

## Modello Universale di PDP per la Casa per Adulti con DSA

Questo modello è pensato per essere personalizzato e adattato alla gestione delle attività domestiche, aiutando a organizzare mestieri, pulizie, acquisti e routine quotidiane.

---

### 1 Dati Generali

Nome: \_\_\_\_\_

Casa / Famiglia: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

---

### 2 Compiti Domestici Principali

Compito	Procedura / Passaggi Strumenti compensativi	Note / Promemoria
<b>Cucina:</b> lavare piatti, pulire fornelli	Dividere in sotto-compiti, fare ordine prima di iniziare	Timer, checklist, detergenti già pronti
<b>Bagni:</b> pulizia sanitari e specchi	Iniziare da una zona, poi passare all'altra	Checklist, spray disinfettante, guanti
<b>Soggiorno:</b> spolverare, aspirapolvere	Dividere per aree, pause brevi	Sacco aspirapolvere pronto, panni etichettati
<b>Camere da letto:</b> rifare letti, spolverare	Procedere stanza per stanza	Checklist, contenitori per oggetti
<b>Pavimenti:</b> aspirare e lavare	Zone separate, intervallare con pause	Secchio, mop, detergente
<b>Lavanderia e stiro</b>	Suddividere per tipo di capo	Cestini etichettati, tabella oraria
<b>Piccole sistemazioni e controllo generale</b>	Attività brevi, controllare cose fuori posto	Lista visiva, timer

### **3 Organizzazione Settimanale dei Mestieri**

<b>Giorno</b>	<b>Zona</b>	<b>Attività / Note / Strumenti</b>
Lunedì	Cucina	Brevi pause tra compiti, strumenti pronti
Martedì	Bagni	Spray, guanti, panni etichettati
Mercoledì	Soggiorno	Spolverare e aspirare diviso per aree
Giovedì	Camere da letto	Rifare letti e spolverare, pause brevi
Venerdì	Pavimenti	Aspirare e lavare per zone
Sabato	Lavanderia e stiro	Cestini etichettati per priorità, tabella oraria
Domenica	Controllo generale	Piccole sistemazioni, relax dopo compiti principali

---

### **4 Strumenti Compensativi per la Casa**

- Checklist visive per ogni stanza
- Timer per pause regolari
- Sacchetti e contenitori etichettati
- Tabelle settimanali e micro-step per ogni attività
- Note scritte o appunti sul telefono
- Routine stabile per pasti, pulizie e altre attività

---

### **5 Strategie di Autogestione Domestica**

- Suddividere i compiti complessi in micro-step
- Evitare multitasking, concentrarsi su un compito per volta
- Pianificare pause regolari durante attività impegnative
- Annotare informazioni importanti e strumenti necessari
- Usare routine quotidiane e settimanali per mantenere ordine

## **6 Checklist Giornaliera Casa**

- [ ] Controllare lista dei compiti del giorno
- [ ] Preparare strumenti per attività domestiche
- [ ] Seguire schema settimanale dei mestieri
- [ ] Fare pause regolari
- [ ] Controllare che oggetti siano al loro posto
- [ ] Documentare compiti completati
- [ ] Aggiornare promemoria per la settimana successiva