

# STA JIJ AL OP EIGEN BENEN

Kijk voor informatie over de overstap naar volwassenenzorg op [www.opeigenbenen.nl](http://www.opeigenbenen.nl)

Je wordt ouder en maakt veel veranderingen mee. Je krijgt meer verantwoordelijkheden en je moet keuzes maken: je kiest een vervolgopleiding, een beroep, gaat op jezelf wonen en krijgt een relatie. Deze overgangen, ook wel transities genoemd, zijn spannend, maar ook best lastig. Zeker als je een chronische ziekte of lichamelijke beperking hebt. Er wordt van je verwacht dat je zelf keuzes maakt en verantwoordelijkheden neemt die misschien nieuw voor je zijn. Opeens moet je zelf de afspraak op de poli maken, zelf je medicijnen regelen, het huishouden doen en je financiën op orde hebben.



In sommige ziekenhuizen en revalidatiecentra zijn speciale poliklinieken en spreekuren voor jongeren opgezet om de voorbereiding en overstap naar de zorg voor volwassenen soepel te laten verlopen. Zo worden er gezamenlijke spreekuren gehouden met de kinderarts en de specialist uit de volwassenenzorg.

Als dit in jou ziekenhuis of voor jouw aandoening nog niet het geval is dan kan je arts of verpleegkundige je helpen bij je voorbereidingen en het maken van de overstap. Op de website [www.opeigenbenen.nl](http://www.opeigenbenen.nl) staan tips & trucs over deze overstap en thema's die te maken hebben met zelfstandig worden.

## Regie

Als je regie voert over je eigen leven, dan bepaal je zelf hoe jij je leven wilt leiden. Je maakt keuzes die het beste bij je passen en waar jij gelukkig van wordt. Soms zijn keuzes niet in je eentje te maken en vraag je hulp aan mensen uit je omgeving. Vind jij het lastig om de touwtjes in handen te nemen? Kijk eens op de website voor meer informatie.

## Studie

Wat ga jij na de middelbare school doen? Oriënteer je alvast tijdens je examenjaar en maak een afspraak met een decaan van de vervolgopleiding. In een persoonlijk gesprek kunnen zij je meer vertellen of de opleiding aan je verwachtingen kan voldoen. Er is meer mogelijk dan je denkt.

## Werk

Je bent klaar met school of studie en wilt gaan werken. Maar hoe ga je dit aanpakken? Schrijf je een sollicitatiebrief waarin je aangeeft dat je een beperking hebt, of vertel je dit in het sollicitatiegesprek. Durf je aanpassingen die voor jou nodig zijn te bespreken? Op de website vind je tips en adressen van organisaties die je kunnen helpen.

## Relaties

Je bent verliefd, maar wat vertel je wel en wat vertel je niet over jouw beperking. Hoe geef je aan je omgeving aan dat je behoefte hebt aan privacy. Hoe ga je om met pijn bij het vrijen, kan je de pil gebruiken in combinatie met je medicijnen. Bespreek deze vragen eens met je arts of verpleegkundige en bedenk samen een oplossing. Op de website lees je meer over vriendschap, verliefdheid, verkering en vrijen.

## Vervoer

Het vinden van de juiste vervoersvoorzieningen en inzicht krijgen in de wet- en regelgeving is niet altijd even makkelijk. Ben je voor vervoer afhankelijk van anderen en zou je dit liever zelf regelen? Op de website helpen we je op weg.

## Sport

Door minimaal een half uur per dag te bewegen blijft je lichaam in balans. Het vermindert overgewicht en zorgt voor een gezonde leefstijl waardoor allerlei gezondheidsproblemen voorkomen kunnen worden. Weet je niet goed welke sport bij je past of welke je kunt beoefenen met jouw beperking. Gooi eens een balletje op bij je arts of verpleegkundige en op de website kom je meer te weten over de vele mogelijkheden.

## Wonen

Woon je bij je ouders en denk je eraan om op jezelf te gaan wonen? Dit is een grote stap en er zijn veel dingen die je moet regelen. Bespreek dit met je arts of verpleegkundige en bedenk samen wat je allemaal moet regelen.

## Vrije tijd

Doordeweeks ben je druk met school, werk en mogelijk ook met behandeling. Als het weekend is, heb je tijd voor jezelf en voor je vrienden. Mag je wel alcohol drinken met je medicijngebruik en is de discotheek waar je heen wilt wel rolstoelvriendelijk? Op de website is hier meer over te vinden.

## Lees meer op [www.opeigenbenen.nl](http://www.opeigenbenen.nl)!

Website [www.opeigenbenen.nl](http://www.opeigenbenen.nl) met praktische informatie over studie, werk, relaties, vervoer, sport wonen en vrije tijd en tips over de overgang naar de volwassenenzorg.

De themamodules op de website [www.opeigenbenen.nl](http://www.opeigenbenen.nl) zijn een initiatief van TransitieNet (Erasmus MC Revalidatiegeneeskunde; Kenniskring Transitie in Zorg; Rijndam revalidatiecentrum; BOSK, vereniging van motorisch gehandicapten en hun ouders) en Op Eigen Benen en zijn mede mogelijk gemaakt met financiële steun van: Kinder Fonds Adriaanstichting, het Johanna Kinderfonds en het Revalidatiefonds.