

Programa de transição Ready Steady Go* - Largada

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
CONHECIMENTOS			
Entendo os termos médicos/palavras e procedimentos relevantes para a minha doença			
Sei para que serve cada medicamento e os seus efeitos secundários			
Sou responsável pela minha medicação em casa			
Renovo a minha medicação crónica e agendo as minhas consultas			
Eu próprio ligo para o hospital se tiver alguma questão sobre a minha doença e/ou medicação			
Sei o que cada elemento da equipa médica/enfermagem pode fazer por mim			
Percebo as diferenças entre cuidados de saúde a crianças e adultos			
Conheço recursos que apoiam jovens com a minha doença			
DEFESA DE INTERESSES (saber falar por mim)			
Sinto-me confiante para estar sozinho(a) em algumas/todas as consultas e colocar as minhas próprias questões			
Percebo meu direito à confidencialidade			
Entendo o meu papel na partilha de decisões com a equipa médica (por ex. método "Coloca 3 Questões")			
SAÚDE E ESTILO DE VIDA			
Pratico exercício físico regularmente/tenho um estilo de vida ativo			
Sei os riscos que o álcool, drogas e tabaco representam para minha saúde			
Compreendo a importância de uma alimentação equilibrada na minha saúde			
Estou consciente que a minha doença pode afetar o meu desenvolvimento (por ex: puberdade)			
Sei onde e como posso ter acesso a informação credível sobre saúde sexual			
Percebo as implicações que a minha doença e medicação podem ter na gravidez/parentalidade (se aplicável)			

* Partida Largada Fugida

Programa de transição Ready Steady Go* - Largada

Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
VIDA DIÁRIA			
Sou autónomo(a) nas minhas atividades em casa, como tomar banho, vestir-me, etc.			
Consigo preparar os meus próprios lanches/refeições			
Sei como planejar antecipadamente ausências de casa, viagens, férias, por ex: guardar medicação, vacinação			
EDUCAÇÃO E O TEU FUTURO			
Sou capaz de gerir a minha vida escolar (ir e voltar da escola, lidar com o estudo, amigos, educação física, por ex.)			
Sei o que quero fazer quando terminar a escola			
Tive/tenho experiência a trabalhar/voluntariado			
Estou consciente de qualquer potencial impacto que a minha doença possa ter na minha educação e/ou oportunidades de trabalho			
Sei quem contactar para aconselhamento sobre carreira profissional			
LAZER			
Sei usar os transportes públicos e aceder a serviços na minha localidade, por ex: lojas, centros recreativos, cinema			
Estou com os meus amigos fora da escola			
GERIR AS TUAS EMOÇÕES			
Sei como lidar com comentários inconvenientes/ bullying			
Sei com quem falar quando me sinto triste/farto(a)			
Sei como lidar com emoções como raiva ou ansiedade			
Sinto-me bem com o meu aspeto físico			
Estou feliz com a minha vida			
TRANSIÇÃO PARA OS CUIDADOS A ADULTOS			
Compreendo o conceito de “transição” e transferência de informação sobre mim			
Conheço o meu plano de cuidados de saúde para a idade adulta			
Tenho toda a informação de que necessito acerca da equipa de adultos que será responsável por mim			

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^a 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^a 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 Abril 2020. 2518

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