

# 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








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









Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

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






# Programa de transición: Ready Steady Go- Vamos

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>			
<b>ASERTIVIDAD – HABLAR POR SI MISMO</b>			
 <p>Me siento seguro de realizar las consultas médicas sin acompañantes.</p>			
 <p>Entiendo mi derecho a la confidencialidad.</p>			
 <p>Sé que es importante participar en cualquier decisión sobre mí.</p>			
 <p>Sé cómo usar : «Ask 3 Questions» (Haz 3 preguntas).</p>			
<b>SALUD Y ESTILO DE VIDA – CUIDANDO DE MI MISMO.</b>			
 <p>Entiendo que es importante hacer ejercicio para mi salud y para el cuidado de mi enfermedad.</p>			

# Programa de transición: Ready Steady Go- Vamos

<b>Conocimientos y habilidades:</b>	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
 <p>Entiendo los riesgos del alcohol, las drogas y el tabaquismo para mi salud.</p>			
 <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- Vamos

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
VIDA DIARIA			
 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.			

# Programa de transición: Ready Steady Go- Vamos

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
<b>EL COLEGIO Y CUANDO DEJE EL COLEGIO O EL INSTITUTO</b>			
 He tenido experiencia laboral o de voluntariado.			
 Tengo planes para el futuro.			
 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.			

# Programa de transición: Ready Steady Go- Vamos

Conocimientos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
<b>OCIO – MI TIEMPO LIBRE</b>			
 <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 o instituto.</p>			
<b>MANEJANDO MIS EMOCIONES – MIS SENTIMIENTOS</b>			
 <p>Sé cómo lidiar con los comentarios mal intencionados y el bullying o acoso.</p>			
 <p>Sé con quién hablar cuando me siento triste o harto.</p>			
 <p>Sé cómo lidiar con emociones como la ira o la ansiedad.</p>			

# Programa de transición: Ready Steady Go- Vamos

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

