

# Das Ready-Steady-Go Transitionsprogramm - Auf die Plätze !

Dein Behandlungsteam möchte dich Schritt für Schritt dabei unterstützen, das Vertrauen und die Fähigkeiten zu entwickeln, die Du in Zukunft brauchst, um selbständig Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen.

Indem du diesen Fragebogen ausfüllst, hilfst du dem Team ein Programm zu erstellen, was zu dir und deinen Bedürfnissen passt. **Bitte beantworte alle Fragen, die auf dich zutreffen und melde dich, falls du Fragen hast.**



Name:

Datum:

Wissen & Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Beratung / Unterstützung in diesem Bereich	Anmerkungen
<b>WISSEN</b>			
Ich kann meine Erkrankung beschreiben			
Ich weiß, wie meine Medikamente heißen, wann ich sie wie oft und in welcher Dosierung nehmen muss usw.			
Ich kenne die Mitarbeiter im Behandlungsteam und ihre Aufgaben (Ärzte, Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Andere)			
Ich verstehe die Unterschiede zwischen der Gesundheitsversorgung von Kindern und von Erwachsenen			
Ich kenne Hilfsangebote für junge Menschen mit einer Erkrankung wie meiner			
<b>SELBSTVERTRETUNG (für sich selbst sprechen)</b>			
Ich fühle mich bereit, mich darauf vorzubereiten, zukünftig Teile der Sprechstunde alleine zu besuchen			
Ich stelle in der Sprechstunde meine eigenen Fragen			
Ich habe über « Frage 3 Fragen gehört und weiß was es bedeutet			
<b>GESUNDHEIT UND LEBENSFÜHRUNG</b>			
Ich verstehe, dass es für meine Gesundheit und Ausdauer wichtig ist, regelmäßig Sport zu treiben			
Ich verstehe die Risiken von Alkohol, Drogen und Zigaretten für meine Gesundheit			
Ich verstehe, was eine angemessene Ernährung für meine Gesundheit bedeutet			
Mir ist bewusst, dass meine Erkrankung meine Entwicklung beeinflussen kann (z.B. Pubertät)			
Ich weiß, wo und wie ich verlässliche Informationen zu Sexualität und Gesundheit erhalte			

# Das Ready-Steady-Go Transitionsprogramm - Auf die Plätze !

Wissen & Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Beratung / Unterstützung in diesem Bereich	Anmerkungen
<b>ALLTAG</b>			
Ich kann mich zu Hause bei Aktivitäten des täglichen Lebens (z.B. Anziehen, Duschen / Waschen) um mich selbst kümmern			
Ich kann mir eigene kleine Snacks / Mahlzeiten zubereiten			
Ich kann auswärts (z.B. bei Freunden) übernachten			
<b>SCHULE UND ZUKUNFT</b>			
Ich komme in der Schule klar, z.B. pünktlich zum Unterricht kommen, Hausaufgaben erledigen, am Sportunterricht teilnehmen, Freunde treffen usw.			
Ich weiß, was ich nach der Schule machen möchte			
<b>FREIZEIT</b>			
Ich kann selbstständig mit dem öffentlichen Nahverkehr oder dem Fahrrad am örtlichen Leben teilnehmen, z.B. : Einkaufen, Freizeitzentrum, Kino, Schwimmbad			
Ich treffe meine Freunde auch nach der Schule			
<b>UMGANG MIT GEFÜHLEN</b>			
Ich weiß wie ich mit blöden Kommentaren, Hänseleien und Schikane umgehen kann			
Ich habe jemanden, mit dem ich sprechen kann, wenn ich traurig oder erschöpft fühle			
Ich weiß, wie ich mit Gefühlen wie Wut oder Angst umgehe			
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden			
Ich bin glücklich mit meinem Leben			
<b>TRANSFER IN DIE GESUNDHEITSVERSORGUNG ERWACHSENER</b>			
Bitte liste alles auf, wozu du Hilfe oder Beratung wünschst			

Bitte liste alles auf, wozu du Hilfe oder Beratung wünschst

---



---

**Dankeschön!**

Die Ready Steady Go Materialien wurden von der Transitions Steuerungsgruppe unter der Leitung von Dr. Arvind Nagra, Kindemephrologin und klinischer Direktor für Transitionsmedizin am Southampton Kinderkrankenhaus, Universitätsklinikum Southampton, NHS Foundation Trust entwickelt und basieren auf den Arbeiten von : 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. Nutzern ist es gestattet, die Materialien von "Ready Steady Go" und "Hallo to adult services" in ihrer Originalform und ausschließlich für nicht-kommerzielle Zwecke zu nutzen. Anpassungen und Veränderungen erfordern die ausdrückliche Genehmigung des University Hospital Southampton NHS Foundation Trust und sind ohne solche nicht gestattet!

Die nachfolgende Erklärung muss in allen Publikationen verwendet werden, die sich auf das Material beziehen: „ 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' developed by the Transition Steering Group led by Dr Arvind Nagra, paediatric nephrologist and clinical lead for transitional care at Southampton, Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust based on the work of: 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." Further information can be found at [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) April 2020.2518

Ein besonderer Dank gilt Jenny Prüfe (PhD, MPhil, Dipl. Reha-Päd) und Dr. med. Christina Lampe (Oberärztin, Zentrum für seltene Erkrankungen Gießen (ZSEGI), Abteilung Kindeneurologie, Sozialpädiatrie u. Epileptologie, Zentrum Kinderheilkunde u. Jugendmedizin, Univ.-Klinikum Giessen / Marburg) für die Übersetzung des Materials. Befürwortet von: Prof Dr Lars Pape (Paediatric Nephrologist, Director Dept of Paediatrics II, university children's hospital Essen, ERKNet Taskforce transition and quality of life) und Prof Dr Jun Oh (Paediatric Nephrologist, Vice Direktor of Paediatrics, UKR (University Hospital Hamburg Eppendorf)).