorgen en begeleiden goed aan kunt. Deze persoonlijke tool is van jezelf, je hoeft het niet te delen met anderen.

Take Care bevat vier Domeinen: Werk en geld, Gezin, Quality time en Kind management. Onder deze domeinen vallen 16 thema's.

De domeinen en thema's bevatten aspecten uit het dagelijks leven. Daarbij stelt de tool steeds de vragen: Wat loopt goed? Wat heeft extra aandacht nodig en op welk gebied is er daadwerkelijk hulp of ondersteuning gewenst? Daarnaast is er de mogelijkheid om aan te geven op welke gebieden je extra informatie wenst. De tool bevat links naar websites met deze informatie.

Enkele tips

Klik per thema aan wat de stand van zaken is op dat betreffende punt:

Naar tevredenheid

Wel oké

Onwenselijke situatie

Wanneer je 'wel oké' of 'onwenselijke situatie' aanklikt dan wordt er doorgelinkt naar een bijbehorende pagina. Daar kun je aangeven wat er speelt en op welke manier je dit zou willen aanpakken. Denk hierbij aan; contact met lotgenoten of overleg met een zorgverlener. Na het invullen kan deze pdf worden opgeslagen of uitgeprint. Je kan Take Care ook vaker gebruiken.

Take Care is ontwikkeld in opdracht van Emp/Ouder door Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam. Voor contact: gebruik het contactformulier op www.schouders.nl



Kenniscentrum
Zorginnovatie



WERK EN GELD

Werk



Financiën



Huishouden



GEZIN

Partner
relatie



Bewegings-
vrijheid



Zorg voor
het kind



Gezin en
familie



Brussen



QUALITY TIME

Rust en
ontspanning



Vrienden en
kennissen



Zingeving

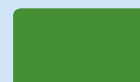


Vrije tijd

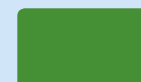


KIND MANAGEMENT

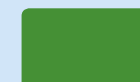
Contact met
behandelaars



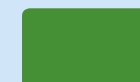
Voorzieningen



School



Mijn kind
wordt 18+





Werk

Denk hierbij aan: werktijden, balans werk en privé, carrière mogelijkheden, ambities

Opmerkingen en knelpunten

Empty box for notes and key points.

Zo verder....



Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan

Empty box for creating a personal plan.



Financiën

Denk hierbij aan: administratie, geldzaken, verzekeringen, boekhouding

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema 
Financiën

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Huishouden

Denk hierbij aan: boodschappen, schoonmaken, huis op orde houden, de was doen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie 
over het thema
Huishouden

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Partnerrelatie

Denk hierbij aan: intimiteit, communicatie, samen dingen doen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Partnerrelatie 

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)
- Film: [Dit is ons leven](#)

Maak hier je eigen plan



Bewegingsvrijheid

Denk hierbij aan: dagje weg, vakantie, spontane plannen, (openbaar) vervoer

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Bewegingsvrijheid

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)
- Film: [Dit is ons leven](#)

Maak hier je eigen plan



Zorg voor het kind

Denk hierbij aan: omgang, begeleiding en dagelijkse verzorging van het kind met een beperking of chronische aandoening

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Zorg voor het kind



Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schoudera](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)
- Film: [Dit is ons leven](#)

Maak hier je eigen plan



Gezin en familie

Denk hierbij aan: contacten met (groot) ouders, broers en zussen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Gezin en familie



Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouders](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)
- Film: [Dit is ons leven](#)

Maak hier je eigen plan



Brussen

Denk hierbij aan: omgang, begeleiding en de dagelijkse verzorging van andere kinderen binnen het gezin, erkenning

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Brussen 

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)
- Film: [Dit is ons leven](#)

Maak hier je eigen plan



Rust en ontspanning

Denk hierbij aan: tijd voor jezelf, nachtrust, dingen doen waar je energie van krijgt

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema 
Rust en ontspanning

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schoudera](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Vrienden en kennissen

Denk hierbij aan: afspreken met vrienden of kennissen, samen dingen ondernemen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder...

Meer informatie
over het thema
Vrienden en kennissen

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouders](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Zingeving

Denk hierbij aan: religie, levensvragen, spiritualiteit

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie:
over het thema
Zingeving

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Vrije tijd

Denk hierbij aan: sporten, hobby, verenigingsleven, vrijwilligerswerk

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Vrije tijd



Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Contact met behandelaars

Denk hierbij aan: plannen en voorbereiden, spin in het web, regie, opkomen voor belangen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder...

Meer informatie over
het thema Contact
met behandelaars

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Voorzieningen

Denk hierbij aan: vergoedingen, (hulp bij) aanvragen, indicatie, PGB, onderhoud

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder...

Meer informatie
over het thema
Voorzieningen



Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#); Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



School

Denk hierbij aan: contact met leerkrachten/docenten, zorg op school, vervoer

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder...

 informatie
over het thema
School

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan



Mijn kind wordt 18+

Denk hierbij aan: wet en regelgeving, mogelijkheden op het gebied van zelfstandigheid, seksualiteit, wonen

Opmerkingen en knelpunten

Zo verder....

Meer informatie
over het thema
Mijn kind wordt 18+

Inspiratie nodig? Kijk ook eens hier:

- [Schouder](#)s; Ervaringskenniscentrum Zorgkinderen
- Lotgenoten contact via [Parent2Parent](#)
- Lotgenoten contact via patiëntenverenigingen
- Lotgenoten contact via [Lotje&Co](#)

Maak hier je eigen plan