

# El programa de transición Ready Steady Go - Preparados

El equipo médico y de enfermería tiene como objetivo apoyarte en la medida que te haces mayor y ayudarte a desarrollar poco a poco la confianza y las habilidades para hacerte cargo de tu propia atención médica.

Completar este cuestionario ayudará al equipo a crear un programa a tu medida.

**Responde a todas las preguntas que sean importantes para ti y pregunta a quién consideres si no estás seguro.**

Nombre:

Fecha:



Conocimiento y habilidades	Sí	Me gustaría recibir ayuda o algún consejo con esto.	Comentarios
<b>CONOCIMIENTO</b>			
Puedo describir mi enfermedad.			
Sé cuándo tengo que tomarme mi medicación, los nombres, las dosis y la frecuencia, etc.			
Yo sé quién es quién en el equipo médico y en la enfermería.			
Comprendo las diferencias entre los cuidados médicos de un niño y un adulto.			
Conozco los recursos que ofrecen apoyo a los pacientes jóvenes con esta enfermedad.			
<b>ASERTIVIDAD – HABLAR POR SI MISMO</b>			
Me siento preparado para empezar a venir solo a esta consulta en el futuro.			
Hago mis propias preguntas en esta consulta.			
He oído y sé sobre « Ask 3 questions ».			
<b>SALUD Y ESTILO DE VIDA</b>			
Entiendo que el ejercicio es muy importante para mi salud en general y para mi enfermedad.			
Entiendo los riesgos del alcohol, las drogas y el tabaquismo para mi salud.			
Entiendo lo que significa una alimentación adecuada para mi salud en general.			
Soy consciente de que mi enfermedad puede afectar a cómo se desarrolla mi cuerpo. Por ejemplo, la pubertad.			
Sé dónde y cómo puedo acceder a información fiable sobre salud sexual.			

# El programa de transición Ready Steady Go - Preparándose

Conocimiento y habilidades	Sí	Me gustaría recibir ayuda o algún consejo con esto.	Comentarios
<b>VIDA DIARIA</b>			
Puedo cuidar de mí mismo en casa en relación con la vestimenta, el aseo, etc.			
Puedo hacer mis propias comidas/aperitivos.			
Soy capaz de quedarme a dormir fuera de casa			
<b>COLEGIO Y TU FUTURO</b>			
Me las arreglo para ir al colegio. Por ejemplo: ir y venir del colegio, los deberes, educación física, amigos, etc.			
Sé lo que quiero estudiar cuando acabe el colegio.			
<b>OCIO</b>			
Puedo usar el transporte público y acceder a los locales de mi zona. Por ejemplo: tiendas, centros de ocio, cine...			
Ve a mis amigos fuera del colegio.			
<b>MANEJO DE LAS EMOCIONES</b>			
Sé cómo gestionar los comentarios mal intencionados y el acoso.			
Conozco a alguien con quien puedo hablar cuando me siento triste/harto.			
Sé cómo manejar mis emociones como la ira o ansiedad.			
Me siento cómodo/a o satisfecho/a con la manera en la que me veo.			
Estoy feliz con mi vida.			
<b>TRANSICIÓN A CUIDADO DE ADULTO</b>			
Comprendo el significado de transición y transferencia de información sobre mí.			

Por favor, enumera si hay algo en lo que te gustaría recibir ayuda o consejo.

---



---



---

**Gracias**

Los materiales "Ready Steady Go" fueron desarrollados por el equipo de Dirección del Grupo de Transición dirigidos por el Dr. Arvind Nagra, nefrólogo pediátrico y Jefe del Programa de atención de transición en el Hospital de Niños de Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust basado en el trabajo de: 1. S Whitehouse y MC Paone. Reducir la brecha entre la juventud y la edad adulta. Pediatría contemporánea; 1998, diciembre. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. El modelo ON TRAC para la atención transicional de adolescentes. Prog Transplant 2006; 16: 291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006; 10 (1): 22-42. Los usuarios pueden utilizar los materiales "Ready Steady Go" y "Hello to adult services" en su formato original únicamente con fines no comerciales. No se permiten modificaciones o cambios de ningún tipo sin el permiso de University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

La siguiente declaración de reconocimiento debe incluirse en todas las publicaciones que hagan referencia al uso de estos materiales: "Ready Steady Go" y "Hello to adult services" desarrollados por el Transition Steering Group dirigido por el Dr. Arvind Nagra, nefrólogo pediátrico y líder clínico de atención de transición en el Hospital de Niños de Southampton, el Hospital Universitario de Southampton NHS Foundation Trust basado en el trabajo de: 1. S Whitehouse y MC Paone. Reducir la brecha entre la juventud y la edad adulta. Pediatría contemporánea; 1998, diciembre. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. El modelo ON TRAC para la atención transicional de adolescentes. Prog Transplant 2006; 16: 291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006; 10 (1): 22-42 ". Puede encontrar más información en [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) April 2020. 2518

Adaptación al Español de estos documentos fue hecha por los Dres. Cristina Blázquez, Nefróloga Pediátrica del Hospital Príncipe de Asturias, Madrid, España y Dr. Luis Bofill Chávez, Nefrólogo Pediatra del Hospital Gustavo Frické, Viña del Mar, Chile