

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 jou van belang zijn en stel vragen als er iets onduidelijk is.



Je behandelteam en familie helpen je hierbij.



Naam: Datum:

Kennis en vaardigheden		Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
KENNIS – V	WAT WEET JE			
	Ik kan mijn aandoening uitleggen – dit betekent dat je weet waarom je bij de dokter of verpleegkundige op contrôle komt			
	Ik ken mijn medicijnen en behandeling			
?	Ik weet wie mijn aandoening behandelt			
**	Ik weet wat het verschil is tussen de kindergeneeskunde en volwassen zorg			

Kennis en	vaardigheden	Ja	lk wil graag hulp	Opmerkingen
	Ik weet waar ik terecht kan voor informatie en hulp voor jongeren met mijn aandoening			
AUTONON VOOR JEZ	MIE – OPKOMEN ELF			
+	Ik denk dat ik er klaar voor ben om het polibezoek zelf te doen			
	Ik kan mijn eigen vragen stellen op de poli			
3?	Ik ken de 'stel 3 vragen'			
	EID EN LEEFTSTIJL – ZELF ZORGEN			
005	Ik begrijp dat beweging belangrijk is voor mijn gezondheid en aandoening			
	Ik begrijp de risico's die alcohol, drugs en roken hebben op mijn gezondheid			

Kennis en v	vaardigheden	Ja	Ik wil graag hulp	Opmerkingen
muk -	Ik weet welk eten wel of niet goed voor me is			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Ik weet wat het effect is van mijn aandoening op mijn lichaam naarmate ik ouder word			
P	Ik weet waar ik terecht kan voor informatie over seks en veilig vrijen			
DAGELIJKS	S 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			

Kennis en vaardigheden		Ja	lk wil graag hulp	Opmerkingen
SCHOOL EN ALS IK VAN SCHOOL GA				
	Op school gaat het goed, ik kan zelf naar school reizen, doe mee met gym en maak nieuwe vrienden			
DECISIONS OUESTING FUTURE CHOICES	Ik weet wat ik na schooltijd kan gaan doen			
VRIJE TIJD				
	Ik kan zelf met het openbaar vervoer reizen en kan naar de stad, winkelcentrum, sportclub, etc.			
XX	Ik zie mijn vrienden buiten schooltijd			
OMGAAN MET EMOTIES – MIJN GEVOELENS				
I/5X.I	Ik weet hoe ik om kan gaan met vervelende opmerkingen en pesten			

Kennis en	vaardigheden	Ja	lk wil graag hulp	Opmerkingen
	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 gelukkig met mijn leven			
TRANSITIE VOLWASS				
	Ik begrijp waarom ik deel neem aan het 'Ready Steady Go' programma			
	Ik begrijp de verschillende fases van het 'Ready Steady Go' programma			

	Schrijf op als je nog meer wilt weten:
let dank aa	
	foundation for people with learning disabilities

© Dr Arvind Nagra. De Ready Steady Go materialen zijn ontwikkelt door de Transitie Stuurgroep, onder begeleiding van Dr Arvind Nagra, kindernefroloog en verantwoordelijk voor de transitiezorg in Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampon 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 ontwikkelt door de Transitie Stuurgroep, onder begeleiding van Dr Arvind Nagra, kindernefroloog en verantwoordelijk voor de transitiezorg in Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampon 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.

Stre of Frie