

## Ready Steady Go geçiş planı – Ready (Hazırlık aşaması)

Ready  
Steady  
Go

Ready Steady Go programı, durumunuzu ynetmenize ve kendinize bakmanıza yardımcı olacaktır.



Lütfen sizinle ilgili tüm soruları yanıtlayın ve emin değilseniz sorun.



Tıbbi ekibiniz ve aileniz bu süreç boyunca size yardımcı olacaktır.



Adı Soyadı:

Tarih:

| Bilgi ve beceriler   | Evet | Biraz yardım almak isterim | Yorum |
|--|------|----------------------------|-------|
| <b>BİLGİ – NE BİLDİĞİM</b>   |      |                            |       |
|  Durumumu tanımlayabilirim - bu, doktorlarınızı, hemşirelerinizi veya terapistinizi neden gördüğünüzü bildiğiniz anlamına gelir |      |                            |       |
|  İlaçlarımı ve tedavilerimi biliyorum   |      |                            |       |
|  Benimle ve durumumla kimin ilgileneceğini biliyorum  |      |                            |       |
|  ocuk ve yetişkin sağlık hizmetleri arasındaki farkları biliyorum  |      |                            |       |

## Ready Steady Go geçiş planı – Ready (Hazırlık aşaması)

| Bilgi ve beceriler   | Evet | Biraz yardım almak isterim | Yorum |
|--|------|----------------------------|-------|
|  <p>Benim durumumdaki gençler için nereden bilgi ve destek alabileceğimi biliyorum.</p> |      |                            |       |
| <b>KENDİNİ SAVUNMA – KENDİNİ İFADE ETME</b>  |      |                            |       |
|  <p>Bazı klinik ziyaretlerine kendi başıma gitmek için hazır olduğumu hissediyorum</p> |      |                            |       |
|  <p>Klinikte kendi sorularımı sorabilirim</p>   |      |                            |       |
|  <p>'3 Soru Sor' hakkında bilgim var</p>  |      |                            |       |
| <b>SAĞLIK VE YAŐAM TARZI - KENDİME BAKMAK</b>  |      |                            |       |
|  <p>Genel sağlığım ve durumum için egzersiz yapmanın önemli olduğunu anlıyorum</p>    |      |                            |       |
|  <p>Alkol, uyuşturucu ve sigaranın sağlığım üzerindeki risklerini anlıyorum</p>       |      |                            |       |

## Ready Steady Go geçiş planı – Ready (Hazırlık aşaması)

| Bilgi ve beceriler   | Evet | Biraz yardım almak isterim | Yorum |
|--|------|----------------------------|-------|
|  <p>Hangi yiyeceğin benim için iyi olup olmadığını biliyorum</p>      |      |                            |       |
|  <p>Yaşlandıkça durumumun beni nasıl etkileyebileceğini biliyorum</p> |      |                            |       |
|  <p>Cinsel sağlık hakkında nereden bilgi alabileceğimi biliyorum</p> |      |                            |       |
| <b>GÜNLÜK YAŐAM</b>  |      |                            |       |
|  <p>Evde kendime bakabilirim – giyinmek ve yıkanmak gibi</p>        |      |                            |       |
|  <p>Kendi yemeklerimi ve atıştırmalıklarımı yapabilirim</p>         |      |                            |       |
|  <p>Gece evimden başka bir yerde kalabilirim</p>                    |      |                            |       |

## Ready Steady Go geçiş planı – Ready (Hazırlık aşaması)

| Bilgi ve beceriler  | Evet | Biraz yardım almak isterim | Yorum |
|---|------|----------------------------|-------|
| <b>OKUL VE OKUL SONRASI</b>   |      |                            |       |
|  <p>Okul ile ilgili sorunum yok – rneğin okula gidip gelmek, okulda olmak, beden eğitimi yapmak ve yeni arkadaşlar edinmek gibi</p> |      |                            |       |
|  <p>Okuldan ayrıldığımda ne yapmak istediğimi biliyorum</p>   |      |                            |       |
| <b>EğLENCE – SERBEST ZAMANLARIM</b>   |      |                            |       |
|  <p>Toplu taşımayı kullanabilir ve mağazalara, eğlence merkezine veya sinemaya gidebilirim</p>                                     |      |                            |       |
|  <p>Arkadaşlarımla okul dışında görüşüyorum</p>  |      |                            |       |
| <b>DUYGULARI YÖNETME – HİSLERİM</b>   |      |                            |       |
|  <p>Art niyetli yorumlarla ve zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını biliyorum</p>   |      |                            |       |

## Ready Steady Go geçiş planı – Ready (Hazırlık aşaması)

| Bilgi ve beceriler   | Evet | Biraz yardım almak isterim | Yorum |
|--|------|----------------------------|-------|
|  Üzgün veya bıkkın hissettiğimde konuşabileceğim birini tanıyorum |      |                            |       |
|  Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl başa çıkacağımı biliyorum  |      |                            |       |
|  Hayattan mutluyum   |      |                            |       |
| <b>GEÇİŐ</b>   |      |                            |       |
|  Neden 'Ready Steady Go' programında olduğumu anlıyorum         |      |                            |       |
|  'Ready Steady Go' programının farklı aşamalarını anlıyorum     |      |                            |       |

