CF Groei-wijzer

12 - 16 jaar: Goed bezig

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 eigen taken. Zo bereid je je voor op later. De CF Groei-wijzer[1], 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Deze 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. 'Goed bezig' is de tweede lijst in de serie.

Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

'Goed bezig' is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12-16 jaar, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen.
Zelfstandig worden doe je niet alleen. Vul de lijst zelf in en laat je ouders er ook een invullen apart van jou. Daarna kun je met hen bespreken wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken en ontdek je nieuwe mogelijkheden voor jezelf!

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. Als je geen leerpunten meer hebt bij de meeste gebieden, kun je doorgaan met de volgende CF Groei-wijzer 'Hier ben ik'.
- 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.

CC BY NC ND

12 - 16 jaar CF GROEI-WIJZER: Goed bezig

Ik

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet dat ik recht op privacy heb (privacy is dat je dingen kunt doen zonder dat anderen zich er teveel mee bemoeien)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik weet dat ik mag meebeslissen bij belangrijke beslissingen die over mijzelf gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet dat vanaf 12 jaar mijn toestemming nodig is voor het maken van beslissingen over mijn behandeling	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wat ik moet doen om een afspraak te maken, en/of informatie op te vragen in het ziekenhuis	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik kan voor mezelf opkomen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik kan bij mensen terecht als ik het moeilijk heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik ken 3 lichamelijke veranderingen die optreden in de puberteit bij jongens en bij meisjes	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik kan anderen vertellen over CF en wat dat voor mij betekent (vrienden, op school, familie)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over CF (voeding, seksualiteit etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet wat gezond en ongezond eten is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik denk er zelf aan genoeg calorieën binnen te krijgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet wat een gezond gewicht is voor mij	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet hoe en waarom ik mijn luchtwegen schoon moet houden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik denk zelf (op tijd) aan het innemen van mijn medicijnen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet welke medicijnen ik neem, waar ze voor dienen en wat eventuele bijwerkingen zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik kan mijn eigen medicatie bestellen en ophalen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik ken mijn vernevelapparaat en weet hoe ik het moet gebruiken	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	☐

12 - 16 jaar CF GROEI-WIJZER: Goed bezig

zorg

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
11	Ik kan zelf afspraken maken met de dokter en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik weet wie er in het CF team werkt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik begrijp meestal wat de dokter mij vertelt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Ik stel zelf vragen tijdens mijn consult bij de dokter en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15	Ik beantwoord zelf vragen die de dokter of andere zorgverleners aan mij stellen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16	Ik zou af en toe alleen naar afspraken met de dokter en andere zorgverleners durven	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
17	Ik beslis mee over mijn behandeling	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
18	Ik heb zelf toegang tot mijn medische gegevens	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
19	Ik weet dat ik vanaf 16 jaar zelfstandig beslissingen mag nemen over mijn behandeling	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
20	Ik weet hoe de overstap naar het CF centrum voor volwassenen zal gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
21	Ik bespreek wat de vooruitzichten zijn van mijn CF in de toekomst	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
22	Ik durf mijn medicatie of pepmasker/vernevelapparaat aan anderen te laten zien	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
23	Ik weet dat wanneer ik omga met andere kinderen/ jongeren met CF, ik extra risico loop om een infectie te krijgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

wonen

Zelfstandigheid en wonen

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet wat ik in noodsituaties moet doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik regel mijn dagelijkse verzorging zelf (kleding uitzoeken, douchen etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik ben verantwoordelijk voor een paar huishoudelijke klusjes	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik kan alleen thuis zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik doe soms boodschappen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik kook weleens (samen met mijn ouders/anderen)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik heb toegang tot mijn eigen bankrekening	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

12 - 16 jaar CF GROEI-WIJZER: Goed bezig

relaties

Vriendschap en relaties

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik kan contact met andere jongeren maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik breng tijd door met mijn vrienden buiten school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet wat ik kan doen als een afspraak met vrienden niet door kan gaan door mijn CF	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik ken de mogelijke gevaren van Internet en social media (Instagram, Twitter, Facebook etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik kies zelf uit wat ik in mijn vrije tijd doe	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik geef mijn grenzen aan in een relatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet waarom het belangrijk is om voorbehoeds-middelen te gebruiken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik durf mijn dokter vragen te stellen over puberteit en seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik weet wat de invloed van mijn CF is op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie

School

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet welke ondersteuning en aanpak ik nodig heb om goed mee te kunnen komen op 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 welke beroepen ik beter niet kan kiezen i.v.m. mijn CF	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik praat met anderen over wat ik na de middelbare school wil doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik denk na over welke opleiding ik ga volgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik maak mijn huiswerk zelfstandig	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik beheer mijn agenda zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet hoe mijn CF mijn leren kan beïnvloeden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

12 - 16 jaar CF GROEI-WIJZER: Goed bezig

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik kan zelfstandig reizen (fiets, bus, trein, metro, taxi)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Sport

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, sporten)	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

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik heb een hobby	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ben lid van een club of vereniging	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik doe mee aan buitenschoolse activiteiten	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik doe uitstapjes met anderen (naar de film, naar de stad)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet wat ik moet regelen en mee moet nemen (i.v.m. mijn CF) als ik ga logeren	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik ga weleens een paar dagen weg zonder mijn ouders	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Werk

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik oriënteer me op, of heb een bijbaantje, vrijwilligerswerk of 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: