

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!



Das Ready Steady Go Programm wird dir helfen, möglichst selbständig mit deiner Erkrankung klarzukommen und auf dich acht zu geben.



Bitte beantworte alle Fragen, die für dich zutreffen sind und frage, falls du dir irgendwo unsicher bist.



Dein Behandlungsteam und deine Familie werden dich auf dem Weg unterstützen.



Name: _____




Datum: _____

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
WISSEN – DAS WEISS ICH			
 <p>Ich fühle mich sicher mit meinem Wissen über meine Erkrankung und den Umgang damit</p>			
 <p>Ich verstehe, wie sich meine Erkrankung im Erwachsenenalter entwickeln kann</p>			
 <p>Ich kümmere mich selber um meine Medikamente</p>			
 <p>Ich bestelle Folgerezepte, hole meine Medikamente von der Apotheke ab und mache meine Termine selber</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <p>Wenn ich Fragen bezüglich meiner Gesundheit habe, kann ich selbständig den Arzt oder das Krankenhaus anrufen</p>			
SELBSTVERTRETUNG - FÜR MICH SELBST SPRECHEN			
 <p>Ich fühle mich sicher, alleine zum Arzt zu gehen</p>			
 <p>Ich verstehe mein Recht auf Vertraulichkeit</p>			
 <p>Ich weiß, dass es wichtig ist, dass ich bei Entscheidungen über mich und meine Gesundheit mitrede</p>			
 <p>Ich kenne „Frage 3 Fragen“</p>			
GESUNDHEIT UND LEBENSSTIL - AUF MICH SELBST ACHTEN			
 <p>Ich verstehe, dass es für meine Gesundheit wichtig ist, Sport zu machen</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <p data-bbox="363 416 746 584">Ich kenne die Risiken von Alkohol, Drogen und Zigaretten für meine Gesundheit</p>			
 <p data-bbox="363 701 746 842">Ich weiß, welches Essen gut für mich ist und welches nicht</p>			
 <p data-bbox="363 945 746 1124">Ich weiß, was für Auswirkungen meine Erkrankung haben kann, wenn ich älter werde</p>			
 <p data-bbox="363 1189 746 1413">Ich weiß, wo ich Informationen über Sexualität und Gesundheit erhalten kann</p>			
 <p data-bbox="363 1525 746 1749">Ich kenne die Folgen meiner Erkrankung und Medikamente auf Schwangerschaft und Elternschaft</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
ALLTAG			
 <p data-bbox="363 488 770 663">Ich kann zu Hause für mich selbst sorgen - z.B. mich anziehen und meinen Körper pflegen</p>			
 <p data-bbox="363 757 754 887">Ich kann meine eigenen Mahlzeiten und Snacks zubereiten</p>			
 <p data-bbox="363 992 746 1211">Ich kann auswärts übernachten und weiß, was ich machen muss, wenn ich in den Urlaub fahren möchte</p>			
 <p data-bbox="363 1317 635 1447">Ich kenne meine sozialrechtlichen Ansprüche</p>			
 <p data-bbox="363 1525 770 1641">Ich kann selber Autofahren oder mache gerade den Führerschein</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
SCHULE UND WENN ICH MIT DER SCHULE FERTIG BIN			
 <p>Ich habe Erfahrung mit praktischer Arbeit, Berufstätigkeit oder Ehrenamt</p>			
 <p>Ich habe einen Plan für meine Zukunft</p>			
 <p>Ich weiß, wie sich meine Erkrankung auf meine Zukunftspläne auswirken kann</p>			
 <p>Ich weiß, was ich einem zukünftigen Arbeitgeber über meine Erkrankung sagen sollte</p>			
 <p>Ich weiß, wen ich um Rat fragen kann</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
FREIZEIT			
 <p>Ich kann öffentliche Verkehrsmittel nutzen und komme zu Geschäften, Freizeitzentrum, Kino und ähnlichem</p>			
 <p>Ich treffe meine Freunde auch außerhalb der Schule, Uni oder Arbeitsplatz</p>			
MIT MEINEN GEFÜHLEN UMGEHEN			
 <p>Ich weiß, wie ich mit Hänseleien und Schikanen umgehen kann</p>			
 <p>Ich kenne jemanden, mit dem ich reden kann, wenn ich traurig bin oder mir alles zu viel wird</p>			
 <p>Ich weiß, wie ich mit Gefühlen wie Wut oder Angst umgehen kann</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Los!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <p data-bbox="359 427 746 517">Ich bin zufrieden damit, wie ich aussehe</p>			
 <p data-bbox="359 624 687 714">Ich bin glücklich mit meinem Leben</p>			
TRANSITION			
 <p data-bbox="359 891 746 1025">Ich verstehe, warum ich bei Ready Steady Go mitmache</p>			
 <p data-bbox="359 1115 727 1249">Ich kenne den Plan für meine Behandlung als Erwachsene/r</p>			
 <p data-bbox="359 1332 711 1556">Ich habe das Behandlungsteam bereits getroffen, das mich als Erwachsener betreuen wird</p>			
 <p data-bbox="359 1615 711 1839">Ich habe alle Informationen die ich brauche über mein zukünftiges Behandlungsteam</p>			

