

<p>Lichamelijk welbevinden</p> <ul style="list-style-type: none"> *Heb je een gezonde balans tussen ontspanning en de activiteiten achter de pc? * Slaap je goed, is je dag en nacht ritme gezond? * Lukt het om op tijd te stoppen met gamen? * Ben je voldoende in beweging of zit je (te) veel achter de pc? * Lukt het om te stoppen met gamen om te eten en drinken? *Maak je tijd vrij voor vrienden, sporten en uitgaan? 	<p>Psychisch welbevinden</p> <ul style="list-style-type: none"> *Hoe was het vandaag op het internet? * Hoe voel je je achter de pc, ben je ontspannen of vaak gespannen? * Heb je daar leuke contacten? * Hoe reageren mensen op jou? En hoe reageer jij op hen? * Wordt je wel eens niet begrepen ergens op het internet? * Pest jij wel eens iemand online of iemand jou? * Is alle informatie die je daar leest duidelijk, heb je wel eens ergens vragen over? 	<p>Interpersoonlijke relaties</p> <ul style="list-style-type: none"> * Welke contacten heb je online? * Hoe maak je nieuwe contacten en hoe zorg je dat dit contact blijft? * Zijn er verschillen tussen de mensen die je echt ontmoet en die je alleen online kent? * Nodig je nieuwe online contacten uit bij jou thuis? Hoe weet je of dat veilig is? * Heb je seksueel contact met je online contacten? Hoe werkt dat? Hoe weet je of dit veilig is? * Is er wel eens iets onduidelijk op het internet tussen jou en je contacten? Snappen jullie elkaar? * Ken je sites die speciaal bedoeld zijn voor mensen met een beperking? Doe je daar iets mee? 	<p>Deelname aan de samenleving</p> <ul style="list-style-type: none"> *Ken je de mogelijkheden van het internet bij het zoeken naar werk of dagbesteding? *Gebruik je filmpjes om vaardigheden te leren? *Heb je ook online contacten met je collega's, je buurvrouw of je baas? Hoe ga je daarmee om? Waar hou je wel of geen rekening mee? *Ken je de websites van de organisaties waar je zorg van krijgt? Of graag eens kennis wilt maken? *Zijn de websites altijd duidelijk genoeg? Kan je er vinden wat je zoekt? *Weet je waar je online terecht kunt met vragen of problemen?
<p>Persoonlijke ontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> *Wat zou je nog willen leren? Weet je hoe een mailadres werkt? *Weet je waar je waar je dit kunt leren? Is dat ook mogelijk via internet? *Heb je een vriend, familielid of begeleider die jou daarbij kan helpen? *Weet je waar je online je vragen kunt stellen over wat je wilt leren? *Gebruik je wel eens internet/sociale media om je doelen te bereiken? *Wie laat jou zien waar je de antwoorden kunt vinden die je zoekt bij het leren? 	<p>Materieel welzijn</p> <ul style="list-style-type: none"> *Welke apparaten heb je tot je beschikking? *Snap je hoe die apparaten werken of heb je iemand waar je hulp kunt vragen? *Heb je mogelijkheden om op het internet te kunnen? *Weet je hoeveel geld er nodig is voor een pc en de aansluiting? *Waar kun je internetten als je er zelf thuis geen beschikking over hebt? *Wie maakt jouw laptop in orde als hij stuk is? *Hoe weet je of die persoon er echt verstand van heeft? *Heb je een bureau om op een lichamelijk gezonde manier te gamen of internetten? 	<p>Zelfbepaling</p> <ul style="list-style-type: none"> *Bepaal jij zelf of je op het internet gaat? *Zijn er regels of afspraken gemaakt op de groep? Waarom zijn die er? *Ken je de regels en lukt het om je hier aan te houden? *Wie helpt jou op het internet om te laten zien welke keuzes je daar hebt? *Ben je op de hoogte van de regels, afspraken en wetten die gelden op het internet? *Weet je wat er wel en niet strafbaar is op het internet? *Waar kun je terecht als je zelf slachtoffer bent van vervelende dingen op het internet? 	<p>Belangen</p> <ul style="list-style-type: none"> *Heb je denk je recht op een pc en een internetverbinding? *Je hebt een klacht over iets, weet je waar je terecht kunt of zet je het online? *Weet je dat je recht hebt op privacy? Voeg je dan wel of geen begeleiders toe op FaceBook? *Is de cliëntenraad goed bereikbaar? Kan je ze bijvoorbeeld mailen? *Zijn de meeste websites goed leesbaar en geschreven in begrijpelijke taal? *Is begeleiding goed bereikbaar voor jou? Werken ze met de apparaten die jij ook gebruikt?
<p>Zorgafspraken en ondersteuningsplan</p> <ul style="list-style-type: none"> *Is in jou zorgplan beschreven welke doelen je hebt bij de pc en het internet? *Is jouw wettelijk vertegenwoordiger op de hoogte van jouw doelen en plan? *Kijkt begeleiding regelmatig met jou naar je doelen en hoe je ermee aan het werk bent? 	<p>Cliëntveiligheid: fysieke veiligheid, sociale en emotionele veiligheid.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Weet je dat online medicatie kopen onveilig kan zijn? *Is jouw apparatuur zo geïnstalleerd dat het brandveilig is? *Ken je de weg naar de vertrouwenspersoon als het online onveilig voor je is? *Wat doe je wanneer je slachtoffer bent van seksueel misbruik via het internet? *Ken je de afspraken die er zijn op jouw afdeling als het gaat om je vrijheid op het internet? *Voel je je veilig op het internet? Hoe komt dat? *Weet je hoe het werkt met jouw privacy? Ken je de instellingen die hierbij horen? *Kun je uitleggen welke grenzen er zijn online? Wanneer ga je een grens over? *Zijn er bij jouw organisatie richtlijnen zodat je kunt lezen wat de grenzen zijn? 	<p>Kwaliteit van medewerkers en organisatie.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Weet jouw organisatie wat er de komende jaren allemaal digitaal gaat veranderen? *Kan begeleiding jou helpen bij je vragen die je hebt over de pc en het internet? *Doet jouw begeleiding wat daarover is afgesproken in je zorgplan? *Helpt de organisatie jou begeleider bij het leren over internet en computers? *Is het voor jou begeleider duidelijk waar hij/zij dit kan leren? *Weet jouw begeleider om te gaan met jouw gedrag en de digitalisering in de zorg? *Doet jou organisatie voldoende om begeleiders te helpen bij deze ontwikkelingen? 	<p>Samenhang in zorg en ondersteuning.</p> <ul style="list-style-type: none"> *Praat jij met begeleiders over internet, de pc en wat je hierin nog kan/wil leren? *Welke afspraken hebben jullie gemaakt over internet en jouw ontwikkeling hierbij? *Praten begeleiders met elkaar over de nieuwe ontwikkelingen? Hoor jij daar ook iets van? *Dragen begeleiders over tussen werk, wonen en familie over internetzaken? *Evalueert begeleiding met jou over je doelen bij het leren over internet?

