

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Ready Steady Go

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
ZNANJE – ŠTO ZNAM			
 Siguran/sigurna sam u svoje znanje o mojoj bolesti i njenom liječenju.			
 Razumijem što će se vjerojatno događati s mojom bolešću kada odrastem.			
 Samostalno se brinem o svojim lijekovima.			
 Samostalno naručujem i podižem svoje ponavljajuće recepte i zakazujem preglede.			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Trebam pomoć	Komentar
 <p>Samostalno kontaktiram bolnicu ako imam ikakvo pitanje o mojoj bolesti/ stanju ili liječenju.</p>			
SAMOZASTUPANJE (GOVORENJE U SVOJE IME)			
 <p>Osjećam se ugodno samostalno dolaziti na preglede.</p>			
 <p>Razumijem svoje pravo na povjerljivost podataka.</p>			
 <p>Razumijem važnost svog sudjelovanja u donošenju bilo kakvih odluka o meni.</p>			
 <p>Znam koristiti "Postavi 3 pitanja" upitnik.</p>			
ZDRAVLJE I ŽIVOTNE NAVIKE – BRIGA O SEBI			
 <p>Razumijem važnost tjelovježbe za moje zdravlje i bolest/ stanje.</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Trebam pomoć	Komentar
 <p>Razumijem rizike konzumacije alkohola, duhanskih proizvoda i droga za moje zdravlje.</p>			
 <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 moje bolesti i lijekova na trudnoću i roditeljstvo</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
SVAKODNEVNI ŽIVOT			
 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.			
 Znam ili planiram naučiti voziti.			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
ŠKOLA I KADA NAPUSTIM ŠKOLU			
 Imam radno ili volontersko iskustvo.			
 Imam planove za budućnost.			
 Znam kakav bi utjecaj moja bolest mogla imati na moje buduće planove.			
 Znam što reći budućem poslodavcu o svojoj bolesti.			
 Znam koga kontaktirati za savjet.			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
RAZONODA – MOJE SLOBODNO VRIJEME			
 <p>Mogu koristit javni prijevoz i ići u dućane, rekreacijske centre ili kino</p>			
 <p>Nalazim se s prijateljima i izvan škole</p>			
NOŠENJE S EMOCIJAMA – MOJI OSJEĆAJI			
 <p>Znam se nositi s ružnim komentarima i maltretiranjem</p>			
 <p>Znam nekoga s kime mogu pričati ako se osjećam tužno ili preopterećeno</p>			
 <p>Znam se nositi s emocijama kao što su ljutnja ili anksioznost</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Go

Znanja i vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
 <p>Osjećam se ugodno u svojoj koži</p>			
 <p>Zadovoljan/ zadovoljna sam svojim životom</p>			
TRANZICIJA			
 <p>Razumijem zašto sudjelujem u “Ready Steady Go” programu</p>			
 <p>Znam plan za moju zdravstvenu skrb kada odrastem.</p>			
 <p>Upoznao sam adultni zdravstveni tim koji će se brinuti o meni kada odrastem.</p>			
 <p>Imam informacije koje trebam o adultnom zdravstvenom timu koji će skrbiti za mene.</p>			

