

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady



Het Ready Steady Go programma helpt jou om zelfstandig met je aandoening om te gaan en voor jezelf te zorgen.



Beantwoord de vragen die voor jouw van belang zijn en stel vragen als iets onduidelijk is.



Je behandelteam en familie helpen je hierbij.



Naam:

Datum:

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
<b>KENNIS – WAT JE WEET</b>			
 Ik begrijp de medische woorden en procedures wat betreft mijn aandoening			
 Ik weet van al mijn medicijnen wat ze doen en wat de bijwerkingen zijn			
 Ik zorg thuis zelf voor mijn medicijnen			
 Ik regel zelf mijn herhaalrecepten, haal de medicatie op en maak de poliafspraken			

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 <p data-bbox="363 443 692 667">Ik bel zelf het ziekenhuis met vragen over mijn aandoening en/of behandeling</p>			
 <p data-bbox="363 779 667 913">Ik weet wie mijn aandoening behandelt</p>			
 <p data-bbox="363 999 718 1223">Ik weet van alle mensen in mijn behandelteam wat ze voor me kunnen doen</p>			
 <p data-bbox="363 1312 724 1491">Ik weet wat het verschil is tussen de kindergeneeskunde en volwassen zorg</p>			
 <p data-bbox="363 1603 705 1827">Ik weet waar ik terecht kan voor informatie en hulp voor jongeren met mijn aandoening</p>			

# Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
<b>AUTONOMIE – OPKOMEN VOOR JEZELF</b>			
 <p>Ik kan mijn eigen vragen stellen op de poli</p>			
 <p>Ik voel me er klaar voor om (een deel van) het policonsult zelf te doen</p>			
 <p>Ik begrijp mijn recht op privacy in de zorg</p>			
 <p>Ik weet dat het belangrijk is om een stem te hebben in beslissingen over mij</p>			
 <p>Ik ken de 'stel 3 vragen'</p>			
<b>GEZONDHEID EN LEEFSTIJL</b>			
 <p>Ik begrijp dat beweging belangrijk is voor mijn gezondheid en aandoening</p>			
 <p>Ik begrijp de risico's die alcohol, drugs en roken hebben op mijn gezondheid</p>			

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 <p data-bbox="359 439 762 568">Ik weet welk eten wel of niet goed voor me is</p>			
 <p data-bbox="359 640 762 853">Ik weet wat het effect is van mijn aandoening op mijn lichaam als ik ouder word</p>			
 <p data-bbox="359 904 762 1077">Ik weet waar ik terecht kan voor informatie over seks en veilig vrijen</p>			
 <p data-bbox="359 1189 762 1413">Ik begrijp het effect van mijn aandoening en medicatie op zwangerschap en het krijgen van kinderen</p>			

# Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
<b>DAGELIJKS LEVEN</b>			
 <p>Ik kan thuis voor mezelf zorgen, zoals aankleden en douchen</p>			
 <p>Ik kan zelf middageten of een tussendoortje maken</p>			
 <p>Ik kan een nachtje uit logeren gaan en weet wat ik moet doen als ik op vakantie wil gaan</p>			
 <p>Ik weet op welke toeslagen/uitkeringen ik recht heb</p>			
<b>SCHOOL EN ALS IK VAN SCHOOL GA</b>			
 <p>Op school gaat het goed. Ik kan zelf naar school, doe mee met gym en maak nieuwe vrienden</p>			

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 Ik weet wat ik kan gaan doen als ik klaar ben met school			
 Ik heb een baantje gehad			
 Ik ken de invloed van mijn aandoening op mijn toekomstplannen			
 Ik weet waar ik terecht kan voor advies over carrière			
<b>VRIJE TIJD</b>			
 Ik kan zelf met het openbaar vervoer reizen en kan naar de stad, winkelcentrum, sportclub, etc.			
 Ik zie mijn vrienden buiten schooltijd			

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
<b>OMGAAN MET EMOTIES – MIJN GEVOELENS</b>			
 Ik weet hoe ik om kan gaan met vervelende opmerkingen en pesten			
 Ik heb iemand om mee te praten als ik verdrietig/ongelukkig ben			
 Ik weet hoe ik om kan gaan met emoties zoals boosheid of angst			
 Ik ben tevreden over mijn uiterlijk			
 Ik ben gelukkig met mijn leven			

## Het Ready Steady Go transitie plan - Steady

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
<b>TRANSITIE NAAR DE VOLWASSEN ZORG</b>			
 Ik begrijp waarom ik deel neem aan het 'Ready Steady Go' programma			
 Ik ben op de hoogte van het behandelplan voor als ik volwassen ben			
 Ik heb alle informatie die ik nodig heb over mijn behandelteam in de volwassen zorg			



# Het Ready Steady Go transitie plan - Steady



Schrijf op als je nog meer wilt weten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Met dank aan:



© Dr Arvind Nagra. De Ready Steady Go materialen zijn ontwikkeld door de Transitie Stuurgroep, onder begeleiding van Dr Arvind Nagra, kindernefroloog en verantwoordelijk voor de transitiezorg in Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust, gebaseerd op het werk van : 1. S Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42. De documenten 'Ready Steady Go' en 'Hallo, volwassen zorg' mogen uitsluitend worden gebruikt in hun originele format en voor niet commerciële doeleinden. Geen enkele vorm van modificatie of aanpassingen is toegestaan zonder de toestemming van University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. De volgende verklaring dient aan alle publicaties te worden toegevoegd die refereren naar het gebruik van deze materialen : 'Ready Steady Go' en 'Hallo volwassen zorg' zijn ontwikkeld door de Transitie Stuurgroep, onder begeleiding van Dr Arvind Nagra, kindernefroloog en verantwoordelijk voor de transitiezorg in Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust, gebaseerd op het werk van : 1. S Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42. Aanvullende informatie is verkrijgbaar op [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net)

ER April 2020. 2151

En speciaal woord van dank aan Lieke Hoogenbom, Professor Anne-Sophie Darlington en Hans de Graaf voor de vertaling van dit materiaal.