

El programa de transición Ready Steady Go - ¡Hola!

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:

Ready Steady Go
programme

Hello
to adult
services

Conocimiento y habilidades	Sí	Me gustaría recibir ayuda o algún consejo con esto.	Comentarios
CONOCIMIENTO			
Tengo confianza en mi conocimiento sobre mi enfermedad y su manejo.			
Entiendo lo que es más probable que ocurra con mi enfermedad en el futuro.			
Entiendo para qué sirve cada uno de mis medicamentos / tratamientos y sus efectos secundarios.			
Solicito y recojo mis recetas de medicamentos crónicos y agendo mis propios controles de salud.			
Sé a quién contactar si tengo dudas sobre mi salud.			
Llamo al hospital si tengo alguna necesidad acerca de mi enfermedad o tratamiento.			
Conozco las opciones y los recursos para jóvenes o adultos con mi enfermedad.			
ASERTIVIDAD – HABLAR POR UNO MISMO			
Me siento seguro de acudir a las consultas médicas sin acompañantes.			
Entiendo mi derecho a la confidencialidad.			
Comprendo mi papel en la toma de decisión compartida con el equipo médico ej « Ask 3 Questions*»			
SALUD Y ESTILO DE VIDA			
Hago ejercicio con regularidad / Tengo un estilo de vida activo.			
Entiendo los riesgos del tabaquismo, las drogas y el alcohol para mi salud.			
Entiendo lo que implica una alimentación adecuada para mi salud en general.			
Soy consciente de que mi enfermedad puede afectar cómo me siento y cómo funciono, como por ejemplo tener fatiga, cambios en la función sexual y/o fertilidad.			
Sé cómo y dónde puedo obtener información sobre salud sexual.			
Entiendo las implicaciones de mi enfermedad y los medicamentos en el embarazo / la crianza de los hijos.			

El programa de transición Ready Steady Go - ¡Hola!

Conocimiento y habilidades	Sí	Me gustaría recibir ayuda o algún consejo con esto.	Comentarios
VIDA DIARA			
Soy independiente en casa: me visto, me baño, me preparo las comidas, etc.			
Sé cómo planificar con anticipación el estar fuera de casa, como en viajes al extranjero. Ejemplo: tomo en cuenta el llevar mis medicamentos y planifico las vacunas.			
Puedo o estoy aprendiendo a conducir.			
Sé que tengo la posibilidad de elegir algunos beneficios debido a mi enfermedad: Se que puedo beneficiarme de algunos aspectos debido a mi enfermedad.			
ESTUDIOS SUPERIORES, TRABAJO Y TU FUTURO			
Estoy bien en la universidad / trabajo. Por ejemplo, puedo ir y venir, me va bien en el tipo de trabajo, me va bien con los amigos, etc.			
He tenido experiencia laboral o de voluntariado.			
Tengo un plan vocacional de carrera a seguir : Por favor, especifica.			
Soy consciente del impacto potencial (si lo hubiera) de mi afección en mis planes futuros.			
Se cómo explicar y contar mi enfermedad a una posible persona que me quiera contratar. (si corresponde).			
Sé con quién contactar para consejo vocacional.			
OCIO			
Puedo usar el transporte público y llegar a las tiendas locales, lugares de ocio o al cine.			
Tengo mis amigos(as) y me junto socialmente con ellos.			
MANEJO DE LAS EMOCIONES			
Me siento seguro al contarle a la gente sobre mi condición, por ejemplo: amigos, familia, empleadores.			
Conozco a alguien con quien puedo hablar si me siento triste / harto.			
Sé cómo manejar emociones como la ira o la ansiedad.			
Me gustaría obtener más información sobre dónde puedo obtener ayuda para lidiar con mis emociones.			
Estoy cómodo (a) con la forma en cómo percibo a los(las) demás.			
Estoy contento con mi vida.			

Por favor anota cualquier otra cosa que te gustaría, consejo o duda con :

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.uhs.nhs.uk/readysteadygo www.readysteadygo.net v2.0 2015

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.