

“Ready Steady Go” geçiş programı – Başla

Sağlıkçılardan oluşan ekibin amacı, büyüme sürecin boyunca seni desteklemek ve sağlığını koruma/gözetme sorumluluğunu yavaş yavaş üstlenmeni sağlayacak olan özgüveni ve becerileri geliştirmene yardımcı olmaktır.

Bu anketi doldurman, sana uygun bir program oluşturulabilmesi için ekibe yardımcı olacaktır. Lütfen, seninle ilgili tüm soruları yanıtla; eğer emin olamadığın şeyler varsa sor.

Adı Soyadı:

Tarih:

| Bilgi ve beceriler | Evet | Bununla ilgili ekstra tavsiye/ yardım istiyorum | Yorumlar |
|---|------|---|----------|
| BİLGİ | | | |
| Durumumla ilgili tıbbî terimleri/kelimeleri ve uygulamaları anlıyorum. | | | |
| İlaçlarımla her birinin ne işe yaradığını ve bunların yan etkilerinin neler olduğunu biliyorum. | | | |
| Evde kendi ilaçlarımdan ben sorumluyum. | | | |
| Biten ilaçlarımla kendim sipariş ediyorum ve kendim teslim alıyorum; randevularımı kendim ayarlıyorum. | | | |
| Durumum ve/veya tedavimle ilgili bir sorum olursa hastaneyi kendim ararım. | | | |
| Sağlık ekibin her üyesinin benim için neler yapabileceğini biliyorum. | | | |
| Çocuk ve yetişkin sağlık hizmetleri arasındaki farkları anlıyorum | | | |
| Benim durumumdaki gençlere destek sunan kaynaklar hakkında bilgi sahibiyim. | | | |
| KENDİNİ İFADE ETME (kendi adına konuşmak) | | | |
| Klinięe (zaman zaman veya her seferinde) kendi başıma gelme ve aklıma takılan soruları sorma konusunda kendime güveniyorum. | | | |
| Kişisel bilgilerimin korunması ile ilgili haklarımla farkındayım. | | | |
| Sağlık ekibiyle ortak karar alma sürecindeki rolümün farkındayım; ör. 3 soru sormak. | | | |
| SAğLIK VE YAŞAM TARZI | | | |
| Düzenli egzersiz yapıyorum/aktif bir yaşam tarzım var. | | | |
| Uyuřturucu, alkol ve sigaranın sağlığım için tehlikeli olduğunu farkındayım. | | | |
| Genel sağlığım için uygun beslenmenin ne anlama geldiğini anlıyorum. | | | |
| Durumumun, gelişimimi (örneğin ergenlik gibi) etkileyebileceğinin farkındayım | | | |
| Cinsel sağlıkla ilgili güvenilir bilgileri nereden ve nasıl alabileceğimi biliyorum. | | | |
| Durumumun ve ilaçlarımla hamilelik/ebeveynlik üzerindeki etkilerinin farkındayım. gerektiğinde). | | | |



“Ready Steady Go” geçiş programı – Başla

| Bilgi ve beceriler | Evet | Bununla ilgili ekstra tavsiye/ yardım istiyorum | Yorumlar |
|---|------|---|----------|
| GÜNLÜK YAŞAM | | | |
| Evde, kendi işlerimi (giyinme, banyo/duş vb.) kendim yapabiliyim. | | | |
| Kendi yemeğimi/atıştırmalıklarımı hazırlayabiliyim. | | | |
| Evden uzakta olacağım zamanlar (seyahat, uzak diyarlara gitme vb.) için nasıl planlama yapabileceğimi (ör. ilaçları ve aşıları nasıl muhafaza edebileceğimi) biliyorum. | | | |
| EĞİTİM VE İLERİDEKİ HAYATIN | | | |
| Okulda/üniversitede kendi işlerimi kendim hallediyorum (ör. bir yerden bir yere gidip gelebiliyorum; iş, arkadaşlar ve beden eğitimi ile ilgili hususlarla başa çıkabiliyorum). | | | |
| Okul bittikten sonra ne yapmak istediğimi biliyorum. | | | |
| Bir işte çalıştım/gönüllü çalışmalara katıldım. | | | |
| Durumumun, eğitimimin ve/veya iş fırsatların üzerindeki olası etkisinin farkındayım. | | | |
| İş hayatı ile ilgili öneriler için kimle iletişime geçeceğimi biliyorum. | | | |
| SERBEST ZAMAN | | | |
| Toplu taşımayı kullanabilir ve mağazalar, eğlence merkezi, sinema gibi toplumsal alanlara erişebilirim. | | | |
| Okul/üniversite dışında da arkadaşlarımla görüşürüm. | | | |
| DUYGULARINI YÖNETME | | | |
| Hoş karşılamadığım yorumlarla / zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını biliyorum | | | |
| Üzgün /bıkın hissettiğimde konuşabileceğim birini tanıyorum | | | |
| Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl başa çıkacağımı biliyorum. | | | |
| Görünüşümden memnunum. | | | |
| Hayattan mutluyum | | | |
| YETİŞKİN BAKIMINA TRANSFER | | | |
| "Geçiş"in ne anlama geldiğini biliyorum. | | | |
| Yetişkinlik dönemim için planlanan sağlık hizmetlerinin farkındayım. | | | |
| Benimle ilgilenecek olan yetişkin ekibi hakkında gerekli tüm bilgilere sahibim. | | | |

Lütfen yardım veya tavsiye almak istediğın diğer şeyleri listele:

Teşekkür ederiz.

Ready Steady Go materyalleri, çocuk nefroloğu ve Southampton Çocuk Hastanesi, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust'ta geçiş bakımında klinik yönetici olan Dr Arvind Nagra liderliğindeki Geçiş Yönlendirme Grubu tarafından şu çalışmalara dayanarak geliştirildi: 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. Kullanıcıların "Ready Steady Go" ve "Yetişkin hizmetlerine merhaba" materyallerini tamamen ticari olmayan amaçlarla orijinal formatlarında kullanmalarına izin verilir. University Hospital Southampton NHS Foundation Trust'in izni olmadan hiçbir modifikasyon veya değişikliğe izin verilmez.

Bu materyallerin kullanımına atıfta bulunan tüm yayınlarda aşağıdaki bildirim ifadesi yer almalıdır: Southampton Çocuk Hastanesi, Southampton NHS Foundation Trust Üniversite Hastanesinde pediatrik nefrolog ve klinik yönetici Dr Arvind Nagra liderliğindeki Geçiş Yönlendirme Grubu tarafından geliştirilen "Ready Steady Go" ve " Yetişkin Hizmetlerine Merhaba". aşağıdakilerin çalışmalar temel alınarak hazırlanmıştır: 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." Daha fazla bilgi www.uhs.nhs.uk/readysteadygo adresinde bulunabilir.

April 2020. 2518

Bu broşürün Türkçe'ye tercümesi için Prof. Dr. Aysun KARABAY BAYAZIT'a (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Nefrolojisi Bilim Dalı Başkanı, Türkiye) özellikle teşekkür ederiz ve Prof. Dr. H. Serap Sivri (Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Çocuk Metabolizma Bilim Dalı, Türkiye).