

# Programa de transição Ready Steady Go\* - Fugida

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 que se adapte 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 quando for adulto			
Sou responsável pela minha medicação			
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			
<b>DEFESA DE INTERESSES (saber falar por mim)</b>			
Sinto-me confiante para estar sozinho(a) 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 álcool, drogas e tabaco têm na minha doença e saúde em geral			
Sei a importância de uma alimentação equilibrada na minha saúde			
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 (se aplicável)			
<b>VIDA DIÁRIA</b>			
Sou autónomo(a) em casa – vestir-me, higiene pessoal, preparar refeições, etc			
Sei ou estou a aprender a conduzir			

\* Partida Largada Fugida

# Programa de transição Ready Steady Go\* - Fugida

Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
<b>VIDA DIÁRIA (Continuação)</b>			
Sei como planear antecipadamente ausências de casa, viagens, férias, por ex: guardar medicação, vacinação			
Conheço a minha elegibilidade para apoios sociais (se aplicável)			
<b>EDUCAÇÃO/TRABALHO E O TEU FUTURO</b>			
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 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			
Estou com os meus amigos fora da escola/faculdade/trabalho			
<b>GERIR AS TUAS EMOÇÕES</b>			
Sei como lidar com comentários desagradáveis/bullying			
Sei com quem falar quando me sinto triste/farto(a)			
Sei como lidar com emoções como raiva e ansiedade			
Sei onde posso obter ajuda para lidar com as minhas emoções, caso necessário			
Sinto-me bem com o meu aspeto físico			
Sinto-me feliz com a minha vida			
<b>TRANSIÇÃO PARA CUIDADOS A ADULTOS</b>			
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 de 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<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)

April 2020. 2518

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