

How to do

- Når man flytter hjemmefra og har autisme



Egen omsorg

	Hvad	Hvordan
	Egen hygiejne	• Dagligt bad • Hårvask hver anden dag • Barbering efter behov • Klippe negle efter behov • Skifte tøj: Undertøj, sokker, bluser daglig Bukser hver anden dag
	Helbred	• Kontakte læge, tandlæge, fysioterapeut osv. • Forklare symptomer • Følge behandling Øvelser Købe medicin Tage medicin • Vægt og motion Holde øje med vægten Daglig bevægelse Evt. følge en kostplan
	Fremtræden	• Indkøb af tøj og sko efter behov • Frisør efter behov ca. hver 3. til 4. måned.
	Mad	• Så vidt muligt varieret kost • Så vidt muligt sund mad • Vitamin og mineralpiller hver dag

Holde hus

	Hvad	Hvordan
	Daglig rengøring	• Skifte karklud • Opvask sættes opvaskemaskine • Opvaskemaskine sættes i gang efter behov • Opvask efter madlavning • Tørre køkkenbord og komfur af • Tømme skraldespand efter behov • Tørre af hvor man har spist • Tørre op hvis der er noget som er spildt • Brug børsten i toilettet
	Ugentlig rengøring	Stue • Tørre støv af med våd klud Sofabord, skænk, vindueskarm, spisebord, lamper, ting som står fremme • Støvsuge gulv og gulvtæppe • Støvsuge paneler med blød børste • Støvsuge sofa og pufte sofapuder Værelse • Tørre støv af med våd klud Skrivebord, vindueskarm, natbord, sengelampe, skrivebords lampe, kontorstol • Støvsuge gulv • Støvsuge paneler med blød børste Køkken • Tjek køleskab for gamle madvarer • Vask køleskab af med våd klud • Tørre emhætte af med våd klud Gang og garderobe • Støvsuge gulv og gulvtæppe • Støvsuge paneler med blød børste Badeværelse • Vaske håndvask • Vaske toilet indvendig og udvendig • Pudse spejl • Støvsuge • Vaske gulv
	Tøjvask en gang ugentlig	• Sortere tøj 4 maskiner i alt Mørkt, lyst, hvidt, sengetøj/håndklæder/karklude/viskestykker • Vaske tøj på vaskeri

		• Tørre tøj i tørretumbler på vaskeri • Hænge vådt tøj op • Lægge tørt tøj sammen og på plads
	Rengøring ved behov	Badeværelse • Vaske fliser ca. 1 gang om måneden • Kalke af i brugser ca. 1 gang om måneden Stue • Vaske gulv ca. 1 gang om måneden Værelse • Vaske gulv ca. 1 gang om måneden Gang og garderobe • Vaske gulv ca. 1 gang om måneden Seng • Støvsuge seng og madras 2 gange om året i april og oktober Pudse vinduer • En gang om året i april Hovedrengøring • En gang om året, far eller mor hjælper
	Indkøb	• Lave madplan • Lave indkøbsseddel Se vejledning • Pakke ud og sætte på plads

Madlavning

	Hvad	Hvordan
	Morgenmad	• Liste over forskellig morgenmad
	Frokost	• Liste over forskellige frokost retter
	Aftensmad	• Ugentlig madplan Tænk ind at der kan være mad til 2 dage • Lære forskellige retter
	Oprydning	• Sæt i opvaskemaskinen løbende, så bliver det lettere at håndtere

Indkøbsliste

	Hvad	Hvordan
	Skriv ned hver gang der mangler noget	Lave en løbende indkøbsseddel, hvor der skrives hver gang der mangler noget
	Madvarer	- Tjek madplan og opskrifter, hvad er der i skabene og hvad mangler - Madvarer som skal være i køkkenet: Makrel, mysli, mælk, brød. - Tjek mel, sukker og krydderier
	Snack	- Alt-i-en kiks - Juice - Vand
	Diverse	Køb ind så der altid er en i reserve - Køkkenrulle - Toiletpapir - Bagepapir - Madfilm - Sølvpapir - Tandpasta - Shampoo - Håndsæbe - Badesæbe - Deodorant
	Rengøringsmidler	Køb ind når flasken er ½ fuld - Ajax - WC rens - Kalkfjerner - Opvaske sæbe - Opvasketaps - Afspændingsmiddel til opvaskemaskine - Salt til opvaskemaskine

Transport

	Hvad	Hvordan
	Planlægge ruter med bus og tog	- Undersøg rute og tidsforbrug - Træne transport med offentlige - Rejsekort Fornyelse, tanke op



Økonomi og administration

	Hvad	Hvordan
	E-Boks	• Læse e-Boks samme dag som der kommer besked • Arkivere brev i e-Boks, når opgaven er udført
	Betale regninger	• Den første i måneden tjek at regninger som er i betalingsservice, er betalt • Lægge regninger til betaling, når de modtages
	Kontotjek	• Ugentligt tjek hvor mange penge der er på konto
	Budget og forsikring en gang årligt	• Gennemgå budget • Overvej opsparing • Tjek forsikringer

Diverse

	Hvad	Hvordan
	Kontakt med kommune og jobcenter	• Ringe eller skrive e-mail vedr. problem • Møde med sagsbehandler • Pas, ID-kort, sundhedskort
	Ejendoms kontor	• Ringe eller skrive e-mail vedr. problem