

План перехода Ready Steady Go - вперед



Программа Ready Steady Go поможет вам управлять своим состоянием и заботиться о себе.



Пожалуйста, ответьте на все вопросы, которые имеют к вам отношение, и спросите, если вы не уверены.







Ваша медицинская бригада и семья помогут вам на этом пути.



Имя: _____

Дата: _____

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
ЗНАНИЯ - ТО, ЧТО Я ЗНАЮ			
 <p>Я уверен в своих знаниях о своем состоянии и управлении</p>			
 <p>Я понимаю, что может случиться с моим заболеванием, когда я стану взрослым</p>			
 <p>Я слежу за своими лекарствами</p>			
 <p>Я заказываю и забираю повторные рецепты и записываюсь на прием</p>			

План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p>Я сам звоню в больницу, если есть вопросы по поводу моего состояния или лечения</p>			
САМОЗАЩИТА (говорю за себя)			
 <p>Я чувствую себя уверенно при самостоятельном визите в клинику</p>			
 <p>Я понимаю свое право на конфиденциальность</p>			
 <p>Я знаю, что важно участвовать в принятии любых решений, касающихся меня.</p>			
 <p>Я знаю, как использовать функцию "Задайте 3 вопроса"</p>			
ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАБОТА О СЕБЕ			
 <p>Я понимаю, что упражнения важны для моего общего здоровья и заболевания</p>			






План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p data-bbox="363 398 758 618">Я осознаю опасность употребления алкоголя, наркотиков и курения для моего здоровья</p>			
 <p data-bbox="363 707 703 831">Я знаю, какая еда хороша для меня, а какая - не</p>			
 <p data-bbox="363 954 724 1122">Я знаю, как мое состояние может повлиять на меня, когда я стану старше</p>			
 <p data-bbox="363 1218 756 1386">Я знаю, где я могу получить информацию о сексуальном здоровье</p>			
 <p data-bbox="363 1532 751 1744">Я понимаю, как мое состояние и лекарства влияют на беременность и воспитание детей</p>			

План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ			
 Я могу следить за собой дома - например, одеваться и умываться			
 Я могу приготовить себе еду и закуски			
 Я могу остаться на ночь подальше от дома и знать, что мне делать, если я хочу поехать в отпуск			
 Я знаю, на какие льготы я могу претендовать			
 Я умею или учусь водить			







План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
ШКОЛА И КОГДА Я ОКОНЧУ ШКОЛУ ИЛИ КОЛЛЕДЖ			
 У меня был опыт работы или волонтерства			
 У меня есть план на будущее			
 Я знаю, как мое состояние здоровья может повлиять на мои планы			
 Я знаю, что сказать будущему работодателю о моем состоянии здоровья			
 Я знаю, к кому обратиться за советом			

План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
ДОСУГ - МОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ			
 <p>Я могу пользоваться общественным транспортом и добираться до магазинов, развлекательного центра или кинотеатра.</p>			
 <p>Я вижу своих друзей за пределами школы или колледжа</p>			
УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ - МОИ ЧУВСТВА			
 <p>Я знаю, как справляться с грубыми комментариями и издевательствами</p>			
 <p>Я знаю кого-то, с кем могу поговорить, когда мне грустно или надоело</p>			
 <p>Я знаю, как справляться с эмоциями, такими как гнев или тревога</p>			

План перехода Ready Steady Go - вперед

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p data-bbox="359 432 699 517">Мне нравится, как я выгляжу</p>			
 <p data-bbox="359 651 678 692">Я доволен жизнью</p>			
ПЕРЕХОД			
 <p data-bbox="359 891 742 1021">Я понимаю, почему я участвую в программе Ready Steady Go</p>			
 <p data-bbox="359 1137 727 1267">Я знаю план ухода за собой, когда стану взрослым</p>			
 <p data-bbox="359 1361 722 1529">Я встретил команду взрослых, которые будут присматривать за мной</p>			
 <p data-bbox="359 1601 695 1861">У меня есть вся необходимая информация о команде взрослых, которые будут заботиться обо мне</p>			

