

Als je opgroeit verandert er veel voor jou en voor je ouders/verzorgers. Stap voor stap word je zelfstandiger, je regelt dingen zelf en krijgt eigen taken. Zo bereid je je voor op later. De CF Groei-wijzer¹, 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Deze helpt je om te ontdekken welke stappen je kunt zetten om zelfstandiger te worden, wat je al kunt en waar je aan wilt werken de komende periode. 'Goed bezig' is de tweede lijst in de serie.



Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

'Goed bezig' is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12-16 jaar, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen. Zelfstandig worden doe je niet alleen. Vul de lijst zelf in en laat je ouders er ook een invullen apart van jou. Daarna kun je met hen bespreken wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken en ontdek je nieuwe mogelijkheden voor jezelf!

Enkele tips:

- Vul in de CF Groei-wijzer in wat je al kunt. Zet de datum erboven. Is een onderwerp klaar of niet van toepassing, vul dan de laatste kolom in: klaar.
- Soms lijkt een vraag niet van toepassing op jou. Probeer dan creatief na te denken hoe je de vraag wel op jou kunt laten slaan. De vragen zijn een prikkel om je te laten nadenken over zelfstandigheid. Als je bijvoorbeeld iets zelf niet kunt uitvoeren door een beperking kun je misschien wel leren om zelf hulp te regelen om het uit te voeren. Dan word je dus ook zelfstandiger en minder afhankelijk van anderen.
- Praat samen met je ouders over wat je tegenkomt. Wat zou jij graag willen leren? Waar wil jij zelfstandiger in zijn? Maak samen een plan van aanpak op het invulformulier met de naam: 'Aan de slag'.
- Pak de CF Groei-wijzer er na verloop van tijd gerust weer bij en kijk waar je nu staat. Misschien ben je alweer een stap verder en kun je een nieuw punt aanpakken!
- De 9 plaatjes van de CF Groei-wijzer verwijzen naar 9 gebieden waarop je zelfstandig wordt. Als je geen leerpunten meer hebt bij de meeste gebieden, kun je doorgaan met de volgende CF Groei-wijzer 'Hier ben ik'.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeeigenbenen.nu. Daar vind je dezelfde plaatjes als op de CF Groei-wijzer, waardoor je snel bij de juiste informatie terecht komt.
- Als jij of je ouders er niet uitkomen hoe je iets kunt leren, vraag dan hulp aan het behandelteam.



Ik

datum	datum	datum	klaar
			✓

- | | | | | |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik weet dat ik recht op privacy heb (privacy is dat je dingen kunt doen zonder dat anderen zich er teveel mee bemoeien) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 Ik weet dat ik mag meebeslissen bij belangrijke beslissingen die over mijzelf gaan | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 Ik weet dat vanaf 12 jaar mijn toestemming nodig is voor het maken van beslissingen over mijn behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 Ik weet wat ik moet doen om een afspraak te maken, en/of informatie op te vragen in het ziekenhuis | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 Ik kan voor mezelf opkomen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 Ik kan bij mensen terecht als ik het moeilijk heb | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 Ik ben tevreden met mijn uiterlijk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 Ik ken 3 lichamelijke veranderingen die optreden in de puberteit bij jongens en bij meisjes | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 Ik kan anderen vertellen over CF en wat dat voor mij betekent (vrienden, op school, familie) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 10 Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over CF (voeding, seksualiteit etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |



Zorg, gezondheid

datum	datum	datum	klaar
			✓

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik weet wat gezond en ongezond eten is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 Ik denk er zelf aan genoeg calorieën binnen te krijgen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 Ik weet wat een gezond gewicht is voor mij | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 Ik weet hoe en waarom ik mijn luchtwegen schoon moet houden | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 Ik denk zelf (op tijd) aan het innemen van mijn medicijnen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 Ik weet welke medicijnen ik neem, waar ze voor dienen en wat eventuele bijwerkingen zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 Ik kan mijn eigen medicatie bestellen en ophalen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 Ik ken mijn vernevelapparaat en weet hoe ik het moet gebruiken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 10 Ik weet wat er kan gebeuren als ik mijn medicijnen niet goed inneem | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

