

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 您好

醫療和護理團隊的目標是為日漸長大的您提供支援，並幫助您逐步建立信心和技能來有效管理自己的健康。

填寫此調查表將幫助團隊訂立適合您的計劃  
請回答與您相關的問題。當您不確定的時候，請你提出問題。

名稱：

日期：

知識和技能	是的	我想要一些額外的建議/幫助	意見
<b>知識</b>			
我對自己的病情和治療情況有充分瞭解			
我了解我的病情將來可能會變成怎樣			
我了解每種藥物的用途及其副作用			
我訂購併拿取藥物處方並預約自己的覆診			
如果我對病情和/或治療有疑問，我可以自己打電話給醫院			
如果我對病情和/或治療有疑問，我可以自己聯絡醫院			
我知道一些有資源是設計給患有一樣病情的青年人和成人			
<b>自我倡導（為自己站出來）</b>			
我有信心在門診中獨自會見醫護人員			
我了解我的保密權			
我了解我在與醫療團隊共同製定決策中的角色，例如 提出3個問題			
<b>健康與生活方式</b>			
我會定時做運動			
我了解酒精、毒品和吸煙對我健康的風險			
我了解適當飲食對我的整體健康很重要			
我知道我的狀況會影響我的感覺和身體功能，包括疲倦、性功能、生育能力			
我知道在哪里以及如何獲得有關性健康的可靠信息			
我了解我的病況和藥物對懷孕/育兒的影響			

Ready Steady Go programme

Hello to adult services

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 您好

知識和技能	是的	我想要一些額外的建議/幫助	意見
<b>日常生活</b>			
我可以在家照顧自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴、煮食等			
我知道如何準備離家出行和旅行，例如 存放藥品和接種所需疫苗			
我可以/正在學習駕駛			
我了解我的福利資格（如果適用）			
<b>大學、工作和您的未來</b>			
我可以處理大學/工作事務，例如上下班，工作性質，朋友等			
我有工作/志願服務的經驗			
我有一個就業計劃（請註明）			
我知道我的病況對我未來的計劃有何影響			
我知道怎樣向潛在雇主告知我的病況（如果適用）			
我知道該向誰諮詢職業建議			
<b>休閒娛樂</b>			
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			
我有朋友以及會會見他們			
<b>情緒管理</b>			
我有信心告訴別人我的病情，例如 朋友、家人、雇主			
當我感到難過/厭倦時，我有可以交談的人			
我知道如何處理憤怒或焦慮之類的情緒			
就處理自己的情緒，我想獲得更多的信息			
我對自己的樣子很滿意			
我對生活感到開心、幸福			

請列出您需要幫助或接受建議的事項：

謝謝

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大學NHS基金會信託基金)的兒童過渡服務負責人。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大學醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的兒童過渡服務負責人。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)

特別鳴謝陳宇軒醫生(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 (新加坡國立大學)為這項計劃進行中文翻譯 v2.0 2015