

El programa Ready Steady Go te ayudará a controlar tu enfermedad y a cuidarte a ti mismo.

Por favor, responde todas las preguntas que sean importantes para ti. Pregunta si no estás seguro



NUMPER

Tu equipo médico y tu familia te ayudarán en el camino.

Nombre:

Fecha:

Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
CONOCIMI	ENTOS – LO QUE YO SÉ			
	Puedo describir mi enfermedad: Esto significa que sabes por qué te atienden tus doctores, enfermeros(as) y otros miembros del equipo de salud.			
	Sé de mis medicamentos y tratamientos.			
	Yo sé quién cuida de mí y de mi enfermedad.			
	Conozco las diferencias entre la atención médica para niños y adultos.			

Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
	Sé dónde puedo obtener información y apoyo para los jóvenes con mi enfermedad.			
-	ASERTIVIDAD – HABLAR POR UNO MISMO			
• +	Me siento preparado para empezar a acudir a algunas consultas médicas sin acompañante.			
	Hago mis propias preguntas en la consulta médica.			
3?3?	Sé cómo usar : «Ask 3 Questions» (Haz 3 preguntas).			
	ESTILO DE VIDA – O DE MÍ MISMO			
	Entiendo que es importante hacer ejercicio para mi salud y para el cuidado de mi enfermedad.			
	Entiendo los riesgos del alcohol, las drogas y el tabaco para mi salud.			

Conocimie	ntos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
Tudk Contraction	Yo sé cuáles comidas son buenas para mí y cuáles no.			
.C *	Sé cómo mi enfermedad puede afectarme a medida que envejezco.			
P	Sé dónde puedo obtener información sobre salud sexual.			
	RIA			
	Puedo cuidarme yo solo en casa: por ejemplo en cosas como vestirme y lavarme.			
	Puedo preparar mis propias comidas y aperitivos.			
	Puedo quedarme a dormir fuera de casa una noche.			

Conocimientos y habilidades:		Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
El COLEGIO Y CUANDO DEJE EL COLEGIO				
	Estoy bien en la escuela – puedo ir y desplazarme desde y hacia la escuela, moverme en la escuela, hacer educación física y hacer nuevos amigos.			
DECISIONS OUESTIME CHOICES	Sé lo que quiero hacer cuando termine la escuela.			
OCIO – M	I TIEMPO LIBRE			
	Puedo usar el transporte público y llegar a las tiendas, lugares de ocio o al cine.			
**	Veo a mis amigos(as) fuera de la escuela.			
MANEJANDO MIS EMOCIONES – MIS SENTIMIENTOS				
I.9X.I	Sé cómo gestionar los comentarios mal intencionados y el bullying o acoso.			

Conocimie	ntos y habilidades:	Sí	Quiero tener algo de ayuda	Comentarios
8	Sé con quién hablar cuando me siento triste o harto.			
	Sé cómo gestionar emociones como la ira o la ansiedad.			
	Estoy contento con mi vida.			
TRANSICI	ÓN			
	Entiendo que estoy en el programa «Ready, Steady, Go»			
	Entiendo las diferentes etapas del programa «Ready, Steady, Go».			



Por favor, agrega cualquier cosa de la que quieras hablar aquí:

Agradecimientos a:



© Dr Arvind Nagra. 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. Da adulta envices " 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.readys

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 Fricke, Viña del Mar, Chile.