

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好

Ready  
Steady  
Go

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。

易讀版本

Ready  
Steady Go  
programme

名稱：

日期：

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
知識 – 我知道什麼			
 我可以描述我的病情 - 包括為什麼要去看醫生、護士或治療師			
 我知道我的藥物和治療方法			
 我知道誰照顧我和我的病情			
 我知道兒童與成人醫療服務之間的區別			

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
 我知道我可以在哪裡獲得有關我的病情的資訊和支持			
自我倡導（為自己站出來）			
 我準備好在某部分門診中獨自會見醫護人員			
 我在覆診時提出問題			
 我知道「提出3個問題」*			
健康與生活方式 – 照顧自己			
 我知道運動對我的整體健康很重要			
 我了解酒精、毒品和吸煙對我健康的風險			

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
	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成長，包括青春期		
	我知道在哪里以及如何獲得有關性健康的可靠信息		
日常生活			
	我可以在家照顧自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴等		
	我可以自己做零食和煮食		
	我可以自己在家外度過一夜		

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
學校與離開學校後			
 <p>我可以處理學校事務，例如來回學校，處理家課，做運動，結交朋友等</p>			
 <p>我知道我離開學校後想做什麼</p>			
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>			

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好

知識和技能	是的	我需要一些幫助	意見
 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			
 我對生活感到開心、幸福			
過渡			
 我了解為什麼參加“Ready Steady Go”計劃			
 我了解“Ready Steady Go”計劃的不同階段			

# Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好



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. 欲了解更多信息，請參見 <http://www.readysteadygo.net>

特別鳴謝陳宇軒醫生(Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Department, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong)薛琪琪醫生(Dr Jacqueline Sit, Paediatric Nephrology registrar, Ms Iunazah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy(新嘉坡國立大學)為這項計劃進行中文翻譯