

Das Ready Steady Go Programm wird dir helfen, möglichst selbständig mit deiner Erkrankung klarzukommen und auf dich acht zu geben.



Bitte beantworte alle Fragen, die für dich zutreffen sind und frage, falls du dir irgendwo unsicher bist.

Dein Behandlungsteam und deine Familie werden dich auf dem Weg unterstützen



#### Name:

#### Datum:

Wissen und Fähigkeiten		Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
WISSEN -	DAS WEISS ICH			
	Ich verstehe die medizinischen Wörter und Behandlungen, die für meine Erkrankung wichtig sind			
+++ +	Ich weiß, wofür jedes meiner Medikamente gut ist und welche Nebenwirkungen es haben kann			
	Zu Hause bin ich selber für meine Medikamente verantwortlich			
	Ich bestelle meine Folgeverordnungen, hole meine Medikamente aus der Apotheke und mache meine Termine selber			

Wissen und Fähigkeiten		Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
+	Wenn ich Fragen bezüglich meiner Gesundheit habe, kann ich selbständig den Arzt oder das Krankenhaus anrufen			
<b>*</b> *	Ich weiß, wer sich um mich und meine Erkrankung kümmert			
	Ich weiß, was jeder in meinem Behandlungsteam für mich tun kann			
	Ich kenne die Unterschiede zwischen der Behandlung von Kindern und Erwachsenen			
	Ich weiß, wo ich Informationen und Unterstützung für junge Menschen mit einer Erkrankung wie meiner bekommen kann.			

Wissen un	d Fähigkeiten	Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
	RTRETUNG - SELBST SPRECHEN			
	Ich kann in der Sprechstunde selber meine Fragen stellen			
+	Ich fühle mich sicher, einen Teil der Sprechstundenbesuche selbständig zu schaffen			
<b>7</b> 0	Ich verstehe mein Recht auf Vertraulichkeit			
	Ich weiß, dass es wichtig ist, dass ich bei Entscheidungen über mich und meine Gesundheit mitrede			
3?	Ich kenne "Frage 3 Fragen"			
GESUNDH	EIT UND LEBENSSTIL			
	Ich verstehe, dass es für meine Gesundheit wichtig ist, Sport zu machen			
	Ich kenne die Risiken von Alkohol, Drogen und Zigaretten für meine Gesundheit			

Wissen un	d Fähigkeiten	Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
	Ich weiß, welches Essen gut für mich ist und welches nicht			
·C ·	Ich weiß, was für Auswirkungen meine Erkrankung haben kann, wenn ich älter werde			
<b>P</b>	Ich weiß, wo ich Informationen über Sexualität und Gesundheit erhalten kann			
ß	Ich kenne die Auswirkungen meiner Erkrankung und Medikamente auf Schwangerschaft und Elternschaft			

Wissen und Fähigkeiten		Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
ALLTAG				
	Ich kann zu Hause für mich selbst sorgen – z.B. mich anziehen und meinen Körper pflegen			
	Ich kann meine eigenen Mahlzeiten und Snacks zubereiten			
	Ich kann auswärts übernachten und weiß, was ich machen muss, wenn ich in den Urlaub fahren möchte			
	Ich kenne meine sozialrechtlichen Ansprüche			
	ND WENN ICH MIT JLE FERTIG BIN			
	Ich komme in der Schule klar – ich komme pünktlich zur Schule hin und zurück, finde mich im Schulalltag zurecht, nehme am Sportunterricht teil und schließe Freundschaften			

Wissen un	d Fähigkeiten	Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
DECISIONS QUESTIN CHOICES FUTURE	Ich weiß, was ich machen möchte, wenn ich mit der Schule fertig bin			
	Ich habe Erfahrung damit zu arbeiten			
	Ich weiß, wie sich meine Erkrankung auf meine Zukunftspläne auswirken kann			
	lch weiß, wo ich Berufsberatung erhalte			
FREIZEIT				
	Ich kann öffentliche Verkehrsmittel nutzen und komme zu Geschäften, Freizeitzentrum, Kino und ähnlichem			
	Ich treffe meine Freunde auch außerhalb der Schule			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
MIT MEIN UMGEHE	IEN GEFÜHLEN N			
N-2K-1 N-2K-1	Ich weiß, wie ich mit Hänseleien und Schikanen umgehen kann			
8	Ich kenne jemanden, mit dem ich reden kann, wenn ich traurig bin oder mir alles zu viel wird			
	Ich weiß, wie ich mit Gefühlen wie Wut oder Angst umgehen kann			
<b>®</b> <b>沐</b> 木	Ich bin zufrieden damit, wie ich aussehe			
	Ich bin glücklich mit meinem Leben			

Wissen und Fähigkeiten		Ja	lch wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
TRANSITI	NC			
	lch verstehe, warum ich bei Ready Steady Go mitmache			
	Ich kenne den Plan für meine Behandlung als Erwachsene/r			
i 大大	Ich habe die Informationen über mein zukünftiges Behandlungsteam, die ich brauche.			



Bitte lass uns wissen, ob es noch andere Dinge gibt, über die du hier mit uns sprechen möchtest.





© Dr Arvind Nagra. Die Ready Steady Go Materialien wurden von der Transitions Steuererungsgruppe unter der Leidtung von Dr. Arvind Nagra, Kindernephrologin und klinischer Direktor für Transitionsmedizin am Southhampton 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 auschließlich für nicht-komerzielle 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

Ein besonderer Dank gilt Jenny Prüfe (PhD, MPhil, Dipl. Reha-Päd) und Dr. med. Christina Lampe (Oberärztin, Zentrum für seltene Erkrankungen Gießen (ZSEGI), Abteilung Kinderneurologie, 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)).