|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| F:\ONDERZOEKSPROJECTEN\Ready Steady Go\Aanpassingen RSG\thumbnail_rsg-logo-trans-bg.jpgREADY STEADY GO  TRANSITIEPROGRAMMA  **GETTING READY (12-14 jaar)**  Dit is Ready Steady Go: een methode om jou te helpen om nog zelfstandiger te worden. De bedoeling is dat je straks ‘op eigen benen’ kunt staan en klaar bent om over te stappen naar de zorg voor volwassenen.  Deze vragen kun je met je zorgverlener (bijvoorbeeld arts of verpleegkundige) en je ouders bespreken. Samen maken jullie dan een plan.  Vul alsjeblieft alle vragen in die van toepassing zijn op jouw situatie. Twijfel je over een vraag of antwoord, overleg dan met je zorgverlener. | | | |
| **KENNIS EN VAARDIGHEDEN** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik weet wat mijn ziekte of aandoening inhoudt. |  |  |  |
| Ik weet wanneer ik mijn medicijnen moet innemen, namen, doseringen, hoe vaak, enz. |  |  |  |
| Ik weet wie mijn behandelaars zijn (artsen, verpleegkundigen, enz.) |  |  |  |
| Ik begrijp de verschillen tussen kinderzorg en volwassenenzorg |  |  |  |
| Ik weet welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn voor jongeren met mijn aandoening |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **OPKOMEN VOOR JEZELF** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik ben er klaar voor om straks een deel van de afspraak bij de dokter of verpleegkundige alleen te doen (zonder mijn ouders) |  |  |  |
| Ik stel zelf vragen tijdens de afspraak op de poli(kliniek) |  |  |  |
| Ik ken de drie goede vragen ([3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)) en begrijp het nut hiervan |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **GEZONDHEID EN LEEFSTIJL** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik begrijp dat bewegen en sporten belangrijk is voor mijn gezondheid |  |  |  |
| Ik begrijp de gevaren van alcohol, drugs en roken voor mijn gezondheid |  |  |  |
| Ik begrijp wat gezond eten inhoudt en waarom het belangrijk is voor mijn gezondheid |  |  |  |
| Ik weet dat mijn aandoening invloed kan hebben op mijn ontwikkeling, bijv. tijdens de puberteit |  |  |  |
| Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over seks en veilig vrijen |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAGELIJKSE ACTIVITEITEN** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik kan thuis voor mezelf zorgen wat betreft aankleden, douchen, enz. |  |  |  |
| Ik maak mijn eigen lunch klaar en pak mijn schooltas in |  |  |  |
| Ik kan een nachtje uit logeren gaan |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **SCHOOL EN JE TOEKOMST** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik red het goed op school, bijv. naar school reizen, schoolwerk, gym, enz. |  |  |  |
| Ik weet wat ik wil gaan doen als ik later van school ga |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **VRIJE TIJD** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik kan het openbaar vervoer gebruiken en in mijn buurt winkels, bioscoop e.d. bezoeken |  |  |  |
| Ik zie mijn vrienden buiten schooltijd |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **OMGAAN MET JE GEVOELENS** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik kan omgaan met vervelende opmerkingen of pesten |  |  |  |
| Ik kan omgaan met gevoelens zoals boosheid of angst |  |  |  |
| Ik heb iemand met wie ik kan praten over mijn gevoelens |  |  |  |
| Ik ben op dit moment gelukkig met mijn leven |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| **OVERGANG NAAR VOLWASSENENZORG** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik weet dat ik straks (rond mijn 18e) overstap naar de volwassenenzorg (‘transitie’) en wat dat inhoudt |  |  |  |
| OPMERKING: |  |  |  |
| NOTEER HIER WELKE (ANDERE) ONDERWERPEN JE MET ONS ZOU WILLEN BESPREKEN:  ……………………………………………………………………………………………………...............  ……………………………………………………………………………………………………………….  …………………………………………………………………………………………………. Dank je wel! | | | |

De ‘Ready Steady Go’ materialen zijn ontwikkeld door de Transition Steering Group onder leiding van Dr. Arvind Nagra, Southampton Children’s Hospital, University Hospital Southampton, UK. De Nederlandse vertaling is gedaan door het onderzoeksteam Op Eigen Benen, Hogeschool Rotterdam. Alle materialen zijn vrij te gebruiken met bronvermelding: www.opeigenbenen.nu/readysteadygo