

# Programa de transição Ready Steady Go\* - Olá

A equipa de cuidados de saúde pretende apoiar-te à medida que cresces e ajudar-te a obter gradualmente capacidades e confiança para gerires a tua saúde.

Ao preencheres este questionário estás a ajudar a equipa a criar um programa adaptado a ti. **Por favor, responde a todas as perguntas que são relevantes para ti. Se tiveres dúvidas, não hesites em perguntar.**

Nome:

Data:

Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
<b>CONHECIMENTOS</b>			
Estou confiante nos meus conhecimentos sobre a minha doença e sua gestão			
Sei o que poderá acontecer em relação à minha doença no futuro			
Sei para que serve cada uma da minha medicação/ tratamento e os seus efeitos secundários			
Renovo a minha medicação crónica e agendo as minhas consultas			
Sei quem contactar em casa de dúvidas sobre a minha saúde			
Eu próprio ligo para o hospital se tiver alguma questão sobre a minha doença ou tratamento			
Conheço os recursos para jovens adultos com a minha doença			
<b>DEFESA DE INTERESSES (saber falar por mim)</b>			
Sinto-me confiante para estar sozinho nas consultas			
Compreendo o meu direito à confidencialidade			
Entendo o meu papel na partilha de decisões com a equipa médica (por ex. método Coloca 3 Questões)			
<b>SAÚDE E ESTILO DE VIDA</b>			
Pratico exercício físico regularmente/tenho uma vida ativa			
Sei os riscos que o tabaco, drogas e álcool têm na minha doença e saúde em geral			
Sei a importância de uma alimentação equilibrada na minha saúde			
Estou consciente que a minha doença pode afetar a forma como me sinto e como funciono (por exemplo, cansaço, função sexual, fertilidade)			
Sei onde e como posso ter acesso a informação credível sobre saúde sexual			
Sei as implicações que a minha doença e medicação têm na gravidez/parentalidade			

**Ready Steady Go**  
Programa

**Hello**  
aos cuidados a adultos

# Programa de transição Ready Steady Go\* - Olá

Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
<b>VIDA DIÁRIA</b>			
Sou autónomo(a) em casa – vestir-me, higiene pessoal, preparar refeições, etc.			
Sei como planear antecipadamente ausências de casa, viagens, férias, por ex: guardar medicação, vacinação			
Sei ou estou a aprender a conduzir			
Conheço a minha elegibilidade para apoios sociais (se aplicável)			
<b>FACULDADE, EMPREGO E FUTURO</b>			
Sei gerir a minha vida escolar/trabalho, por exemplo, ir e voltar, tipo de trabalho, amigos, etc			
Já tive experiência profissional/de voluntariado			
Tenho um plano profissional – por favor, especifica			
Estou consciente do potencial impacto (se existente) da minha doença nos meus planos profissionais futuros			
Sei como e o que dizer a um potencial empregador sobre a minha doença (se aplicável)			
Sei quem contactar para obter aconselhamento sobre carreira profissional			
<b>LAZER</b>			
Sei usar os transportes públicos e aceder a serviços na minha localidade, por ex: lojas, centros recreativos, cinema			
Tenho amigos e estou com eles socialmente			
<b>GERIR AS TUAS EMOÇÕES</b>			
Sinto-me confiante para contar às pessoas sobre a minha doença, por exemplo, amigos, família, empregador			
Sei com quem falar quando me sinto triste/farto(a)			
Sei como lidar com emoções como raiva e ansiedade			
Gostaria de ter mais informações sobre onde posso ter ajuda para lidar com as minhas emoções			
Sinto-me confortável com a forma como os outros me vêem			
Estou feliz com a minha vida			

Por favor, indica qualquer outra questão que tenhas ou conselho de que necessites:

Obrigado

Os materiais Ready Steady Go foram desenvolvidos pelo Transition Steering Group, liderado pela Dr<sup>a</sup> Arvind Nagra, pediatra nefrologista e coordenadora clínica do programa de transição do Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baseados no trabalho de: 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. Os utilizadores podem utilizar os materiais "Ready Steady Go" e "Hello to adult services" no seu formato original exclusivamente para fins não comerciais. Não são permitidas quaisquer modificações de qualquer tipo sem a autorização da University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

Os seguintes agradecimentos devem ser incluídos em todas as publicações que façam referência ao uso destes materiais: 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' desenvolvidos pelo Transition Steering Group, liderado pela Dr<sup>a</sup> Arvind Nagra, pediatra nefrologista e coordenadora clínica do programa de transição do Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baseados no trabalho de: 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." Informação adicional pode ser obtida em [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net)

Um agradecimento especial à Marisa Inácio Oliveira, Sara Batalha, Raquel Maia e Paula Kjellerström, pediatras da Unidade de Hematologia Pediátrica do Hospital Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, EPE, pela tradução deste material.