

Ready Steady Go 過渡計劃- 準備好



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。



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			
 <p>我可以描述我的病情 - 包括為什麼去看醫生、護士或治療師</p>			
 <p>我知道我的藥物和治療方法</p>			
 <p>我知道誰照顧我和我的病情</p>			
 <p>我知道兒童與成人醫療服務之間的區別</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
 <p>我知道我可以在哪裡獲得有關我的病情的資訊和支援</p>			
自我倡導 (為自己站出來)			
 <p>我準備好在某部分門診中獨自會見醫護人員</p>			
 <p>我可以在覆診是提出問題</p>			
 <p>我知道「提出3個問題」*</p>			
健康與生活方式 — 照顧自己			
 <p>我知道運動對我的整體健康很重要</p>			
 <p>我了解酒精、毒品和吸煙對我健康的風險</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
 <p>我了解適當飲食對我的整體健康很重要</p>			
 <p>我知道我的狀況會影響我的成長，包括青春期</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>			
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</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
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			

