

Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!



El programa Ready Steady Go te ayudará a controlar tu enfermedad y a cuidarte a sí mismo



Por favor, responde todas las preguntas que sean importantes para ti. Pregunta si no estás seguro



Tu equipo médico y tu familia te ayudarán en el camino.



Nombre:

Fecha:

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
CONOCIMIENTOS – LO QUE YO SÉ			
 <p>Entiendo el lenguaje médico y los procedimientos relevantes para mi enfermedad.</p>			
 <p>Entiendo para qué son cada uno de mis medicamentos y cuáles son sus efectos secundarios.</p>			
 <p>Soy responsable de tomar mis medicamentos en casa.</p>			
 <p>Organizo y recojo mis recetas de medicamentos crónicos y cito mis propias consultas médicas.</p>			





Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Yo mismo llamo al hospital si tengo alguna pregunta sobre mi enfermedad o tratamiento.</p>			
 <p>Yo sé quién cuida de mí y de mi enfermedad.</p>			
 <p>Sé lo que cada miembro del el equipo médico puede hacer por mí.</p>			
 <p>Conozco las diferencias entre la atención médica para niños y adultos.</p>			
 <p>Sé dónde puedo obtener información y apoyo para los jóvenes con mi enfermedad.</p>			






Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
ASERTIVIDAD – HABLAR POR UNO MISMO			
 <p>Hago mis propias preguntas en la consulta médica.</p>			
 <p>Me siento seguro de acudir a algunas consultas médicas sin acompañante.</p>			
 <p>Entiendo mi derecho a la confidencialidad.</p>			
 <p>Sé que es importante estar involucrado en cualquier decisión acerca de mí.</p>			
 <p>Sé cómo usar: «Ask 3 Questions» (Haz 3 preguntas).</p>			
SALUD Y ESTILO DE VIDA			
 <p>Entiendo que es importante hacer ejercicio para mi salud y para el cuidado de mi enfermedad.</p>			
 <p>Entiendo los riesgos del alcohol, las drogas y el tabaco para mi salud.</p>			

Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Yo sé cuáles comidas son buenas para mí y cuáles no.</p>			
 <p>Sé cómo mi enfermedad puede afectarme a medida que envejezco.</p>			
 <p>Sé dónde puedo obtener información sobre salud sexual.</p>			
 <p>Entiendo el impacto de mi enfermedad y de los medicamentos que uso en el embarazo y en la crianza de los hijos.</p>			

Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
VIDA DIARIA			
 <p>Puedo cuidarme yo solo en casa: por ejemplo, en cosas como vestirme y lavarme.</p>			
 <p>Puedo preparar mis propias comidas y aperitivos.</p>			
 <p>Puedo quedarme a dormir fuera de casa en las noches y sé qué debo y puedo hacer si quiero irme de vacaciones.</p>			
 <p>Sé cuáles son los beneficios que puedo pedir.</p>			
EL COLEGIO Y CUANDO DEJE EL COLEGIO			
 <p>Estoy bien en el colegio – puedo ir y desplazarme desde y hacia la escuela, moverme en la escuela, hacer educación física y hacer nuevos amigos.</p>			




Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Sé lo que quiero hacer cuando termine la escuela.</p>			
 <p>He tenido experiencia en trabajos.</p>			
 <p>Sé el impacto que mi condición podría tener en mis planes a futuro.</p>			
 <p>Sé con quién contactar para orientación vocacional.</p>			
OCIO – MI TIEMPO LIBRE			
 <p>Puedo usar el transporte público y llegar a las tiendas, lugares de ocio o al cine.</p>			
 <p>Veo a mis amigos(as) fuera de la escuela.</p>			

Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
MANEJANDO MIS EMOCIONES – MIS SENTIMIENTOS			
 Sé cómo gestionar con los comentarios mal intencionados y el bullying o acoso.			
 Sé con quién hablar cuando me siento triste o harto.			
 Sé cómo gestionar las emociones como la ira o la ansiedad.			
 Me siento bien con la manera en cómo me veo.			
 Estoy contento con mi vida.			

Programa de transición: Ready Steady Go- Etapa: ¡Listos!

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
TRANSICIÓN			
 Entiendo por qué estoy en el programa «Ready, Steady, Go»			
 Entiendo el plan de mi cuidado cuando sea adulto.			
 Tengo toda la información que necesito del equipo de adultos que me va a cuidar.			

Programa de Transición: Ready Steady Go- Preparados



Por favor agrega cualquier cosa de la que quieras hablar aquí:

Agradecimientos a:



© Dr Arvind Nagra. Los materiales "Ready Steady Go" fueron desarrollados por el equipo de Dirección del Grupo de Transición dirigidos por el Dr. Arvind Nagra, nefrólogo pediátrico y Jefe del Programa de atención de transición en el Hospital de Niños de Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust basado en el trabajo de: 1. S Whitehouse y MC Paone . Reducir la brecha entre la juventud y la edad adulta. *Pediatría contemporánea*; 1998, diciembre. 13-16.2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. El modelo ON TRAC para la atención transicional de adolescentes. *Prog Transplant* 2006; 16: 291-302 3. Janet E McDonagh et al, *J Child Health Care* 2006; 10 (1): 22-42. Los usuarios pueden utilizar los materiales "Ready Steady Go" y "Hello to adult services" en su formato original únicamente con fines no comerciales. No se permiten modificaciones o cambios de ningún tipo sin el permiso de University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. TLa siguiente declaración de reconocimiento debe incluirse en todas las publicaciones que hagan referencia al uso de estos materiales: "Ready Steady Go" y "Hello to adult services" desarrollados por el Transition Steering Group dirigido por el Dr. Arvind Nagra, nefrólogo pediátrico y líder clínico de atención de transición en el Hospital de Niños de Southampton, el Hospital Universitario de Southampton NHS Foundation Trust basado en el trabajo de: 1. S Whitehouse y MC Paone. Reducir la brecha entre la juventud y la edad adulta. *Pediatría contemporánea*; 1998, diciembre. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. El modelo ON TRAC para la atención transicional de adolescentes. *Prog Transplant* 2006; 16: 291-302 3. Janet E McDonagh et al, *J Child Health Care* 2006; 10 (1): 22-42 ". Puede encontrar más información en www.readysteadygo.net
ER April 2020. 2151

Adaptación al Español de estos documentos fue hecha por los Dres. Cristina Blázquez, Nefróloga Pediátrica del Hospital Príncipe de Asturias, Madrid, España y Dr. Luis Bofill Chávez, Nefrólogo Pediatra del Hospital Gustavo Fricke, Viña del Mar, Chile.