La fiche **Mon autonomie résidentielle** » permet de prendre un temps d’arrêt pour examiner où tu en es rendu face à certains aspects de ton autonomie résidentielle.

Les sujets traités dans cette fiche concernent la propreté en général (espaces, vaisselle, vêtements et hygiène) et des éléments de sécurité.



Pour être autonome sur le plan résidentiel, tu as plusieurs tâches à réaliser. Tu peux les réaliser seul ou avec de l’aide si cela est requis.

Les questions suivantes touchent plusieurs dimensions de l’autonomie sur le plan résidentiel. Réfère-toi aux questions de la fiche **Mes connaissances sur l’alimentation** pour le volet de l’alimentation.

Pour chacune des questions, réponds si tu le fais :

* seul
* seul avec un rappel
* avec du soutien
* quelqu’un le fait pour toi

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Espace et vaisselle propres** | **Seul** | **Avec rappel** | **Avec soutien** | **Quelqu’un le fait** |
| Nettoie la vaisselle après usage |  |  |  |  |
| Nettoie les espaces pour cuisiner avant et après usage |  |  |  |  |
| Nettoie efficacement la cuisine |  |  |  |  |
| Nettoie la salle de bains |  |  |  |  |
| Nettoie les autres pièces de la maison – époussetage-balayage |  |  |  |  |
| Planifie une routine de nettoyage |  |  |  |  |
| **Lavage des vêtements et autres** | **Seul** | **Avec rappel** | **Avec soutien** | **Quelqu’un le fait** |
| Utilise une laveuse et une sécheuse (maison ou buanderie) |  |  |  |  |
| Sépare les vêtements selon leur couleur |  |  |  |  |
| Tient compte des codes indiqués sur les vêtements et les produits |  |  |  |  |
| Décide de la fréquence du lavage des serviettes et de la literie |  |  |  |  |
| **Sécurité** | **Seul** | **Avec rappel** | **Avec soutien** | **Quelqu’un le fait** |
| Prend des mesures de sécurité appropriées |  |  |  |  |
| Discerne les appels téléphoniques et les visiteurs sécuritaires |  |  |  |  |
| Fait appel aux personnes de confiance en cas de besoin |  |  |  |  |
| Reconnaît les réelles situations d’urgence |  |  |  |  |
| Sait ce qui doit être fait en situation d’urgence |  |  |  |  |
| Fait appel aux premiers répondants, en situation d’urgence |  |  |  |  |
| Élabore son plan d’urgence et sa trousse d’urgence |  |  |  |  |
| **Hygiène, soins personnels et de santé** | **Seul** | **Avec rappel** | **Avec soutien** | **Quelqu’un le fait** |
| En général, garde une bonne hygiène personnelle |  |  |  |  |
| Se lave les dents au moins deux fois par jour |  |  |  |  |
| Se lave à tous les jours |  |  |  |  |
| Lave ses cheveux à une fréquence requise |  |  |  |  |
| Utilise les produits d’hygiène de façon efficace |  |  |  |  |
| Se protège contre les infections et contre les « épidémies » |  |  |  |  |
| Se protège contre les infections transmissibles sexuellement |  |  |  |  |
| Soigne les problèmes de santé mineurs |  |  |  |  |
| Fait de l’exercice régulièrement |  |  |  |  |
| Choisit et prend les médicaments en vente libre de façon appropriée |  |  |  |  |
| Gère la prise de médicaments prescrits |  |  |  |  |
| Gère sa prise de rendez-vous médicaux |  |  |  |  |

Tu peux maintenant placer cette fiche dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section  **Chez moi**.