

Het Ready Steady Go transitie plan - Go



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
KENNIS – WAT WEET JE			
 Ik heb vertrouwen in wat ik weet over mijn aandoening en behandeling			
 Ik begrijp hoe mijn aandoening kan veranderen als ik volwassen ben			
 Ik zorg zelf voor mijn medicijnen			
 Ik regel zelf mijn herhaalrecepten, haal de medicatie op en maak de poliafspraken			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 <p>Ik bel zelf het ziekenhuis met vragen over mijn aandoening en/of behandeling</p>			
AUTONOMIE – OPKOMEN VOOR JEZELF			
 <p>Ik kan het policonsult zelf 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 mijzelf</p>			
 <p>Ik weet hoe ik de 'Stel 3 vragen' kan gebruiken</p>			
GEZONDHEID EN LEEFTSTIJL – VOOR MEZELF ZORGEN			
 <p>Ik begrijp dat beweging belangrijk is voor mijn gezondheid en aandoening</p>			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 <p data-bbox="363 421 751 600">Ik begrijp de risico's die alcohol, drugs en roken hebben op mijn gezondheid</p>			
 <p data-bbox="363 701 751 842">Ik weet welk eten wel of niet goed voor me is</p>			
 <p data-bbox="363 927 751 1151">Ik weet wat het effect is van mijn aandoening op mijn lichaam naarmate ik ouder word</p>			
 <p data-bbox="363 1216 751 1395">Ik weet waar ik terecht kan voor informatie over seks en veilig vrijen</p>			
 <p data-bbox="363 1541 751 1765">Ik begrijp het effect van mijn aandoening en medicatie op zwangerschap en het krijgen van kinderen</p>			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
DAGELIJKS LEVEN			
 Ik kan thuis voor mezelf zorgen, zoals aankleden en douchen			
 Ik kan zelf middageten of een tussendoortje maken			
 Ik kan een nachtje uit logeren gaan en weet wat ik moet doen als ik op vakantie wil gaan			
 Ik weet op welke toeslagen/uitkeringen ik recht heb			
 Ik heb autorijles			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
SCHOOL EN ALS IK VAN SCHOOL GA			
 Ik heb een baantje gehad of ervaring als vrijwilliger			
 Ik heb een plan voor de toekomst			
 Ik weet welke invloed mijn aandoening kan hebben op mijn plannen			
 Ik weet wat ik mijn toekomstige werkgever kan vertellen over mijn aandoening			
 Ik weet waar ik terecht kan voor advies			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
VRIJE TIJD			
 <p>Ik kan met het openbaar vervoer reizen en kan naar de stad, winkelcentrum, sportclub, etc. gaan</p>			
 <p>Ik zie mijn vrienden buiten schooltijd</p>			
OMGAAN MET EMOTIES – MIJN GEVOELENS			
 <p>Ik weet hoe ik om kan gaan met vervelende opmerkingen en pesten</p>			
 <p>Ik heb iemand om mee te praten als ik verdrietig of ongelukkig ben</p>			
 <p>Ik weet hoe ik om kan gaan met emoties zoals boosheid of angst</p>			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go

Kennis en vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
 <p data-bbox="359 421 738 517">Ik ben tevreden over mijn uiterlijk</p>			
 <p data-bbox="359 618 727 714">Ik ben gelukkig met mijn leven</p>			
<p data-bbox="145 786 520 875">TRANSITIE NAAR DE VOLWASSEN ZORG</p>			
 <p data-bbox="359 913 738 1093">Ik begrijp waarom ik deel neem aan het 'Ready Steady Go' programma</p>			
 <p data-bbox="359 1137 759 1317">Ik ben op de hoogte van het behandelplan voor als ik volwassen ben</p>			
 <p data-bbox="359 1402 738 1581">Ik heb kennis gemaakt met mijn behandelteam bij de volwassen zorg</p>			
 <p data-bbox="359 1653 759 1832">Ik heb alle informatie die ik nodig heb over mijn behandelteam in de volwassen zorg</p>			

Het Ready Steady Go transitie plan - Go



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

ER April 2020. 2151

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