Nier Groei-wijzer 17+ jaar:
Hier ben ik

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 verantwoordelijkheid. Zo bereid je je voor om een eigen plek in de maatschappij in te kunnen nemen. De Nier Groei-wijzer[1] 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Het 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. 'Hier ben ik' is de derde en laatste lijst in de serie.

Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

'Hier ben ik' is bedoeld voor jongvolwassenen in de leeftijd van 17 jaar en ouder, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen. Vul de lijst in en bespreek zo nodig met je ouders/verzorgers of met iemand die je goed kent wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken!

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.
- 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

17+ NIER GROEI-WIJZER: Hier ben ik

Ik

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik denk na over hoe ik zelfstandig word binnen ons gezin	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik denk na over hoe ik mij in de toekomst financieel kan redden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	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	☐
4	Ik heb iemand om over persoonlijke dingen te praten, als ik ergens mee zit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet wat mijn talenten zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet wat de vooruitzichten zijn van mijn nieraandoening in de toekomst	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik kan anderen vertellen wat ik heb en wat dat praktisch voor mij betekent (vrienden, op school/werk, familie)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik weet wat mijn aandoening voor gevolgen heeft voor mijn (zorg)verzekering	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik weet waar ik informatie en hulp kan krijgen over mijn nieraandoening	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 gezondheidsrisico's risico's van roken, alcohol en drugs	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet wat een gezond gewicht is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
Symptomen en medicatie					
4	Ik weet welke medicijnen ik kan gebruiken voor onschuldige kwaaltjes (bijv. verkoudheid of hoofdpijn)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet welke medicijnen ik slik, waarvoor ik deze slik en wat de bijwerkingen zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet hoe ik aan mijn medicijnen kan komen (bijv. via dokter of apotheek)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik denk zelf op tijd aan het innemen van mijn medicijnen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet wat ik moet doen als ik vergeten ben mijn medicijnen in te nemen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
	In het ziekenhuis				
9	Ik kan anderen uitleggen wat mijn medische voorgeschiedenis is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik beslis samen met mijn dokter welke behandeling nodig is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik onderteken medische toestemmingsverklaringen zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik regel zelf mijn poliafspraken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik ga alleen naar spreekuurafspraken of bepaal wie er meegaat	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Ik stel zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15	Ik beantwoord zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16	Ik heb plannen gemaakt voor de overstap naar de jongerenpoli / volwassenenzorg	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
17	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	☐
18	Ik weet wanneer ik mijn dokter/verpleegkundige moet waarschuwen als ik ziek ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
	Dialyse				
19	Ik weet hoe ik mijn bloeddruk moet meten en wanneer ik de dokter moet waarschuwen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
20	Ik ken het dialyseapparaat en welke aspecten daarbij komen kijken (bijv. opbouwen, aan- en afsluiten, opruimen)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
	Transplantatie				
21	Ik weet waarom ik regelmatig naar de wc moet en dat mijn plas ophouden niet goed is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

wonen

Zelfstandigheid en wonen

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik kan zelf mijn maaltijden klaarmaken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik kan zelf mijn was doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik beheer mijn eigen geld	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik koop zelf de dingen die ik nodig heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ NIER GROEI-WIJZER: Hier ben ik

wonen

Zelfstandigheid en wonen

		datum	datum	datum	klaar
5	Ik denk na over mijn toekomstige woonsituatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet welke voorzieningen ik nodig heb (bijv. aangepast vervoer, een rugzakje etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik kan goed zoutloos en eiwitbeperkt koken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

relaties

Vriendschap en relaties

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik doe mee aan sociale activiteiten en ontspanning voor jongeren en volwassenen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik doe dingen met mijn vrienden in mijn vrije tijd	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik onderhoud zelf vriendschappen en relaties in direct contact, via telefoon, e-mail	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik nodig vrienden, familie bij mij thuis uit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik kan nieuwe contacten maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet wat ongezonde intieme relaties zijn (loverboys)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet de invloed van mijn nieraandoening op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik weet de invloed van mijn nieraandoening op zwangerschap / ouderschap en erfelijkheid	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik bespreek vragen over seksualiteit en erfelijkheid met mijn dokter	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik weet waar ik informatie kan krijgen over hulp-(middelen) bij seks in relatie met mijn nieraandoening en hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Mijn vrienden weten dat ik een nieraandoening heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik zeg het tegen mijn vrienden als ik iets niet kan doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Mijn vrienden begrijpen dat ik soms niet mee kan doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie

Studie en opleiding

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik heb plannen gemaakt voor wat ik ga doen als ik klaar ben met school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ NIER GROEI-WIJZER: Hier ben ik

Studie en opleiding

		datum	datum	datum	klaar
2	Ik weet waar ik hulp kan krijgen om mijn opleiding goed te doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet hoe ik aan een stageplaats kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wat ik over mijn nieraandoening kan zeggen in een oriënterend gesprek, aanmelding of sollicitatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik ga zelfstandig met het openbaar vervoer (bus, trein, metro) of de taxi	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik neem zelfstandig deel aan het verkeer (fiets, brommer, auto)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Sport

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik heb een gezonde leefstijl en voldoende lichaams-beweging (sporten / fietsen naar school / werk)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ben lid van een sportclub of sportschool	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Vrije tijd

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik ga uit met anderen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik kan zelfstandig op vakantie gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik zoek en/of doe activiteiten in mijn (nieuwe) woonomgeving	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet welke organisaties en activiteiten er zijn voor jongeren met een nieraandoening	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ NIER GROEI-WIJZER: Hier ben ik

Werk

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik heb vrijwilligerswerk, een vakantiebaantje of een baan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik weet wat ik wil bereiken in mijn (toekomstige) werk en/of studie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet waar ik hulp kan krijgen om mijn werk goed te doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wie me kan helpen bij het vinden van werk (bijv. UWV)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet wat de invloed van mijn nieraandoening is op mijn 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: