

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 ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
WISSEN –	DAS WEISS ICH			
	Ich fühle mich sicher mit meinem Wissen über meine Erkrankung und den Umgang damit			
	Ich verstehe, wie sich meine Erkrankung im Erwachsenenalter entwickeln kann			
	Ich kümmere mich selber um meine Medikamente			
	Ich bestelle Folgerezepte, hole meine Medikamente von der Apotheke ab und mache meine Termine selber			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
+	Wenn ich Fragen bezüglich meiner Gesundheit habe, kann ich selbständig den Arzt oder das Krankenhaus anrufen			
	RTRETUNG - I SELBST SPRECHEN			
+	Ich fühle mich sicher, alleine zum Arzt zu gehen			
70	Ich verstehe mein Recht auf Vertraulichkeit			
K.A LAN	Ich weiß, dass es wichtig ist, dass ich bei Entscheidungen über mich und meine Gesundheit mitrede			
3?	Ich kenne "Frage 3 Fragen"			
GESUNDHEIT UND LEBENSSTIL - AUF MICH SELBST ACHTEN				
0:05	Ich verstehe, dass es für meine Gesundheit wichtig ist, Sport zu machen			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
	Ich kenne die Risiken von Alkohol, Drogen und Zigaretten für meine Gesundheit			
mak -	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			
	Ich kenne die Folgen meiner Erkrankung und Medikamente auf Schwangerschaft und Elternschaft			

Wissen ui	nd Fähigkeiten	Ja	Ich 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			
	Ich kann selber Autofahren oder mache gerade den Führerschein			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
	IND WENN ICH MIT JLE FERTIG BIN			
	Ich habe Erfahrung mit praktischer Arbeit, Berufstätigkeit oder Ehrenamt			
	Ich habe einen Plan für meine Zukunft			
A	Ich weiß, wie sich meine Erkrankung auf meine Zukunftspläne auswirken kann			
**	Ich weiß, was ich einem zukünftigen Arbeitgeber über meine Erkrankung sagen sollte			
	Ich weiß, wen ich um Rat fragen kann			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
FREIZEIT				
	Ich kann öffentliche Verkehrsmittel nutzen und komme zu Geschäften, Freizeitzentrum, Kino und ähnlichem			
XX	Ich treffe meine Freunde auch außerhalb der Schule, Uni oder Arbeitsplatz			
MIT MEIN UMGEHEI	IEN GEFÜHLEN N			
1/5X.i 1/5X.i	Ich weiß, wie ich mit Hänseleien und Schikanen umgehen kann			
	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			

Wissen ur	nd Fähigkeiten	Ja	Ich wünsche mir Unterstützung / Hilfe	Kommentar
<b>®</b>	Ich bin zufrieden damit, wie ich aussehe			
6	Ich bin glücklich mit meinem Leben			
TRANSITIO	ON			
	Ich verstehe, warum ich bei Ready Steady Go mitmache			
	Ich kenne den Plan für meine Behandlung als Erwachsene/r			
	Ich habe das Behandlungsteam bereits getroffen, das mich als Erwachsener betreuen wird			
i ***	Ich habe alle Informationen die ich brauche über mein zukünftiges Behandlungsteam			

	Bitte lass uns wissen, ob es noch andere Dinge gibt, über die du hier mit uns sprechen möchtest.					
Danke an:						
Dalike dil.	foundation for people with learning disabilities					

© 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 Go" und "Hallo to adult services" in ihrer Originalform und ausschließlich 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)).