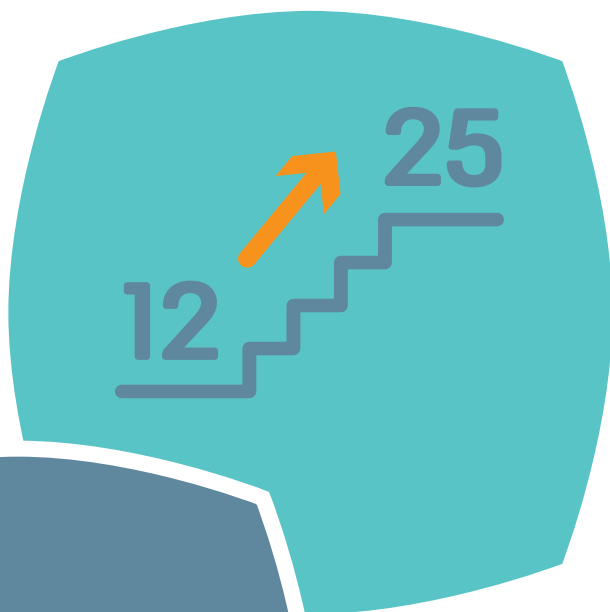




Hoe overleef ik de zorg

Behandelprogramma
jongeren



Als het leven een nieuwe balans vraagt

Hoe ouder je wordt, hoe meer je zelf mag beslissen en regelen in je eigen zorg. Dit gaat stap voor stap. Bij Libra R&A kunnen we jou daarbij ondersteunen. In deze folder lees je hier meer over. Deze folder is voor jongeren van 12-25 jaar die in behandeling zijn bij Libra Revalidatie & Audiologie.

Op de website www.opeigenbenen.nu vind je informatie en handige tips om om te gaan met je chronische aandoening en transitie naar volwassenheid. Deze website is voortgekomen uit de onderzoeksprojecten 'Op Eigen Benen' en 'Op Eigen Benen Vooruit' van Kenniscentrum Zorginnovatie en Hogeschool Rotterdam.

Aan de volgende thema's is een webpagina gewijd: Ik, Zorg, Relaties, Studie, Werk, Wonen, Vervoer, Vrije tijd, Sport en Ouders.



Onderwerpen bij het thema '**ik**:

- Zelfmanagement
- Ken jezelf
- Communiceren



Onderwerpen bij het thema '**zorg**':

- Transitie in de zorg
- Ziekte en gezondheid
- Zorgverleners
- Zorgverzekering
- Wet- en regelgeving



Onderwerpen bij het thema '**relaties**':

- Contact maken met anderen
- Eigen lichaam
- Seks
- Toekomst



Onderwerpen bij het thema '**studie**':

- Ondersteuning
- Onderwijsvormen



Onderwerpen bij het thema '**werk**':

- Wat wil ik en wat kan ik
- Wat vertel je
- Werk vinden
- Wetgeving



Onderwerpen bij het thema '**wonen**':

- Woonmogelijkheden
- Huishouden



Onderwerpen bij het thema '**vervoer**':

- Leefvervoer
- Vervoer bij ziekte
- Vervoer werk en studie



Onderwerpen bij het thema '**vrije tijd**':

- Hobby's
- Uitgaan
- Dagje uit
- Vakantie



Onderwerpen bij het thema '**sport**':

- Actieve leefstijl
- Verschillende sporten
- Sporten met...



Onderwerp bij het thema '**ouders**':

- Klaar voor de overstap
(naar de volwassenenzorg)

Opgroeien en zelfstandig worden

Opgroeien is een hele klus, zeker als je een beperking hebt. Van een baby verander je in een eigenwijze peuter en een kleuter vol fantasie. Je gaat naar school en voor je het weet ben je een puber die steeds meer verantwoordelijkheid krijgt. Uiteindelijk groei je door tot een jongvolwassene die voor zover mogelijk zelf zijn of haar zaken kan regelen.

Je moet veel leren. Dit vraagt veel van jou en je directe omgeving. Door je beperking moet jij soms andere oplossingen verzinnen. Bijvoorbeeld in een rolstoel ergens naartoe gaan in plaats van lopend of met de scooter.

