

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定



Ready Steady Go 計劃將協助您管理自己的狀



請回答與您有關的所有問題，並在不確定是提出問題。



您的醫療團隊和家人將在整個過程中為您提供協助。



名稱：

日期：

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
知识－我知道什么			
 我明白有关我病情的医学用语和医疗程序			
 我了解每种药物的用途及其副作用			
 我在家负责自己的药物			
 我订购并拿取药物处方并预约自己的覆诊			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 <p>如果我对病情和/或治疗有疑问，我可以自己联络医院</p>			
 <p>我知道谁负责照顾我</p>			
 <p>我知道医疗团队的成员可以为我做些什么</p>			
 <p>我了解儿童与成人的医疗服务之间的区别</p>			
 <p>我知道有关我这个病的资源支援服务</p>			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
自我倡导 (为自己站出来)			
 我可以提出自己的问题			
 我有信心在某部分/整个门诊中都能独自会见医护人员			
 我了解我的保密权			
 我明白与医疗团队共同一起制定决策是非常重要的			
 我知道提出3个问题*			
健康与生活方式			
 我知道运动对我的整体健康很重要			
 我了解酒精、毒品和吸烟对我健康的风险			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 <p>我了解什么食物对我好或不好</p>			
 <p>我知道成长后我的状况会如何影响我</p>			
 <p>我知道在哪里以及如何获得有关性健康的可靠信息</p>			
 <p>我了解我的病况和药物对怀孕/育儿的影响</p>			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
日常生活			
 <p>我可以在家照顾自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴等</p>			
 <p>我可以自己做零食和煮食</p>			
 <p>我可以自己在家外度过一夜，也知道如果想去旅行该如何处理</p>			
 <p>我知道我可以拿取什么福利</p>			
学校与离开学校后			
 <p>我在学校觉得不错，例如来回学校，处理家课，做运动，结交朋友等</p>			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 <p>我知道我离开学校后想做什么</p>			
 <p>我有过工作经验 未来的计划</p>			
 <p>我知道我的状况会如何影响我将来的计划</p>			
 <p>我知道该联系谁以获得职业建议</p>			
休闲娱乐—我的自由时间			
 <p>我可以使用公共交通工具到访自己的社区，例如商店、休闲中心、电影院等</p>			
 <p>我会在学校外见朋友</p>			

# Ready Steady Go 过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
情绪管理—我的感受			
 <p>我知道如何处理不客气的评论/欺凌行为</p>			
 <p>当我感到难过/厌倦时，我有可以交谈的人</p>			
 <p>我知道如何处理愤怒或焦虑之类的情绪</p>			
 <p>我对自己的样子很满意</p>			
 <p>我对生活感到开心、幸福</p>			

# Ready Steady Go过渡计划-稳定

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
过渡			
 我了解为什么参加“Ready Steady Go”计划			
 我知道我成年后的医疗安排			
 我掌握了有关将会照料我的成人科医疗团队的资讯			



