|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| F:\ONDERZOEKSPROJECTEN\Ready Steady Go\Aanpassingen RSG\thumbnail_rsg-logo-trans-bg.jpgREADY STEADY GO  TRANSITIEPROGRAMMA  **HELLO (18-25 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 heb vertrouwen in mijn kennis over mijn aandoening en de behandeling daarvan | |  |  |  |
| Ik begrijp hoe mijn aandoening zich verder ontwikkelt naarmate ik ouder word | |  |  |  |
| Ik begrijp waar mijn medicijnen voor zijn bedoeld en ken de bijwerkingen | |  |  |  |
| Ik zorg zelf voor mijn medicatie | |  |  |  |
| Ik vraag zelf om herhalingsrecepten en haal de medicijnen op. Ook plan ik zelf mijn afspraken op de poli | |  |  |  |
| Ik weet welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn voor jongeren met mijn aandoening | |  |  |  |
| Ik bel zelf met het ziekenhuis als ik een vraag heb of me zorgen maak over mijn aandoening of behandeling | |  |  |  |
| Mijn partner weet hoe hij/zij moet omgaan met mijn aandoening | |  |  |  |
| OPMERKING: | |  |  |  |
| **OPKOMEN VOOR JEZELF** | | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| Ik ben er zeker van dat ik mij alleen in de spreekkamer kan redden | |  |  |  |
| Ik begrijp mijn recht op privacy in de zorg | |  |  |  |
| Ik begrijp mijn rol bij gedeelde besluitvorming met het behandelteam en ik gebruik de drie goede vragen ([3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)) | |  |  |  |
| OPMERKING: | |  |  |  |
| **GEZONDHEID EN LEEFSTIJL** | | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** |
| 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 voor kinderen krijgen en zwangerschap | |  |  |  |
| Ik weet dat mijn aandoening invloed kan hebben op hoe ik me voel en functioneer, bijv. vermoeidheid, seksueel functioneren, vruchtbaarheid | |  |  |  |
| OPMERKING: | |  |  |  |
| **DAGELIJKSE ACTIVITEITEN** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** | |
| Ik ben thuis zelfstandig voor wat betreft aankleden, douchen, eten klaarmaken, enz. |  |  |  | |
| Ik kan autorijden volg autorijles en weet waar ik rekening mee moeten houden |  |  |  | |
| Ik weet wat ik moet regelen als ik op reis of vakantie ga bijvoorbeeld m.b.t. medicatie en vaccinaties |  |  |  | |
| Ik weet welke rechten ik heb op uitkeringen toeslagen (indien van toepassing) |  |  |  | |
| Ik weet wat ik moet regelen als ik op mezelf ga wonen |  |  |  | |
| OPMERKING: |  |  |  | |
| **SCHOOL EN JE TOEKOMST** | **JA** | **NEE** | **Ik wil meer weten** | |
| Ik kan me redden op mijn opleiding/werk, bijv. daar komen en me verplaatsen, het soort werk, enz. |  |  |  | |
| Ik heb een plan voor de toekomst/carrièreplan (graag toelichten) |  |  |  | |
| Ik heb al (vrijwilligers)werk- of stage-ervaring |  |  |  | |
| Ik ben mij bewust van de mogelijke invloed van mijn aandoening op mijn opleidings- of werkmogelijkheden |  |  |  | |
| Ik weet waar ik terecht kan voor loopbaanadvies |  |  |  | |
| 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 heb er vertrouwen in dat ik anderen, bijv. vrienden, familie en werkgevers, over mijn aandoening kan vertellen |  |  |  | |
| 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 |  |  |  | |
| 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