



Dit is Ready Steady Go: een methode om jou te helpen om nog zelfstandiger te worden. De bedoeling is dat je straks 'op eigen benen' kunt staan en klaar bent om over te stappen naar de zorg voor volwassenen.

Deze vragen kun je met je zorgverlener (bijvoorbeeld arts of verpleegkundige) en je ouders bespreken. Samen maken jullie dan een plan.

Vul alsjeblieft alle vragen in die van toepassing zijn op jouw situatie.

Twijfel je over een vraag of antwoord, overleg dan met je zorgverlener.

KENNIS EN VAARDIGHEDEN	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik heb vertrouwen in mijn kennis over mijn aandoening en de behandeling daarvan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp hoe mijn aandoening zich verder ontwikkelt naarmate ik ouder word	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp waar mijn medicijnen voor zijn bedoeld en ken de bijwerkingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik vraag zelf om herhalingsrecepten en haal de medicijnen op. Ook plan ik zelf mijn afspraken op de poli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn voor jongeren met mijn aandoening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet met wie ik contact moet zoeken als ik me zorgen maak over mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik bel zelf met het ziekenhuis als ik een vraag heb over mijn aandoening of behandeling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mijn partner weet hoe hij/zij moet omgaan met mijn aandoening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

OPKOMEN VOOR JEZELF	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik ben er zeker van dat ik mij alleen in de spreekkamer kan redden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp mijn recht op privacy in de zorg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp mijn rol bij gedeelde besluitvorming met het behandelteam en ik gebruik de drie goede vragen (3goedevragen.nl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

GEZONDHEID EN LEEFSTIJL	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik doe regelmatig aan sport/ik heb een actieve leefstijl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp de gevaren van alcohol, drugs en roken voor mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp wat gezond eten inhoudt en waarom het belangrijk is voor mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over seks en veilig vrijen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp wat de gevolgen van mijn aandoening/medicatie zijn op kinderen krijgen en zwangerschap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet dat mijn aandoening invloed kan hebben op hoe ik me voel en functioneer, bijv. vermoeidheid, seksueel functioneren, vruchtbaarheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik ben thuis zelfstandig voor wat betreft aankleden, douchen, eten klaarmaken, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik kan autorijden/volg autorijles en weet waar ik rekening mee moeten houden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet wat ik moet regelen als ik op reis of vakantie ga bijvoorbeeld m.b.t. medicatie en vaccinaties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet welke rechten ik heb op uitkeringen/toeslagen (indien van toepassing)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet wat ik moet regelen als ik op mezelf ga wonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

SCHOOL EN JE TOEKOMST	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik kan me redden op mijn opleiding/werk, bijv. daar komen en me verplaatsen, het soort werk, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik heb een plan voor de toekomst/carrièreplan (graag toelichten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik heb al (vrijwilligers)werk- of stage-ervaring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik ben mij bewust van de mogelijke invloed van mijn aandoening op mijn opleidings- of werkmogelijkheden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet waar ik terecht kan voor loopbaanadvies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

VRIJE TIJD	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik kan het openbaar vervoer gebruiken en in mijn buurt winkels, bioscoop e.d. bezoeken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik zie mijn vrienden ook buiten mijn werk of studie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

OMGAAN MET JE GEVOELENS	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik kan omgaan met vervelende opmerkingen of pesten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik heb er vertrouwen in dat ik anderen, bijv. vrienden, familie en werkgevers, over mijn aandoening kan vertellen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik kan om gaan met gevoelens zoals boosheid of angst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik heb iemand met wie ik kan praten over mijn gevoelens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik zou graag informatie willen krijgen over waar ik hulp kan krijgen voor het omgaan met mijn gevoelens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik ben op dit moment gelukkig met mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik ben tevreden over de manier waarop ik bij anderen overkom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

NOTEER HIER WELKE (ANDERE) ONDERWERPEN JE MET ONS ZOU WILLEN BESPREKEN:

