

Individueel Transitieplan voor Jongeren (12-15 jaar)

Datum: _____

Patiëntgegevens

A. Mijn diabetes

	echt niet!	ja, ongeveer	echt wel!	ik wil hier aan werken	dit wil ik er nog over zeggen
1. Ik kan uitleggen wat diabetes is.					
2. Ik begrijp wat mijn behandelaars (arts, verpleegkundige, psycholoog en diëtist) vertellen.					
3. Ik weet welke insuline ik gebruik.					
4. Ik kan uitleggen hoe de insuline werkt.					
5. Het lukt met het spuiten.					
6. Het lukt met de vingerprik.					
7. Ik weet waarom ik mijn bloedglucose moet meten.					
8. Ik weet hoe ik mijn insuline af kan stemmen op de koolhydraten die ik eet.					
9. Ik weet hoe ik om kan gaan met een hypo.					
10. Ik weet hoe ik om kan gaan met een hyper.					
11. Ik weet hoe ik om kan gaan met mijn pomp, het bolussen en verwisselen van de infusieset.					
12. Ik ken de complicaties van diabetes.					
13. Ik ken de relatie tussen glucose en stress.					
14. Ik weet dat de puberteit mijn diabetes erg kan ontregelen.					
15. Ik weet waarom een gezonde leefstijl (sport, voeding) belangrijk is voor mijn gezondheid en voor mijn diabetes.					
16. Ik ken de gevolgen van roken, alcohol en drugsgebruik voor mijn gezondheid en voor mijn diabetes.					

B. Mijn algemeen functioneren en zelfstandigheid

	echt niet!	ja, ongeveer	echt wel!	ik wil hier aan werken	dit wil ik er nog over zeggen
1. Ik stel zelf vragen aan mijn behandelaars (arts, verpleegkundige, psycholoog, diëtist).					
2. Ik vertel mijn behandelaars wat ik voel, denk en vind.					
3. Ik zie mijn behandelaars (arts, diëtist, verpleegkundige) bij iedere afspraak even alleen.					
4. Als mijn bloedglucosewaarden verslechteren weet ik hoe ik hulp kan krijgen.					
5. Ik weet wat ik doen moet als ik ziek ben.					
6. Ik vraag mijn ouders om hulp bij mijn diabeteszorg.					
7. Ik regel wat nodig is als ik op kamp ga, uit logeren ga of op vakantie ga (medicijnen, materialen, doktersverklaring).					
8. Ik houd zelf bij wanneer ik een afspraak heb in het ziekenhuis.					
9. Ik denk zelf aan het toedienen van mijn insuline (pomp, pen).					
10. Ik weet wat ik moet doen als ik mijn insuline ben vergeten.					
11. Ik houd me aan de afspraken die ik met mijn behandelaars (arts, diëtist verpleegkundige, psycholoog) heb gemaakt					
12. Als ik hoge of lage bloedglucosewaarden heb, ga ik op zoek naar een oorzaak.					
13. Ik weet hoeveel koolhydraten er zitten in wat ik eet en drink.					
14. Ik weet hoe ik de juiste hoeveelheid koolhydraten van dat wat ik eet en drink moet opzoeken.					
15. Ik heb iemand om mee te praten als ik me verdrietig voel of ergens van baal.					
16. Ik heb snel een zenuwachtig gevoel (bv bij toetsen, examens).					
17. Ik word met mijn diabetes gepest.					
18. Ik kom voor mijzelf op.					
19. Ik kan niet alles doen wat ik wil omdat ik diabetes heb.					
20. Ik voel me onzeker door mijn					

diabetes.					
21. Door mijn diabetes denk ik anders over mezelf.					
22. Ik weet dat ik vanaf mijn 12 ^e jaar mee mag beslissen over de behandeling.					

E. Mijn school

	echt niet!	ja, ongeveer	echt wel!	ik wil hier aan werken	dit wil ik er nog over zeggen
1. Het gaat goed op school (huiswerk, gymnastiek).					
2. Mijn docenten op school houden genoeg rekening met mijn diabetes.					
3. Mijn klasgenoten zijn op de hoogte van mijn diabetes.					
4. Ik durf te vertellen over mijn diabetes en dit te laten zien.					

G. Mijn vrije tijd en vrienden

	echt niet!	ja, ongeveer	echt wel!	ik wil hier aan werken	dit wil ik er nog over zeggen
1. Ik heb genoeg vrienden.					
2. Mijn vrienden weten dat ik diabetes heb.					
3. Mijn vrienden begrijpen dat ik soms niet mee kan doen als ik een hypo/hyper heb.					
4. Ik heb steun en hulp van mijn vrienden.					
5. Ik voel me een buitenbeentje door mijn diabetes.					
6. Ik weet hoe ik de hoeveelheid koolhydraten en insuline moet aanpassen als ik ga sporten.					