

STEADY

READY STEADY GO TRANSITIEPROGRAMMA



Dit is Ready Steady Go: een methode om jou te helpen om (nog) zelfstandiger te worden. De bedoeling is dat je je straks 'op eigen benen' kunt staan, en klaar bent om over te stappen naar de zorg voor volwassenen.

De vragen kun je met je zorgverlener (bijvoorbeeld arts of verpleegkundige) en je ouders bespreken. Samen maken we 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 arts of verpleegkundige.

KENNIS EN VAARDIGHEDEN	JA	NEE	Ik wil hier meer over weten	opmerkingen
Ik begrijp de medische woorden en procedures die te maken hebben met mijn aandoening				
Ik begrijp waar mijn medicijnen voor zijn bedoeld en ken de bijwerkingen				
Ik weet wat elk lid van het medisch team voor me kan doen				
Thuis ben ik verantwoordelijk voor mijn medicatie				
Ik vraag zelf om herhalingsrecepten en haal de medicijnen op. Ook plan ik zelf mijn afspraken op de poli				
Ik begrijp de verschillen tussen kindzorg en volwassenenzorg				
Ik weet welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn voor jongeren met mijn aandoening				
Ik kan mijn vrienden uitleggen wat mijn aandoening inhoudt				
Ik bel zelf met het ziekenhuis als ik een vraag heb of me zorgen maak over mijn aandoening of behandeling				
OPKOMEN VOOR JEZELF				
Ik heb er vertrouwen in dat ik een (deel van de) afspraak bij de dokter of verpleegkundige alleen kan doen (zonder ouders) en dat ik zelf vragen kan stellen				
Ik begrijp mijn recht op privacy in de zorg				
Ik begrijp welke rechten ik heb in het nemen van de beslissingen over mijn gezondheid en ik gebruik daarbij de drie goede vragen (3goedevragen.nl)				
GEZONDHEID EN LEEFSTIJL				
Ik doe regelmatig aan sport / ik heb een actieve leefstijl				
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 waar ik betrouwbare informatie kan vinden over seks en veilig vrijen				

Ik begrijp wat de gevolgen van mijn aandoening/medicatie zijn op kinderen krijgen en zwangerschap			
Ik weet dat mijn aandoening invloed kan hebben op mijn ontwikkeling, bijv. tijdens de puberteit			
DAGELIJKSE ACTIVITEITEN			
Ik kan thuis voor mezelf zorgen wat betreft aankleden, douchen, enz.			
Ik maak mijn eigen lunch klaar en pak mijn schooltas in			
Ik weet wat ik moet regelen als ik op reis of vakantie ga bijvoorbeeld m.b.t. medicatie en vaccinaties			
SCHOOL EN JE TOEKOMST			
Ik red me goed op school, bijv. naar school reizen, schoolwerk, gym, vrienden, enz.			
Ik weet wat ik wil gaan doen als ik van school ga			
Ik heb al wat werk- of stage-ervaring			
Ik ben mij bewust van de mogelijke invloed van mijn aandoening op mijn opleidings- of werkmogelijkheden			
Ik weet welke richting ik op wil ten aanzien van mijn school en toekomstige werk			
VRIJE TIJD			
Ik kan het openbaar vervoer gebruiken en in mijn buurt winkels, bioscoop e.d. bezoeken			
Ik zie mijn vrienden ook buiten schooltijd			
OMGAAN MET JE GEVOELENS			
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 zou graag informatie willen krijgen over waar ik hulp kan krijgen voor het omgaan met mijn gevoelens			
Ik ben tevreden over de manier waarop ik bij anderen overkom			
Ik ben op dit moment gelukkig met mijn leven			
OVERGANG NAAR VOLWASSENENZORG			
Ik weet dat ik straks (rond mijn 18 ^e) overstap naar de volwassenenzorg ('transitie'), wat dat inhoudt en welke informatie er dan over mij wordt overgedragen			
Ik ben op de hoogte van het plan voor mijn medische zorg als ik volwassen ben			
Ik wil graag meer informatie over de afdeling waar ik later naar overstap			

Noteer hier welke (andere) onderwerpen je met ons zou willen bespreken:

.....

.....

.....Dank je wel!