

Kindergeneeskunde
040 286 4853

Transitie: wat is dat?

Wanneer je 18 jaar wordt, maak je de overstap van het kinderdiabetesteam naar de diabetespolikliniek voor volwassenen. Deze overstap wordt 'transitie' genoemd. In deze folder geven we uitleg over wat deze transitie voor jou en voor je ouders inhoudt,

Diabetes en zelfstandig worden

Bij volwassen worden hoort dat je geleidelijk zelfstandiger wordt. Vrienden, studie en werk worden steeds belangrijker. Ook maak je jezelf meer los van je ouders. Je krijgt hierdoor nieuwe verantwoordelijkheden en gaat steeds meer zelf regelen (bijvoorbeeld op school, op je werk en in geldzaken). Er wordt van je verwacht dat je je eigen keuzes maakt. Dit kan spannend zijn en soms ook lastig. Vooral als je een chronische aandoening zoals diabetes hebt. De beslissingen die je moet nemen zijn anders en daar kunnen allerlei vragen bij horen zoals: Wat kan ik zelf en waar heb ik hulp bij nodig? Wat moet ik regelen en hoe moet ik dat doen? Wat moet ik doen als het misgaat?

Natuurlijk sta je er niet ineens alleen voor. In het begin zal je nog meer worden geholpen door je ouders en het diabetesteam. Zij leren je stap voor stap zelf meer verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gezondheid en je eigen diabeteszorg.

Wat gaat er veranderen?

In het Anna Ziekenhuis streven we ernaar om de transitie zo makkelijk mogelijk te maken. Zo bereiden we je hierop voor:

- **Vanaf 12 jaar** mag je volgens de wet meebeslissen over je behandeling. We stimuleren je daarom steeds meer om zelf het woord te voeren, om zelf vragen te stellen en de problemen die jij ervaart bespreekbaar te maken. Dit doen we door jou eerst een kwartier alleen naar de kinderarts en diabetesverpleegkundige (DVK) te laten gaan. Je kan dan bijvoorbeeld bespreken of er nog iets aangepast moet worden in je insuline, hoe je omgaat met uitgaan, seksualiteit en alcohol en hoe sport en dagelijkse activiteiten invloed hebben op je bloedglucosewaarden. Je ouders komen er later bij zitten, zodat zij hun vragen kunnen stellen en jij hen kunt vertellen wat je met de kinderarts en DVK besproken hebt. Je mag zelf bepalen wat je je ouders vertelt. Geleidelijk breiden we de tijd met jou alleen uit, zodat je uiteindelijk zelfstandig naar je controle komt.
- **Vanaf 16 jaar** mag je volgens de wet alleen beslissen over je behandeling. We stimuleren je daarom om het hele gesprek zelfstandig te voeren. Je mag alleen komen, maar ook altijd iemand meenemen. Dit kunnen natuurlijk je ouders zijn!
- **Na de transitie naar de volwassenzorg** kun je ervoor kiezen om bij jouw eigen DVK te blijven, maar je mag ook de keuze maken voor een andere DVK.

Tips

- Schrijf voor een controle je vragen op en neem deze mee. Je vragen mogen over alles gaan wat met je diabetes te maken heeft, bijvoorbeeld over je behandeling, over reizen of stage lopen, over alcohol en drugs, over seks, je rijbewijs halen, de toekomst. Geen enkele vraag is te gek.
- Geef bij controles eerlijk aan of je denkt dat behandeladviezen bij je passen en of je denkt je deze kunt volhouden. De kinderarts en DVK denken graag met je mee over oplossingen die bij jou passen.
- Je mag altijd iemand meenemen naar je afspraak. Tot je 16e jaar zijn dat je ouders. Ben je 16 jaar of ouder, dan mag dat ook een vriend of vriendin zijn. Voer wel zelf het woord. Het gaat tenslotte over jou.

Overige vragen

Wanneer maak ik de overstap naar volwassenzorg? Dit gebeurt in overleg, meestal wanneer je 18 jaar wordt of gaat studeren in een andere stad.

Naar welke internist ga ik? Je kunt op de sportpoli informeel kennismaken met dokter Stork (Alexander) en dokter Post (Auke), de internisten waaruit je kunt kiezen. Jij beslist zelf wie het beste bij je past. Neem daarvoor rustig de tijd.

We hopen je met deze folder een beter beeld te geven over de transitie. Je hoort vanzelf wat er van je wordt verwacht. Nog meer vragen? Stel ze gerust aan je DVK of kinderarts!

Ben jij klaar voor de transitie?
Maak de test op de volgende bladzijde.

Tel je punten op en bereken de uitslag!

N.B. dit is een aangepaste versie van de vragenlijst op de website van www.opeigenbenen.nu

Test: ben jij klaar voor de transitie?

Hieronder zie je een aantal stellingen. In hoeverre zijn ze op jou van toepassing? Je kunt de volgende punten geven:

- 1 punt: echt niet!
- 2 punten: een klein beetje
- 3 punten: ja, ongeveer
- 4 punten: echt wel!

1. Ik kan zo omgaan met mijn aandoening dat ik het leven kan leiden dat bij mij past, zonder dat mijn gezondheid eronder lijdt.
2. Ik kan zelf het woord voeren in de spreekkamer bij de arts/verpleegkundige en weet wanneer ik contact op moet nemen met het ziekenhuis.
3. Ik kan met mijn vrienden en partner praten over mijn aandoening en zij weten wat ze moeten doen als het niet goed gaat met mij.
4. Ik begrijp wat mijn aandoening voor invloed kan hebben op mijn (vervolg)opleiding of loopbaan.
5. Ik weet hoe, wanneer, en wat ik mijn mentor, stagebegeleider of werkgever moet vertellen over mijn aandoening.
6. Ik kan voor mijzelf zorgen als ik alleen thuis ben, of als ik zonder ouders op vakantie ga.
7. Ik begrijp wat mijn aandoening voor invloed heeft op het behalen van een rijbewijs.

8. Ik ben mij bewust van de gevaren van alcohol, drugs en roken voor mijn aandoening, of hoe ze de werking van mijn medicijnen kunnen beïnvloeden.
9. Ik begrijp wat mijn aandoening voor gevolgen heeft voor sport en bewegen.
10. Mijn ouders durven het aan om mij 'op eigen benen' te laten staan en hebben er vertrouwen in hoe ik mijn leven met de aandoening regel.

Uitslag transitietest

10 -20 punten: Werk aan de winkel!

Jij bent er nog niet klaar voor om over te stappen naar de zorg voor volwassenen. Praat met je ouders en zorgverleners over wat je vindt van de overstap naar de volwassenzorg en laat weten welke vragen of twijfels je hebt. Samen met hen kan je dan een stappenplan maken om de regie te nemen over je eigen gezondheid en gezondheidszorg.

21-30 punten: Goed op weg!

Nog even en je bent klaar voor de overstap naar de volwassenzorg. Zijn er nog twijfels of vragen die je hebt voor je over gaat naar de zorg voor volwassenen? Praat hierover met je ouders en zorgverleners, samen kan je dan de laatste stappen naar volledige zelfstandigheid gaan maken.

31-40 punten: Je bent er klaar voor!

Toch kan het geen kwaad om onze informatie en tips te bekijken voor je overgaat naar de volwassenzorg.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin007-diabetes-transitie-van-kinderarts-naar-internist/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



KIN007
10-01-2019