

# 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
<b>KENNIS – WAT WEET JE</b>			
 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>			
<b>AUTONOMIE – OPKOMEN VOOR JEZELF</b>			
 <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>			
<b>GEZONDHEID EN LEEFTSTIJL – VOOR MEZELF ZORGEN</b>			
 <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="363 421 746 600">Ik begrijp de risico's die alcohol, drugs en roken hebben op mijn gezondheid</p>			
 <p data-bbox="363 703 746 837">Ik weet welk eten wel of niet goed voor me is</p>			
 <p data-bbox="363 927 746 1151">Ik weet wat het effect is van mijn aandoening op mijn lichaam naarmate ik ouder word</p>			
 <p data-bbox="363 1214 746 1393">Ik weet waar ik terecht kan voor informatie over seks en veilig vrijen</p>			
 <p data-bbox="363 1527 746 1751">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
<b>DAGELIJKS LEVEN</b>			
 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
<b>SCHOOL EN ALS IK VAN SCHOOL GA</b>			
 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
<b>VRIJE TIJD</b>			
 <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>			
<b>OMGAAN MET EMOTIES – MIJN GEVOELENS</b>			
 <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"><b>TRANSITIE NAAR DE VOLWASSEN ZORG</b></p>			
 <p data-bbox="359 913 738 1088">Ik begrijp waarom ik deel neem aan het 'Ready Steady Go' programma</p>			
 <p data-bbox="359 1137 759 1312">Ik ben op de hoogte van het behandelplan voor als ik volwassen ben</p>			
 <p data-bbox="359 1402 738 1576">Ik heb kennis gemaakt met mijn behandelteam bij de volwassen zorg</p>			
 <p data-bbox="359 1664 759 1839">Ik heb alle informatie die ik nodig heb over mijn behandelteam in de volwassen zorg</p>			

