

# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady



Ready Steady Go program pomoći će ti nositi se s tvojom bolešću/stanjem i brinuti se o samom sebi.



Molimo te da odgovoriš na sva pitanja koja se odnose na tebe i da pitaš ako nešto nije jasno



Tvoj zdravstveni tim i obitelj će ti pomoći.



Ime:


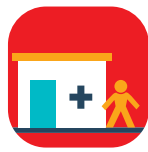





Datum:

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
<b>ZNANJE – ŠTO ZNAM</b>			
 Razumijem medicinsku terminologiju i procedure vezane uz moju bolest/stanje			
 Razumijem za što se svaki od mojih lijekova koristi i koje su im nuspojave			
 Samostalno odgovaram za svoje lijekove kod kuće			
 Samostalno naručujem i podižem svoje ponavljajuće recepte i zakazujem preglede.			

## Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Trebam pomoć	Komentar
 <p>Samostalno kontaktiram bolnicu ako imam ikakvo pitanje o svojoj bolesti/stanju ili liječenju.</p>			
 <p>Znam tko se brine o meni i mojoj bolesti.</p>			
 <p>Znam što pojedini članovi mog medicinskog tima mogu učiniti za mene.</p>			
 <p>Znam razliku između pedijatrijske i adultne zdravstvene skrbi.</p>			
 <p>Znam gdje dobiti informacije i podršku mladih ljudi s mojom bolešću/stanjem</p>			

# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
<b>SAMOZASTUPANJE (GOVORENJE U SVOJE IME)</b>			
 <p>Mogu samostalno postavljati pitanja u ambulanti.</p>			
 <p>Osjećam se ugodno samostalno dolaziti na neke od pregleda</p>			
 <p>Razumijem pravo na povjerljivost podataka.</p>			
 <p>Razumijem važnost sudjelovanja u donošenju bilo kakvih odluka o meni.</p>			
 <p>Znam za "Postavi 3 pitanja"</p>			
<b>ZDRAVLJE I ŽIVOTNE NAVIKE</b>			
 <p>Razumijem važnost tjelovježbe za moje zdravlje i bolest/ stanje.</p>			
 <p>Razumijem rizike konzumacije alkohola, duhanskih proizvoda i droga za moje zdravlje.</p>			

# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Trebam pomoć	Komentar
 <p>Znam koja je hrana dobra za mene a koja ne.</p>			
 <p>Znam kako moja bolest/stanje može utjecati na mene kako starim</p>			
 <p>Znam gdje mogu pronaći informacije o seksualnom zdravlju.</p>			
 <p>Razumijem utjecaj svoje bolesti i lijekova na trudnoću i roditeljstvo</p>			






# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
<b>SVAKODNEVNI ŽIVOT</b>			
 Mogu samostalno obavljati osnovne svakodnevne aktivnosti (npr. oblačenje, tuširanje itd.)			
 Mogu samostalno pripremati obroke i užinu.			
 Mogu prespavati van vlastitog doma i znam se pripremiti ako želim ići na odmor (putovanje)			
 Znam na koje beneficije imam pravo.			
<b>ŠKOLA I KADA NAPUSTIM ŠKOLU</b>			
 Snalazim se u školi – npr. putovanje u i iz škole, kretanje po školi, sudjelovanju u nastavi TZK i sklapanje novih prijateljstava.			

# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Trebam pomoć	Komentar
 <p>Znam čime se želim baviti nakon školovanja.</p>			
 <p>Imam radno iskustvo.</p>			
 <p>Svjestan/svjesna sam potencijalnih utjecaja svojeg zdravstvenog stanja na moje planove za budućnost.</p>			
 <p>Znam kome se obratiti za savjete oko karijere</p>			
<p><b>RAZONODA – MOJE SLOBODNO VRIJEME</b></p>			
 <p>Mogu koristiti javni prijevoz i ići u dućane, rekreacijske centre ili kino</p>			
 <p>Nalazim se s prijateljima i izvan škole</p>			

## Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
<b>NOŠENJE S EMOCIJAMA – MOJI OSJEĆAJI</b>			
 Znam se nositi s ružnim komentarima i maltretiranjem			
 Znam nekoga s kime mogu pričati ako se osjećam tužno ili preopterećeno			
 Znam se nositi s emocijama kao što su ljutnja ili anksioznost			
 Osjećam se ugodno u svojoj koži			
 Zadovoljan/ zadovoljna sam svojim životom			

## Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
TRANZICIJA			
 Razumijem zašto sudjelujem u “Ready Steady Go” programu			
 Znam plan za moju zdravstvenu skrb kada odrastem.			
 Imam informacije koje trebam o adultnom zdravstvenom timu koji će skrbiti za mene.			



# Ready Steady Go tranzicijski plan - Steady



**Molimo te dodaj bilo što o čemu bi još razgovarao/  
razgovarala**

Uz zahvalu:



© Dr Arvind Nagra. „Ready Steady Go“ materijali razvijeni su od strane Transition Steering grupe pod vodstvom dr. Arvind Nagra, pedijatrijskog nefrologa i voditelja tranzicijske skrbi u dječjoj bolnici Southampton, Kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trust, na temelju sljedećih radova: 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. Korisnici imaju dopuštenje za korištenje „Ready Steady Go“ i „Hello to adult services“ materijala u originalnom format isključivo u nekomercijalne svrhe. Nikakve modifikacije niti promjene nisu dozvoljene bez dopuštenja Kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trust. Sljedeća zahvala mora biti uključena u sve publikacije koje se referiraju na ove materijale: „Ready Steady Go materijali razvijeni su od strane Radne grupe za tranziciju pod vodstvom dr. Arvind Nagra, pedijatrijskog nefrologa i voditelja tranzicijske skrbi u dječjoj bolnici Southampton, kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trust, na temelju sljedećih radova: 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.“ Daljnje informacije mogu se pronaći na sljedećoj poveznici: [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net)

ER April 2020. 2151

Posebno zahvaljujemo Lovri Lamotu, Maji Ban i Matiji Matoševiću na prijevodu ovih materijala