CF Groei-wijzer
17+ jaar: Hier ben ik

Naam: .....

.....

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 verantwoordelijkheid. Zo bereid je je voor om een eigen plek in de maatschappij in te kunnen nemen. De CF Groei-wijzer[1] 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Het 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. 'Hier ben ik' is de derde en laatste lijst in de serie.

Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

'Hier ben ik' is bedoeld voor jongvolwassenen in de leeftijd van 17 jaar en ouder, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen. Vul de lijst in en bespreek zo nodig met je ouders/verzorgers of met iemand die je goed kent wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken!

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.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeigenbenen.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.

Hogeschool Rotterdam – Kenniscentrum Zorginnovatie
Erasmus MC – Universitair Medisch Centrum Rotterdam – Sophia Kinderziekenhuis
www.OpEigenBenen.nu

[1] De CF Groei-wijzer is gebaseerd op de Groei-wijzer die door het UMCG, revalidatiecentrum Blixembosch, Mytylschool Eindhoven, Erasmus MC en TransitieNet is ontwikkeld op basis van de Developing the Skills for Growing Up (Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital in Toronto, Canada). De gebruikte icoontjes zijn ontwikkeld door Op Eigen Benen in samenwerking met TransitieNet.

ik

Ik

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik denk na over hoe ik zelfstandig kan zijn (binnen het gezin en op andere plekken die voor mij belangrijk zijn)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik denk na over hoe ik mij in de toekomst financieel kan redden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik kan voor mezelf opkomen op die plaatsen waar ik regelmatig kom	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik kan met iemand praten als ik ergens mee zit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet wat mijn talenten zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik kan anderen vertellen over CF en wat dat praktisch voor mij betekent	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet hoe ik een zorgverzekering moet kiezen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik weet waar ik hulp kan krijgen als ik klachten heb van mijn CF	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik eet gezond	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik denk er zelf aan genoeg calorieën binnen te krijgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet hoe en waarom ik mijn luchtwegen schoon moet houden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet welke medicijnen ik neem, waar ze voor dienen en wat eventuele bijwerkingen zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet welke medicijnen ik moet gebruiken voor onschuldige kwaaltjes (bijv. verkoudheid of hoofdpijn)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik kan mijn eigen medicatie bestellen en ophalen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik denk zelf op tijd aan het innemen van mijn medicijnen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik gebruik het vernevelapparaat zelf, (en maak het schoon) zonder hulp van mijn ouders of anderen	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	☐
11	Ik kan anderen uitleggen wat CF voor mij betekent	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik beslis samen met mijn dokter voor welke behandeling gekozen wordt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik onderteken (medische) toestemmingsverklaringen zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

	datum	datum	datum	klaar ✓
14 Ik plan mijn bezoeken aan het ziekenhuis zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15 Ik ga zelfstandig naar spreekuurafspraken of bepaal wie er met mij mee gaat	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16 Ik stel zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
17 Ik beantwoord zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
18 Ik voel mij goed voorbereid op de overstap naar het CF centrum voor volwassenen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
19 Ik weet wat de risico's zijn voor mijn gezondheid als ik me niet aan de voorgeschreven behandeling houd	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
20 Ik durf mijn medicatie of pepmasker/vernevelapparaat aan anderen te laten zien	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
21 Ik weet wat het segregatiebeleid inhoudt en wat dit voor mij betekent	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
22 Ik weet dat mijn CF erger kan worden als ik ouder word	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

wonen

Zelfstandigheid en wonen

	datum	datum	datum	klaar ✓
1 Ik kan zelf mijn maaltijden klaarmaken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik kan zelf mijn was doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik beheer mijn eigen geld	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik koop zelf de dingen die ik nodig heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik denk na over mijn toekomstige woonsituatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

relaties

Vriendschap en relaties

	datum	datum	datum	klaar ✓
1 Ik doe mee aan sociale activiteiten en ontspanning voor jongeren en volwassenen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik zie mijn vrienden in mijn vrije tijd	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik onderhoud zelf mijn vriendschappen en relaties	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik nodig vrienden, familie bij mij thuis uit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik kan vriendschappen aangaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik weet wat gezonde en ongezonde intieme relaties zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ CF GROEI-WIJZER: Hier ben ik

relaties

Vriendschap en relaties

		datum	datum	datum	klaar ✓
7	Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet de invloed van mijn CF op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik ken de invloed van mijn CF op zwangerschap / ouderschap	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie

Studie en opleiding

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik heb plannen gemaakt voor wat ik ga doen als ik klaar ben met 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 hoe ik aan een stageplaats kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wat ik over mijn CF kan zeggen in een oriënterend gesprek, aanmelding of sollicitatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

vervoer

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik ga zelfstandig met het openbaar vervoer (bus, trein, metro) of de taxi	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik neem zelfstandig deel aan het verkeer (fiets, brommer, auto)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

sport

Sport

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik heb een gezonde leefstijl (sporten / fietsen naar school / werk)	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 ga uit met anderen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik kan zelfstandig op vakantie gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik zoek en/of doe activiteiten in mijn (nieuwe) woonomgeving	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

werk

Werk

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik heb vrijwilligerswerk, een vakantiebaantje of een baan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik weet wat ik wil bereiken in mijn (toekomstige) werk en/of studie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet wie me kan helpen bij het vinden van werk (bijv. UWV, gemeente)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wat de invloed van mijn CF kan zijn binnen mijn werk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Aan de slag!

ingevuld dd:

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:

Aan de slag!

ingevuld dd:

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:

Aan de slag!

ingevuld dd:

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: