


Ready Steady Go

Dit is Ready Steady Go: een programma om jou te helpen om meer zelf te gaan doen. De bedoeling is dat je straks zo zelfstandig mogelijk bent als je volwassen wordt.



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






Vul alsjeblieft alle vragen in die van toepassing zijn op jouw situatie. Het is niet erg als je iets nog niet kunt. Twijfel je over een vraag of antwoord, overleg dan met je zorgverlener of ouders.







 Naam:

 Datum:

KENNIS - WAT WEET IK		IK WIL ER HULP BIJ		
	Ik begrijp de medische woorden en behandelingen die te maken hebben met mijn aandoening.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp waar mijn medicijnen voor zijn bedoeld en ken de bijwerkingen.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Thuis ben ik verantwoordelijk voor mijn medicijnen.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik vraag zelf om herhalingsrecepten en haal de medicijnen op. Ook maak ik zelf afspraken op de poli.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik bel zelf met het ziekenhuis als ik een vraag heb of me zorgen maak over mijn aandoening of behandeling.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet wie mijn zorgverleners zijn (dokters, verpleegkundigen, enz.).	JA	NEE	<input type="checkbox"/>

	Ik weet wat elk lid van het behandelteam voor me kan doen.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp de verschillen tussen zorg voor kinderen en zorg voor volwassenen.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet waar ik informatie en hulp kan vinden voor jongeren met mijn aandoening.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
Opmerking:				

OPKOMEN VOOR MIJZELF				IK WIL ER HULP BIJ
	Ik stel zelf vragen tijdens de afspraak op de polikliniek.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik kan alleen (zonder mijn ouders) naar een afspraak bij de dokter of verpleegkundige gaan en het gesprek voeren.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp mijn recht op privacy in de zorg.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp welke rechten ik heb om beslissingen over mijn gezondheid te nemen.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet wat de drie goede vragen zijn (3goedevragen.nl) en begrijp waarom deze vragen belangrijk zijn.	JA	NEE	<input type="checkbox"/>
Opmerking:				

GEZONDHEID EN LEEFSTIJL - VOOR MIJZELF ZORGEN			IK WIL ER HULP BIJ
	Ik begrijp dat bewegen en sporten belangrijk is voor mijn gezondheid.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp de gevaren van alcohol, drugs en roken voor mijn gezondheid.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet welk eten goed is voor mij en welk eten niet goed is voor mij.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet welke invloed mijn aandoening heeft als ik ouder word.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over seks en veilig vrijen.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik begrijp wat de gevolgen zijn van mijn aandoening/medicijnen op zwangerschap en kinderen opvoeden.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
Opmerking:			

DAGELIJKE ACTIVITEITEN			IK WIL ER HULP BIJ
	Ik kan thuis voor mijzelf zorgen, zoals mijzelf aankleden en douchen.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik kan mijn eigen maaltijden en snacks klaarmaken.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik kan een nacht logeren en weet wat ik moet doen als ik op vakantie wil gaan.	JA NEE	<input type="checkbox"/>



Ik weet op welke vergoedingen ik recht heb.

JA

NEE

Opmerking:

SCHOOL EN MIJN TOEKOMST

IK WIL ER
HULP BIJ



Het gaat goed met mij op school, zoals het reizen, het verblijven op school, huiswerk maken en nieuwe vrienden maken.

JA

NEE



Ik weet wat ik wil gaan doen als ik later klaar ben met school.

JA

NEE



Ik heb al wat ervaring met werk en/of stages.

JA

NEE



Ik weet dat mijn aandoening invloed kan hebben op mijn toekomstplannen.

JA

NEE



Ik weet met wie ik contact kan opnemen voor advies over mijn toekomstige werk.

JA

NEE

Opmerking:

VRIJE TIJD

IK WIL ER
HULP BIJ



Ik kan het openbaar vervoer gebruiken om bijvoorbeeld naar winkels of een bioscoop te gaan.

JA

NEE






Ik zie mijn vrienden buiten school.

JA

NEE

Opmerking:

OMGAAN MET MIJN GEVOELENS			IK WIL ER HULP BIJ
	Ik weet hoe ik kan omgaan met vervelende opmerkingen of pesten.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik heb iemand met wie ik kan praten als ik mij somber voel of het zat ben.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet hoe ik kan omgaan met gevoelens zoals boosheid of angst.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik ben tevreden met hoe ik eruit zie.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik ben blij met mijn leven.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
Opmerking:			

OVERGANG NAAR VOLWASSENENZORG			IK WIL ER HULP BIJ
	Ik weet waarom ik het Ready Steady Go programma volg.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik weet van het plan voor mijn zorg als ik volwassen ben.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
	Ik heb alle informatie die nodig is om naar de zorg voor volwassenen over te gaan.	JA NEE	<input type="checkbox"/>
Opmerking:			



Schrijf hier welke (andere) onderwerpen je met ons wilt bespreken:



Ik heb deze lijst:

alleen ingevuld

met hulp ingevuld