

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發



Ready Steady Go 計劃將協助您管理自己的狀況並照顧好自己。



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。



知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
知識 — 我知道什麼			
 我充分了解有關我病情的知識和治療			
 我了解成年後我的病情可能會變成怎樣			
 我在家負責自己的藥物			
 我訂購並領取藥物處方並預約自己的覆診			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
 <p>如果我對病情和/或治療有疑問，我可以自己聯絡醫院</p>			
<b>自我倡導 (為自己站出來)</b>			
 <p>我有信心在整個門診中獨自會見醫護人員</p>			
 <p>我有信心在某部分/整個門診中都能獨自會見醫護人員</p>			
 <p>我明白共同一起製決定決定是非常重要的</p>			
 <p>我知道提出3個問題*</p>			
<b>健康與生活方式</b>			
 <p>我知道運動對我的整體健康很重要</p>			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
 <p>我了解酒精、毒品和吸煙對我健康的風險</p>			
 <p>我了解什麼食物對我好或不好</p>			
 <p>我知道成長後我的狀況會如何影響我</p>			
 <p>我知道在哪里以及如何獲得有關性健康的可靠信息</p>			
 <p>我了解我的病況和藥物對懷孕/育兒的影響</p>			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
日常生活			
 <p>我可以在家照顧自己，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過一夜，也知道如果想去旅行該如何處理</p>			
 <p>我知道我可以拿取什麼福利</p>			
 <p>我可以 / 正在學習駕駛</p>			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
學校和離開校園之後			
 <p>我曾經有過工作或志願服務的經歷 我知道該找誰諮詢</p>			
 <p>我有未來的計劃</p>			
 <p>我知道我的病況可能會影響我的計劃</p>			
 <p>我知道如何告訴未來雇主我的病況</p>			
 <p>需要意見時，我知道應該聯絡誰</p>			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
休閒娛樂 — 我的自由時間			
 <p>我可以使用公共交通工具到訪自己的社區，例如商店、休閒中心、電影院等</p>			
 <p>我會在學校外見朋友</p>			
情緒管理 — 我的感受			
 <p>我知道如何處理不客氣的評論/欺凌行為</p>			
 <p>當我感到難過/厭倦時，我有可以交談的人</p>			
 <p>我知道如何處理憤怒或焦慮之類的情緒</p>			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 出發

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
 <p>我對自己的樣子很滿意</p>			
 <p>我對生活感到開心、幸福</p>			
過渡			
 <p>我了解為什麼參加“Ready Steady Go”計劃</p>			
 <p>我知道我成年後的醫療安排</p>			
 <p>我見過將會照顧我的成人科醫療團隊</p>			
 <p>我掌握了有關將會照料我的成人科醫療團隊的資訊</p>			

# Ready Steady Go過渡計劃 - 出發



請在此處添加您想談論的內容：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

感謝：



foundation for  
people with  
learning disabilities

© Dr Arvind Nagra. 此計劃(Ready Steady Go)以及相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的病童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 在純粹出於非商業目的之情況下，用戶可以使用Ready Steady Go以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料的原版。未經南安普敦大學醫院NHS基金會信託的許可，用戶不得進行任何形式的修改。在引用這些材料的出版物中，必須包括以下聲明：此計劃(Ready Steady Go)以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的病童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 欲了解更多資訊，請登入以下網址：[www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) ER April 2020. 2151

特別鳴謝陳宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong), Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡國立大學) 為這項計劃進行中文翻譯