De Virus Groei-wijzer
Goed bezig (12-16 jaar)

Let op; disclosure! Kent het kind de diagnose al?

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 Virus 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 Virus Groei-wijzer samen met je ouders/verzorgers in. Bespreek met hen 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 Virus Groei-wijzer in wat je al kunt. Zet de datum erboven. Is een onderwerp klaar of niet van toepassing, vul dan de laatste kolom is; 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 na te laten denken over zelfstandigheid. Als je bijvoorbeeld iets niet zelf kunt uitvoeren door een beperking kun je misschien wel leren om zelf hulp te regelen om het uit te voeren. Dan wordt 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 Virus Groei-wijzer er na verloop van tijd gerust weer bij en kijk waar je nu staat. Misschien ben je al weer een stap verder en kun je een nieuw punt aanpakken!
- De 9 plaatjes van de Virus 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 Virus Groei-wijzer 'Hier ben ik'.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeigenbenen.nu. Daar vind je dezelfde plaatjes als op de Virus 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

Op Eigen Benen nu

[1] De Virus 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 'Skills for Growing Up' methodiek (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

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 hoe ik dingen moet regelen (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 vertellen wat hiv is en wat dit voor mij betekent	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik kan er tegen als dingen niet gaan zoals ik zou willen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik kan zelf iets (positiefs) doen als ik verdrietig ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik kan mijn verdriet opzij zetten en ik kan toch doen wat ik wil/wilde gaan doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Ik kan er zelf voor zorgen dat ik me beter ga voelen op momenten dat ik me alleen voel	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Zelfstandigheid en wonen

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties	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 weet hoe ik veilig gebruik kan maken van een tablet of computer met internet	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 kan nee zeggen als iemand aan mijn lichaam zit als ik dit niet wil	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet wat veilig vrijen is, waarom het belangrijk is en ik doe het ook	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 durf mijn zorgverlener vragen te stellen over puberteit en seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik kan met mijn vriend/vriendin veilig vrijen bespreekbaar maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik kan omgaan met de “moeite” die het mij kost om mijn vriend/vriendin ervan te overtuigen dat ik veilig wil vrijen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik kan uitleggen wat ‘N = N’ inhoudt (niet meetbaar = niet overdraagbaar)	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 weet bij wie ik moet zijn om hulp te 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	☐

12-16 jaar De Virus Groei-wijzer: Goed bezig

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik kan zelf komen waar ik wil (bus, trein, metro)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik kan mijn reis plannen, zodat ik op tijd ben	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 ben lid van een sportclub of sportschool	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 (geen sport)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik doe mee aan buitenschoolse activiteiten	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik maak uitstapjes met anderen (naar de film, naar de stad)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik ga wel eens een paar dagen weg zonder mijn ouders (logeren)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet wat ik moet regelen en mee moet nemen als ik ga logeren	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet welke activiteiten en organisaties er zijn voor jongeren met hiv	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Werk

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik oriënteer me op een bijbaantje, vrijwilligerswerk of werk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik heb een bijbaan, vrijwilligerswerk of werk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik weet wat gezond en ongezond eten is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik ken de namen van mijn medicijnen, de dosis en het gebruik	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet wie mijn behandelaars zijn en waarom ik daar ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik maak mijn eigen afspraken met de dokter en andere zorgverleners en kan deze zo nodig ook verzetten	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik heb een DigiD en kan inloggen op de site van het ziekenhuis	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik stel vragen tijdens mijn consult bij de dokter/ VS en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik beantwoord zelf vragen die de dokter/ VS of andere zorgverleners stellen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik ga (af en toe) alleen naar afspraken met de dokter/ VS en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik beslis mee over mijn eigen behandeling	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik kan mijn medicijnen innemen volgens voorschrift	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik weet wat ik moet doen als ik mijn medicijnen een keer vergeten ben of heb overgegeven	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik houd zelf het overzicht over mijn voorraad medicatie en kan op tijd een nieuw recept regelen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Ik bespreek met mijn dokter welke zorg ik in de toekomst nodig heb (volwassenenzorg, jongerenpoli)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15	Ik ben er zeker van dat mijn bloeduitslagen goed blijven als ik me aan mijn therapie houd	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16	Ik weet zelf wat ik moet doen om te voorkomen dat de gevolgen van hiv mijn leven (te veel) beïnvloeden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
17	Ik kan alles aan mijn dokter en/of VS vragen wat ik wil	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
18	Ik kan met mijn dokter en/of VS zaken te bespreken waar ik het niet mee eens ben (met betrekking tot mijn behandeling)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
19	Ik kan met mijn dokter en/of VS bespreken hoe (en op welk moment) ik mijn hiv-infectie bespreekbaar kan maken bij mijn familie en/of vrienden en met welke zaken ik rekening moet houden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
20	Als ik een ander wil vertellen over hiv, dan weet ik hoe ik dit uit kan leggen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
21	Ik vertel aan mensen die ik vertrouw dat ik hiv heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

	datum	datum	datum	klaar
22 Ik kan omgaan met de reacties die mijn openheid over mijn ziekte teweeg kunnen brengen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
23 Ik weet hoe iemand met hiv gezonde kinderen kan krijgen	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?

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	

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?

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	

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?

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	