zorg



Zorg, gezondheid

datum

datum

datum

klaar

☒

- | | | | | |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 11 Ik kan zelf afspraken maken met de dokter en andere zorgverleners | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 12 Ik weet wie er in het CF team werkt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 13 Ik begrijp meestal wat de dokter mij vertelt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 14 Ik stel zelf vragen tijdens mijn consult bij de dokter en andere zorgverleners | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 15 Ik beantwoord zelf vragen die de dokter of andere zorgverleners aan mij stellen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 16 Ik zou af en toe alleen naar afspraken met de dokter en andere zorgverleners durven | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 17 Ik beslis mee over mijn behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 18 Ik heb zelf toegang tot mijn medische gegevens | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 19 Ik weet dat ik vanaf 16 jaar zelfstandig beslissingen mag nemen over mijn behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 20 Ik weet hoe de overstap naar het CF centrum voor volwassenen zal gaan | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 21 Ik bespreek wat de vooruitzichten zijn van mijn CF in de toekomst | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 22 Ik durf mijn medicatie of pepmasker/vernevelapparaat aan anderen te laten zien | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 23 Ik weet dat wanneer ik omga met andere kinderen/jongeren met CF, ik extra risico loop om een infectie te krijgen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

wonen



Zelfstandigheid en wonen

datum

datum

datum

klaar

☒

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik weet wat ik in noodsituaties moet doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 Ik regel mijn dagelijkse verzorging zelf (kleding uitzoeken, douchen etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 Ik ben verantwoordelijk voor een paar huishoudelijke klusjes | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 Ik kan alleen thuis zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 Ik doe soms boodschappen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 Ik kook weleens (samen met mijn ouders/anderen) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 Ik heb toegang tot mijn eigen bankrekening | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

relaties



Vriendschap en relaties

	datum	datum	datum	klaar
				☒
1 Ik kan contact met andere jongeren maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik breng tijd door met mijn vrienden buiten school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik weet wat ik kan doen als een afspraak met vrienden niet door kan gaan door mijn CF	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik ken de mogelijke gevaren van Internet en social media (Instagram, Twitter, Facebook etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik kies zelf uit wat ik in mijn vrije tijd doe	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik geef mijn grenzen aan in een relatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7 Ik weet waarom het belangrijk is om voorbehoedsmiddelen te gebruiken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8 Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9 Ik durf mijn dokter vragen te stellen over puberteit en seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10 Ik weet wat de invloed van mijn CF is op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie



School

	datum	datum	datum	klaar
				☒
1 Ik weet welke ondersteuning en aanpak ik nodig heb om goed mee te kunnen komen op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik weet waar ik terecht kan als het niet goed gaat op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik weet welke beroepen ik beter niet kan kiezen i.v.m. mijn CF	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik praat met anderen over wat ik na de middelbare school wil doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik denk na over welke opleiding ik ga volgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik maak mijn huiswerk zelfstandig	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7 Ik beheer mijn agenda zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8 Ik weet hoe mijn CF mijn leren kan beïnvloeden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

12 - 16 jaar CF GROEI-WIJZER: Goed bezig

vervoer



Vervoer

datum

datum

datum

klaar



1 Ik kan zelfstandig reizen (fiets, bus, trein, metro, taxi)

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

sport



Sport

datum

datum

datum

klaar



1 Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, sporten)

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

2 Ik weet dat veel bewegen goed voor mij is

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

3 Ik ben lid van een sportclub of sportschool

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

4 Wanneer ik sport durf ik te zeggen dat ik (even) niet meer mee kan doen

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

vrije tijd



Vrije tijd

datum

datum

datum

klaar



1 Ik heb een hobby

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

2 Ik ben lid van een club of vereniging

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

3 Ik doe mee aan buitenschoolse activiteiten

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

4 Ik doe uitstapjes met anderen (naar de film, naar de stad)

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

5 Ik weet wat ik moet regelen en mee moet nemen (i.v.m. mijn CF) als ik ga logeren

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

6 Ik ga weleens een paar dagen weg zonder mijn ouders

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

werk



Werk

datum

datum

datum

klaar



1 Ik oriënteer me op, of heb een bijbaantje, vrijwilligerswerk of werk

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1

2

3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

Datum:

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1
2
3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?****Actie:****Datum:**

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1

2

3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

Datum: