

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!



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 kann meine Erkrankung beschreiben – das bedeutet, du weißt, warum du immer wieder Termine beim Arzt oder Therapeuten hast</p>			
 <p>Ich kenne meine Medikamente und Behandlungen</p>			
 <p>Ich weiß, wer sich um mich und die Erkrankung kümmert</p>			
 <p>Ich kenne die Unterschiede zwischen der Behandlung von Kindern und Erwachsenen</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <p>Ich weiß, wo ich Informationen und Unterstützung für junge Menschen mit einer Erkrankung wie meiner bekommen kann.</p>			
SELBSTVERTRETUNG - FÜR SICH SELBST SPRECHEN			
 <p>Ich fühle mich bereit, Teile der Sprechstunde alleine zu schaffen</p>			
 <p>Ich kann in der Sprechstunde meine Fragen stellen</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>			
 <p>Ich kenne die Risiken von Alkohol, Drogen und Zigaretten für meine Gesundheit</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <p data-bbox="363 434 751 577">Ich weiß, welches Essen gut für mich ist und welches nicht</p>			
 <p data-bbox="363 658 767 846">Ich weiß, was für Auswirkungen meine Erkrankung haben kann, wenn ich älter werde</p>			
 <p data-bbox="363 882 699 1106">Ich weiß, wo ich Informationen über Sexualität und Gesundheit erhalten kann</p>			
ALLTAG			
 <p data-bbox="363 1240 751 1429">Ich kann zu Hause für mich selbst sorgen - z.B. mich anziehen und meinen Körper pflegen</p>			
 <p data-bbox="363 1509 751 1644">Ich kann meine eigenen Mahlzeiten und Snacks zubereiten</p>			
 <p data-bbox="363 1733 655 1823">Ich kann auswärts übernachten</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
SCHULE UND WENN ICH MIT DER SCHULE FERTIG BIN			
 <p>Ich komme in der Schule klar – ich komme pünktlich zur Schule hin und zurück, finde mich im Schulalltag zurecht, nehme am Sportunterricht teil und schließe Freundschaften</p>			
 <p>Ich weiß, was ich machen möchte, wenn ich mit der Schule fertig bin</p>			
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</p>			
MIT MEINEN GEFÜHLEN UMGEHEN			
 <p>Ich weiß, wie ich mit Hänseleien und Schikanen umgehen kann</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!

Wissen und Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
 <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>			
 <p>Ich bin glücklich mit meinem Leben</p>			
TRANSITION			
 <p>Ich verstehe, warum ich bei Ready Steady Go mitmache</p>			
 <p>Ich verstehe die unterschiedlichen Schritte im Programm</p>			

Der Ready Steady Go Transitionsplan – Auf die Plätze!



Bitte lass uns wissen, ob es noch andere Dinge gibt, über die du hier mit uns sprechen möchtest.

Danke an:



© Dr Arvind Nagra. Die Ready Steady Go Materialien wurden von der Transitions Steuerungsgruppe unter der Leitung von Dr. Arvind Nagra, Kindernefrologin und klinischer Direktor für Transitionsmedizin am Southampton Kinderkrankenhaus, Universitätsklinikum Southampton, NHS Foundation Trust entwickelt und basieren auf den Arbeiten von : 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. Nutzern ist es gestattet, die Materialien von "Ready Steady Go" und "Hallo to adult services" in ihrer Originalform und ausschließlich für nicht-kommerzielle Zwecke zu nutzen. Anpassungen und Veränderungen erfordern die ausdrückliche Genehmigung des University Hospital Southampton NHS Foundation Trust und sind ohne solche nicht gestattet!

Die nachfolgende Erklärung muss in allen Publikationen verwendet werden, die sich auf das Material beziehen: „'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' developed by the Transition Steering Group led by Dr Arvind Nagra, paediatric nephrologist and clinical lead for transitional care at Southampton, Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust based on the work of: 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.“
Further information can be found at www.readysteadygo.net ER April 2020. 2151

Ein besonderer Dank gilt Jenny Prüfe (PhD, MPhil, Dipl. Reha-Päd) und Dr. med. Christina Lampe (Oberärztin, Zentrum für seltene Erkrankungen Gießen (ZSEGI), Abteilung Kinderneurologie, Sozialpädiatrie u. Epileptologie, Zentrum Kinderheilkunde u. Jugendmedizin, Univ.-Klinikum Giessen / Marburg) für die Übersetzung des Materials. Befürwortet von: Prof Dr Lars Pape (Paediatric Nephrologist, Director Dept of Paediatrics II, university children's hospital Essen, ERKNet Taskforce transition and quality of life) und Prof Dr Jun Oh (Paediatric Nephrologist, Vice Direktor of Paediatrics, UKR (University Hospital Hamburg Eppendorf)).