

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Go

Η ιατρική και νοσηλευτική ομάδα αποσκοπεί στη στήριξή σου καθώς μεγαλώνεις και στο να σε βοηθήσει να αναπτύξεις βαθμιαία την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να αναλάβεις τη φροντίδα της υγείας σου.

Συμπληρώνοντας αυτό το ερωτηματολόγιο βοηθάς την ομάδα να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα που σου ταιριάζει. **Παρακαλώ απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις που σχετίζονται με εσένα και ρώτησε εάν δεν είσαι σίγουρη/ος για κάτι.**



Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Γνώσεις και δεξιότητες	Ναι	Θα ήθελα περαιτέρω συμβουλές/ βοήθεια με αυτό	Σχόλια
ΓΝΩΣΕΙΣ			
Είμαι σίγουρη/ος για τις γνώσεις μου πάνω στην πάθησή μου και τη διαχείρισή της			
Κατανόω τι είναι πιθανό να συμβεί με την πάθησή μου όταν ενηλικιωθώ			
Φροντίζω τη φαρμακευτική αγωγή μου			
Παραγγέλνω και παίρνω τις επαναληπτικές συνταγές μου και κλείνω τα ραντεβού μου			
Τηλεφωνώ μόνη/ος μου στο νοσοκομείο όταν έχω απορία για την πάθηση ή/και τη θεραπεία μου			
ΑΥΤΟ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ (λέγοντας τη γνώμη σου)			
Νιώθω σίγουρη/ος να με βλέπουν μόνη/ο μου στην κλινική			
Κατανόω το δικαίωμά μου για εμπιστευτικότητα (να μην αποκαλύπτονται πληροφορίες που αφορούν εμένα)			
Κατανόω τον ρόλο μου στην κοινή λήψη αποφάσεων με την ομάδα που φροντίζει την υγεία μου π.χ. κάνω τις 3 ερωτήσεις			
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ			
Ασκούμαι τακτικά / έχω δραστήριο τρόπο ζωής			
Καταλαβαίνω τους κινδύνους του αλκοόλ, των ναρκωτικών και του καπνίσματος για την υγεία μου			
Καταλαβαίνω τι σημαίνει κατάλληλη διατροφή για τη γενική υγεία μου			
Ξέρω πως και που να βρω αξιόπιστες πληροφορίες για τη σεξουαλική μου υγεία			
Κατανόω τις συνέπειες της πάθησής μου και των φαρμάκων στην εγκυμοσύνη / τεκνοποίηση (κατά περίπτωση)			
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ			
Είμαι ανεξάρτητη/ος στο σπίτι – ντύσιμο, μπάνιο, ντους, προετοιμασία γευμάτων, κλπ			
Μπορώ ή μαθαίνω να οδηγώ			

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Go

Γνώσεις και δεξιότητες	Ναι	Θα ήθελα περαιτέρω συμβουλές/βοήθεια με αυτό	Σχόλια
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ (συνέχεια)			
Ξέρω να κάνω πλάνο από πριν, όταν είμαι εκτός σπιτιού, στο εξωτερικό, σε ταξίδια π.χ. αποθήκευση φαρμάκων, εμβολιασμοί			
Κατανοώ τα επιδόματα υγείας που δικαιούμαι (κατά περίπτωση)			
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ/ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ			
Έχω εμπειρία από εργασία/εθελοντισμό			
Έχω επαγγελματικό πλάνο (παρακαλώ προσδιόρισε)			
Γνωρίζω τις πιθανές επιπτώσεις (αν υπάρχουν) της πάθησής μου στα μελλοντικά επαγγελματικά μου σχέδια			
Ξέρω πως και τι να πω στον πιθανό εργοδότη μου για την πάθησή μου (κατά περίπτωση)			
Ξέρω με ποιόν να έρθω σε επαφή για επαγγελματικές συμβουλές			
ΑΝΑΨΥΧΗ			
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δημόσιες συγκοινωνίες για να επισκεφτώ την τοπική μου κοινότητα π.χ. καταστήματα, κέντρα αναψυχής, σινεμά κλπ			
Βλέπω τους φίλους μου εκτός σχολείου / σπουδών / εργασίας			
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΟΥ			
Ξέρω πώς να αντιμετωπίσω ανεπιθύμητα σχόλια/εκφοβισμό			
Ξέρω κάποιον στον οποίο μπορώ να μιλήσω όταν νιώθω λυπημένη/ος ή έχει εξαντληθεί η υπομονή μου			
Ξέρω πώς να διαχειριστώ συναισθήματα όπως θυμό και άγχος			
Ξέρω που μπορώ να βρω βοήθεια για να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου, αν χρειαστεί			
Είμαι άνετη/ος με το πώς φαίνομαι			
Είμαι χαρούμενη/ος με τη ζωή			
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ			
Κατανοώ τη σημασία της «μετάβασης» και της μεταφοράς πληροφοριών σχετικά με μένα			
Γνωρίζω το πλάνο της φροντίδας μου όταν ενηλικιωθώ			
Έχω όλες τις πληροφορίες που χρειάζομαι για τη μονάδα ενηλίκων που θα με φροντίσει μετά			

Παρακαλώ σημειώσε οτιδήποτε άλλο για το οποίο θα ήθελες συμβουλές ή βοήθεια

Σε ευχαριστούμε

The Ready Steady Go materials were 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. Users are permitted to use 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' materials in their original format purely for non-commercial purposes. No modifications or changes of any kind are allowed without permission of University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

The following acknowledgement statement must be included in all publications which make reference to the use of these materials: "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.uhs.nhs.uk/readysteadygo v2.0 2015

Μετάφραση και προσαρμογή των κειμένων στα Ελληνικά από τους: Δρ Μυροφόρα Γκουτάκη (Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Βέρνης), Δρ Αχιλλέα Αππλάκο, Δρ. Αντώνιο Θεοδωρακόπουλο, Δρ Σμαραγδή Φεσσάτου και Δρ Λάμπρο Φώτη (Γ' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν")