#### Plan: Preparados, Listos, ¡ya! Etapa: ¡ya!



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 está seguro



Nombre:

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



Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
CONOCIMI	ENTOS – LO QUE YO SÉ			
	Tengo confianza en mi conocimiento sobre mi condición y su manejo.			
	Entiendo lo que es más probable que ocurra con mi enfermedad cuando sea adulto.			
	Yo superviso mi propio tratamiento.			
?	Organizo y recojo mis recetas de medicamentos crónicos y agendo mis propios controles médicos.			

Fecha:

Conocimie	ntos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
+	Yo mismo llamo al hospital si tengo alguna pregunta sobre mi enfermedad o tratamiento.			
ASERTIVID SI MISMO	OAD - HABLAR POR			
+	Me siento seguro de realizar las consultas médicas sin acompañantes.			
76	Entiendo mi derecho a la confidencialidad.			
K 7 L/X Y	Sé que es importante participar en cualquier decisión sobre mí.			
3?	Sé cómo usar : «Ask 3 Questions» (Haz 3 preguntas).			
SALUD Y ESTILO DE VIDA – CUIDANDO DE MI MISMO.				
GGS A	Entiendo que es importante hacer ejercicio para mi salud y para el cuidado de mi enfermedad.			

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

Conocimie	ntos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
VIDA DIAF	RIA			
	Puedo cuidarme yo solo en casa: por ejemplo en cosas como vestirme y lavarme.			
	Puedo preparar mis propias comidas y refrigerios.			
	Puedo quedarme a dormir fuera de casa en las noches y sé qué debo y puedo hacer si quiero irme de vacaciones.			
	Sé cuáles son los derechos y beneficios que puedo pedir.			
	Puedo o estoy aprendiendo a conducir.			

Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
	O Y CUANDO DEJE EL O EL INSTITUTO			
	He tenido experiencia laboral o de voluntariado.			
	Tengo planes para el futuro.			
A	Sé el impacto que mi enfermedad podría tener en mis planes a futuro.			
**	Sé qué decirle a un futuro jefe/a sobre mi enfermedad.			
	Sé a quién contactar para pedir consejo.			

Conocimie	ntos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
OCIO – MI	TIEMPO LIBRE			
	Puedo usar el transporte público y llegar a las tiendas, lugares de ocio o al cine.			
XX	Veo a mis amigos(as) fuera de la escuela o instituto.			
	DO MIS EMOCIONES FIMIENTOS			
1/5K.1 1/5K.1	Sé cómo lidiar con los comentarios mal intencionados y el bullying o acoso.			
	Sé con quién hablar cuando me siento triste o harto.			
	Sé cómo lidiar con emociones como la ira o la ansiedad.			

Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
<b>® ★</b>	Me siento bien con la manera en que me veo.			
6	Estoy contento con mi vida.			
TRANSICIO	N			
	Entiendo que estoy en el programa « Ready, Steady, Go »			
	Entiendo el plan de mi cuidado cuando sea adulto.			
	Conozco al equipo de adultos que me estará cuidando.			
j ***	Tengo toda la información que necesito del equipo de adultos que me va a cuidar.			

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 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