

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Hello

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			
Κατανώ τι είναι πιθανό να συμβεί με την πάθησή μου στο μέλλον			
Κατανώ τι είναι το καθένα από τα φάρμακα, τη θεραπεία μου και τις παρενέργειές τους			
Παραγγέλνω και παίρνω τις επαναληπτικές συνταγές μου και κλείνω τα ραντεβού μου			
Ξέρω με ποιον να έρθω σε επαφή αν έχω κάποια ανησυχία για την υγεία μου			
Τηλεφωνώ μόνη/ος μου στο νοσοκομείο όταν έχω απορία για την πάθησή ή τη θεραπεία μου			
Ξέρω σχετικά με τους πόρους/βοηθήματα σε νέους ανθρώπους ή ενήλικες με την πάθησή μου			
ΑΥΤΟ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ (λέγοντας τη γνώμη σου)			
Νιώθω σίγουρη/ος να με βλέπουν μόνη/ο μου στην κλινική			
Κατανώ το δικαίωμά μου για εμπιστευτικότητα (να μην αποκαλύπτονται πληροφορίες που αφορούν εμένα)			
Κατανώ 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			
Γνωρίζω ότι η πάθησή μου μπορεί να επηρεάσει το πώς αισθάνομαι και λειτουργώ π.χ. κούραση, σεξουαλική λειτουργία, γονιμότητα			
Γνωρίζω που και πως μπορώ να έχω πρόσβαση σε παρόχους υγείας για ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική υγεία			
Κατανώ τις συνέπειες της πάθησής μου και των φαρμάκων σε εγκυμοσύνη /τεκνοποίηση			

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Hello

Γνώσεις και δεξιότητες	Ναι	Θα ήθελα περαιτέρω συμβουλές/βοήθεια με αυτό	Σχόλια
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ			
Είμαι ανεξάρτητη/ος στο σπίτι - ντύσιμο, μπάνιο, προετοιμασία γευμάτων, κλπ.			
Ξέρω να κάνω πλάνο από πριν, όταν είμαι εκτός σπιτιού, στο εξωτερικό, σε ταξίδια π.χ. αποθήκευση φαρμάκων, εμβολιασμοί			
Μπορώ ή μαθαίνω να οδηγώ			
Κατανοώ τα επιδόματα υγείας που δικαιούμαι (κατά περίπτωση)			
ΣΠΟΥΔΕΣ, ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ			
Τα καταφέρνω σε σπουδές/δουλειά π.χ. στο να πηγαινοέρχομαι, στη φύση της εργασίας, φίλοι, κλπ			
Έχω εμπειρία από εργασία/εθελοντισμό			
Έχω επαγγελματικό πλάνο (παρακαλώ προσδιόρισε)			
Γνωρίζω τις πιθανές επιπτώσεις (αν υπάρχουν) της πάθησής μου στα μελλοντικά 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			
Έχω φίλους και τους βλέπω σε κοινωνικό επίπεδο			
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΟΥ			
Νιώθω αυτοπεποίθηση να πω σε ανθρώπους για την πάθησή μου π.χ. φίλους, οικογένεια, εργοδότες			
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			
Θα ήθελα περισσότερες πληροφορίες για το που μπορώ να λάβω βοήθεια για να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου			
Είμαι άνετη/ος με το πώς με βλέπουν οι άλλοι			
Είμαι χαρούμενη/ος με τη ζωή			

Παρακαλώ σημείωσε 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 Ατιλάκο, Δρ. Αντώνιο Θεοδωρακόπουλο, Δρ Σμαραγδή Φεσσάτου και Δρ Λάμπρο Φώτη (Γ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν")