

# Ready Steady Go过渡计划-您好

医疗和护理团队的目标是为日渐长大的您提供支援，并帮助您逐步建立信心和技能来有效管理自己的健康。

填写此调查表将帮助团队订立适合您的计划  
请回答与您相关的问题。当您不确定的时候，请你提出问题。

名称：

日期：

知识和技能	是的	我想要一些额外的建议/帮助	意见
<b>知识</b>			
我对自己的病情和治疗情况有充分了解			
我了解我的病情将来可能会变成怎样			
我了解每种药物的用途及其副作用			
我订购并拿取药物处方并预约自己的覆诊			
如果我对病情和/或治疗有疑问，我可以自己打电话给医院			
如果我对病情和/或治疗有疑问，我可以自己联络医院			
我知道一些有资源是设计给患有一样病情的青年人和成人			
<b>自我倡导（为自己站出来）</b>			
我有信心在门诊中独自会见医护人员			
我了解我的保密权			
我了解我在与医疗团队共同制定决策中的角色，例如提出3个问题*			
<b>健康与生活方式</b>			
我会定时做运动			
我了解酒精、毒品和吸烟对我健康的风险			
我了解适当饮食对我的整体健康很重要			
我知道我的状况会影响我的感觉和身体功能，包括疲倦、性功能、生育能力			
我知道在哪里以及如何获得有关性健康的可靠信息			
我了解我的病况和药物对怀孕/育儿的影响			



# Ready Steady Go过渡计划-您好

知识和技能	是的	我想要一些额外的建议/帮助	意见
<b>日常生活</b>			
我可以在家照顾自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴、煮食等			
我知道如何准备离家出行和旅行，例如存放药品和接种所需疫苗			
我可以/正在学习驾驶			
我了解我的福利资格（如果适用）			
<b>大学、工作和您的未来</b>			
我可以处理大学/工作事务，例如上下班，工作性质，朋友等			
我有工作/志愿服务的经验			
我有一个就业计划（请注明）			
我知道我的病况对我未来的计划有何影响			
我知道怎样向潜在雇主告知我的病况（如果适用）			
我知道该向谁咨询职业建议			
<b>休闲娱乐</b>			
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			
我有朋友以及会会见他们			
<b>情绪管理</b>			
我有信心告诉别人我的病情，例如朋友、家人、雇主			
当我感到难过/厌倦时，我有可以交谈的人			
我知道如何处理愤怒或焦虑之类的情绪			
就处理自己的情绪，我想获得更多的信息			
我对自己的样子很满意			
我对生活感到开心、幸福			

请列出您需要帮助或接受建议的事项：

谢谢

此计划(Ready Steady Go)以及相关资料是由Dr Arvind Nagra领导的病人过渡小组开发的。Dr Arvind Nagra是小儿肾科专家以及是南安普敦儿童医院（南安普敦大学NHS基金会信托基金）的病童过渡服务负责人。此计划及相关文件是参考了如下文件：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. 在纯粹出于非商业目的之情况下，用户可以使用Ready Steady Go以及「欢迎莅临成人服务」的相关资料的原版。未经南安普敦大学医院NHS基金会信托的许可，用户不得进行任何形式的修改。

在引用这些材料的出版物中，必须包括以下声明：此计划(Ready Steady Go)以及「欢迎莅临成人服务」的相关资料是由Dr Arvind Nagra领导的病人过渡小组开发的。Dr Arvind Nagra是小儿肾科专家以及是南安普敦儿童医院（南安普敦大学NHS基金会信托基金）的病童过渡服务负责人。此计划及相关文件是参考了如下文件：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. 欲了解更多资讯，请登入以下网址：[www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net)

特别鸣谢陈宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong)；薛琪琪醫生 (Dr Jacqueline Sit, Paediatric Nephrology registrar), Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡国立大学) 為這項計劃進行中文翻譯

v2.0 2015