Je gaat steeds meer ontdekken wie je bent en wat je wilt. Je komt steeds meer los van thuis en gaat je eigen leven vormen. Het maakt niet uit of je daarbij hulp van anderen moet inschakelen of dat je het zelf doet.

Zelfstandigheid in de zorg

Zelfstandigheid van jongeren in de zorg is ook in de wet geregeld. In de Wet op de Geneeskundige Behandelovereenkomst (WGBO) staat dat je tussen 12 en 16 jaar samen met je ouders verantwoordelijk bent voor de keuzes die je maakt in de zorg. Ben je 16 jaar of ouder? Dan bepaal je in principe zelf wat er aan behandelingen gebeurt en niet je ouders.

Bij Libra R&A hebben we afspraken gemaakt om jou in stappen meer verantwoordelijkheid te leren dragen. Zo krijg je de kans ervaring op te doen, bijvoorbeeld in een gesprek voeren met je arts.

We starten met die afspraken als je naar de middelbare school gaat. Zo kun je in je eigen tempo ervaring opdoen op een manier die bij jou past. Zo kun je er samen met je ouders aan werken uit te groeien tot een zelfstandig persoon.

Welke afspraken?

Ben je 12 jaar of ouder?

- Ben je 12 jaar of ouder en je hebt een afspraak bij je arts, dan mag jij zelf je vragen stellen. Bedenk van tevoren wat je wilt bespreken. Het is best handig om wat punten op te schrijven. Natuurlijk mogen je ouders mee om samen met jou het gesprek te voeren.
- Als de arts een afspraak met je ouders heeft, mag jij daar ook bij zijn. Je hoort dan waarover wij praten en hoe er voor jou een behandelplan gemaakt wordt.

- Je mag ook zelf vragen stellen en je mening geven. Misschien is dat de eerste keer lastig, maar na een paar keer gaat dat al veel makkelijker. Zo wen je eraan hoe het gaat.
- Ken je de Groeiwijzer al? In de Groeiwijzer staat wat je op welke leeftijd misschien al zelf kunt, en hoe je kunt werken aan je zelf-
- standigheid. Vraag gerust je arts ernaar.

Ben je 14 jaar of ouder?

- Ben je 14 jaar of ouder, dan mag je de laatste vijf minuten alleen komen. Zo leer je meer en meer om zelf met de arts te praten en dingen zelf te regelen.
- Als je kunt en wilt, mag je zelfstandig naar de speciale spreek-
- uren, zoals het schoenenspreekuur of reparatieafspraken voor voorzieningen.

Ben je 16 jaar of ouder?

- Als je 16 jaar of ouder bent, worden uitslagen van psychologische onderzoeken in principe aan jou zelf gegeven. Je mag zelf beslissen wie je meeneemt naar het uitslaggesprek, bijvoorbeeld je ouders, een vriend of een familielid.
- Vanaf deze leeftijd denk jij samen met je arts na over wat er in de toekomst nodig is aan zorg.

Ben je 18 jaar?

- Als je 18 bent, ga je naar de volwassenrevalidatie. Hier wordt rekening gehouden met je leeftijd en kun jij verder je weg bepalen. Het is de bedoeling dat je vanaf nu een afspraak maakt, wanneer je vragen hebt. Je wordt niet meer standaard opgeroepen voor een controle bij de arts.

Externe websites

Op de website www.opeigenbenen.nu vind je er onder andere filmpjes en verwijzingen naar andere interessante websites.

Meer informatie

Deze folder is een aanvulling op de mondelinge informatie van je behandelaar. Heb je nog vragen of mist je informatie?

Neem dan contact op met je behandelaar, kijk op onze website www.libranet.nl of stuur een e-mail: naar transitie-hoeoverleefikdezorg@libranet.nl.

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



LIBRA REVALIDATIE

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven

Vogelsbleek 1
6001 BE Weert

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg

Nieuwstraat 70
5691 AG Son

Kinder- en jongerencentrum Leijpark
Professor van Buchemlaan 20
5022 KB Tilburg

www.libranet.nl

088 313 20 00

