



12-14 jaar

**GETTING  
READY****READY STEADY GO  
TRANSITIEPROGRAMMA**

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 weet wat mijn ziekte of aandoening inhoudt	<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 wanneer ik mijn medicijnen moet innemen, namen, doseringen, hoe vaak, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet wie mijn behandelaars zijn (artsen, verpleegkundigen, enz.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik begrijp de verschillen tussen kinderzorg en volwassenenzorg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

OPKOMEN VOOR JEZELF	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik ben er klaar voor om straks een deel van de afspraak bij de dokter of verpleegkundige alleen te doen (zonder mijn ouders)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik stel zelf vragen tijdens de afspraak op de poli(kliniek)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik ken de drie goede vragen (3goedevragen.nl) en begrijp het nut hiervan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

GEZONDHEID EN LEEFSTIJL	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik begrijp dat bewegen en sporten belangrijk is voor mijn gezondheid	<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 dat mijn aandoening invloed kan hebben op mijn ontwikkeling, bijv. tijdens de puberteit	<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"/>	
OPMERKING:			

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik kan thuis voor mezelf zorgen wat betreft aankleden, douchen, enz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik maak mijn eigen lunch klaar en pak mijn eigen schooltas in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik kan een nachtje uit logeren gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

SCHOOL EN JE TOEKOMST	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik red het goed op school, bijv. naar school reizen, schoolwerk, gym, enz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ik weet wat ik wil gaan doen als ik later van school ga	<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 schooltijd	<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 kan omgaan 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 ben op dit moment gelukkig met mijn leven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

OVERGANG NAAR VOLWASSENENZORG	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik weet dat ik straks (rond mijn 18 <sup>e</sup> ) overstap naar de volwassenenzorg ('transitie') en wat dat inhoudt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
OPMERKING:			

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

