De Virus Groei-wijzer
Hier ben ik (17+ jaar)

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. '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.
Zelfstandig worden doe je niet alleen. Vul de lijst in en bespreek zo nodig met je ouders/ verzorgers of 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 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.
- 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 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 met geld omgaan (ik weet wat ik heb en wat ik uitgeef en maak geen schulden)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	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	☐
5	Ik heb iemand om over persoonlijke dingen te praten, als ik ergens mee zit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet wat mijn talenten zijn/ waar ik goed in ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik ben tevreden met mijn uiterlijk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik weet dat en hoe ik mezelf moet verzekeren tegen ziektekosten	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik weet waar ik informatie en hulp kan krijgen over hiv	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik kan er tegen als dingen niet gaan zoals ik zou willen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik kan zelf iets (positiefs) doen als ik verdrietig ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik ben in staat mijn goede humeur te bewaren	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	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 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	☐
5	Ik denk na over mijn toekomstige woonsituatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik weet welke extra voorzieningen ik nodig heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ jaar De Virus Groei-wijzer: Hier ben ik

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	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 (bijvoorbeeld 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 wat de invloed van hiv is op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik weet wat de invloed van hiv is op zwangerschap / ouderschap	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik weet welke technieken veilig zijn om overdracht van SOA / hiv te voorkomen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik kan met mijn vriend/vriendin deze maatregelen bespreekbaar maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik houd me aan deze maatregelen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	Ik kan omgaan met de “moeite” die het mij kost om mijn vriend/vriendin ervan te overtuigen dat wij ons aan deze maatregelen moeten houden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
14	Ik kan vertellen wat ‘N = N’ inhoudt (niet meetbaar = niet overdraagbaar)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15	Ik kan, samen met mijn partner, bespreken of het ‘N = N’ op dit moment iets is voor ons	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16	Als ik een ander wil vertellen over hiv, dan weet ik hoe ik dat uit moet leggen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie

School

		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	☐
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 hiv kan zeggen in een oriënterend gesprek, aanmelding of sollicitatie	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ jaar **De Virus Groei-wijzer: Hier ben ik**

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik ga zelfstandig met het openbaar vervoer	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik neem zelfstandig deel aan het verkeer (fiets, rolstoel, scooter, auto)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik kan mijn reis zo plannen dat ik ergens op tijd ben	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 activiteiten en organisaties er zijn voor jongeren met hiv	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

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	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik eet gezond	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 weet welke medicijnen ik moet gebruiken voor onschuldige kwaaltjes (bijv. verkoudheid of hoofdpijn)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik kan voordat ik naar de volwassenenzorg ga (anderen) uitleggen wat mijn medische voorgeschiedenis is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik beslis samen met mijn dokter/ VS welke behandeling nodig is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik houd zelf het overzicht over mijn voorraad medicatie en kan op tijd een nieuw recept regelen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik plan mijn bezoeken aan het ziekenhuis zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik ga alleen naar spreekuurafspraken of bepaal wie er meegaat	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik ben er zeker van dat mijn bloeduitslagen goed blijven als ik me aan mijn therapie houd	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10	Ik stel zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
11	Ik beantwoord zelf de meeste vragen tijdens het spreekuur	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
12	Ik heb plannen gemaakt voor de overstap naar de jongerenpoli / volwassenenzorg	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
13	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	☐
14	Ik weet de naam en de dosering van mijn medicijnen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
15	Ik kan mijn medicijnen innemen op de wijze zoals die is voorgeschreven (met of zonder eten; tijdsmarge)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
16	Ik weet wat ik moet doen als ik mijn medicijnen een keer vergeten ben of heb overgegeven	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
17	Ik begrijp wat hiv inhoudt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
18	Ik weet wat mijn laatste bloeduitslagen zijn (CD4 en virale load)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
19	Ik kan alles aan mijn dokter en/of VS vragen wat ik wil	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
20	Ik ben in staat om 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	☐
21	Ik kan omgaan met de reacties als ik anderen vertel dat ik hiv heb	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	