# Nier 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 Nier 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 Nier 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 Nier 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 Nier 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 Nier Groei-wijzer 'Hier ben ik'.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeigenbenen.nu Daar vind je dezelfde plaatjes als op de Nier 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.

Kenniscentrum ZORGINNOVATIE — Op Eigen Benen Vooruit! — NIERSTICHTING GEEFT TOEKOMST — www.OpEigenBenen.nu

[1] De Nier 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 Nier Groei-wijzer is gefinancierd door de Nierstichting. De gebruikte icoontjes zijn ontwikkeld door Op Eigen Benen in samenwerking met TransitieNet.

CC BY NC ND

## 12 - 16 jaar NIER 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 ik vanaf 12 jaar samen verantwoordelijk ben met mijn ouders/verzorgers voor beslissingen in mijn medische behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik weet wat ik moet doen of hoe ik mij moet gedragen om dingen geregeld te krijgen (afspraak maken, mening geven, informatie opvragen etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik kan opkomen voor mezelf op die plaatsen waar ik regelmatig kom (school, thuis, winkel, bibliotheek, sportclub, chat site, etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik weet bij wie ik terecht kan 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 wat ik heb en wat dat praktisch voor mij betekent (vrienden, op school, familie) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 10 | Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over nieraandoeningen, voeding, seksualiteit etc. | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

### Zorg, gezondheid

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| **Voeding** | | | | | |
| 1 | Ik weet wat gezond en ongezond eten en drinken is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik ken de risico's van roken, alcohol en drugs | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik weet wat nieren doen en wat er bij mij anders is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik weet wat een gezond gewicht is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| **Symptomen en medicatie** | | | | | |
| 5 | Ik denk zelf op tijd aan het innemen van mijn medicijnen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik weet welke medicijnen ik slik, waarvoor ik deze slik en wat de bijwerkingen zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet wat ik moet doen als ik mijn medicijnen vergeet | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

zorg

## Zorg, gezondheid

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Ik vraag zelf om een recept als mijn medicijnen op zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 | Ik vertel als er iets is veranderd of als ik klachten heb (bloed in de urine, dikke benen, pijn bij plassen etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| | **In het ziekenhuis** | | | | |
| 10 | Ik weet wie mijn behandelaars zijn en waarom ik daar ben | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 11 | Ik begrijp wat de dokter of verpleegkundige mij vertelt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 12 | Ik vertel de dokter of verpleegkundige wat ik voel en denk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 13 | Ik stel zelf vragen tijdens mijn spreekuur bij de dokter en andere zorgverleners | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 14 | Ik beantwoord zelf vragen die de dokter en andere zorgverleners stellen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 15 | Ik ga af en toe alleen naar afspraken met de dokter en andere zorgverleners | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 16 | Ik beslis mee over mijn eigen behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 17 | Ik heb zelf overzicht over mijn medische gegevens | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 18 | Ik weet wanneer ik een afspraak in het ziekenhuis heb | 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 bespreek met mijn dokter welke zorg ik in de toekomst nodig heb (volwassenenzorg, jongerenpoli) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 21 | Ik weet wat ik mee moet nemen bij een ziekenhuis-opname (medicijnen, lijst met medicijntijden etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 22 | Ik maak mijn eigen afspraken met de dokter en andere zorgverleners | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 23 | Ik weet welke vormen van behandeling er zijn als mijn eigen nieren het niet meer doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 24 | Ik bespreek wat de vooruitzichten zijn van mijn nieraandoening in de toekomst | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| | **Dialyse** | | | | |
| 25 | Ik ken het dialyseapparaat en welke aspecten daarbij komen kijken (bijv. opbouwen, aan- en afsluiten, opruimen) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 26 | Ik weet waar ik niet geprikt mag worden bij een bloedafname of infuus | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

zorg

## Zorg, gezondheid

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Transplantatie** | | | | |
| 27 | Ik weet waarom ik regelmatig naar de wc moet en dat mijn plas ophouden niet goed is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 28 | Ik weet waar een donornier vandaan komt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 29 | Ik weet dat de functie van een donornier ook kan verminderen en wat een afstoting is | 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 weleens 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 | ☐ |

relaties

## Vriendschap en relaties

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik breng tijd door met mijn vrienden buiten school | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik kan contact met andere jongeren maken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik ken de mogelijke gevaren van Internet en chat sites (MSN, Hyves, Facebook etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik kies zelf uit wat ik in mijn vrije tijd doe | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik geef mijn grenzen aan in een verzorgingsrelatie waarin lichamelijk contact een rol speelt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik geef mijn grenzen aan als ik verkering heb waarbij lichamelijk contact een rol speelt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet wat veilig vrijen is en waarom het belangrijk is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 | Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## 12 - 16 jaar NIER GROEI-WIJZER: Goed bezig

relaties

### Vriendschap en relaties

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 nieraandoening 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 op school | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik ken de instanties en personen waar ik om hulp kan vragen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik weet wat mijn mogelijkheden en interesses zijn met het oog op mijn beroepskeuze | 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 mee 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 plan mijn agenda zelf | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 | Ik weet hoe mijn nieraandoening mijn leren beïnvloedt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

vervoer

### Vervoer

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik kan zelfstandig reizen (fiets, bus, trein, metro, taxi) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik kan zelfstandig over straat gaan (fiets, lopend) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

sport

### Sport

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, sporten) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik ben lid van een sportclub of sportschool | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

vrije tijd

## 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 (geen sport) | 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 zeg het tegen mijn vrienden als ik iets niet kan doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Mijn vrienden begrijpen dat ik soms niet mee kan doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet wat ik moet regelen en mee moet nemen als ik ga logeren | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 | Ik weet welke organisaties en activiteiten er zijn voor jongeren met een nieraandoening | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 | Ik ga weleens een paar dagen weg zonder mijn ouders | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

werk

## Werk

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik oriënteer me op 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: |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |