

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Getting Ready

Η ιατρική και νοσηλευτική ομάδα αποσκοπεί στη στήριξή σου καθώς μεγαλώνεις και στο να σε βοηθήσει να αναπτύξεις βαθμιαία την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες για να αναλάβεις τη φροντίδα της υγείας σου.

Συμπληρώνοντας αυτό το ερωτηματολόγιο βοηθάς την ομάδα να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα που σου ταιριάζει. **Παρακαλώ απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις που σχετίζονται με εσένα και ρώτησε εάν δεν είσαι σίγουρη/ος για κάτι.**



Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Γνώσεις και δεξιότητες	Ναι	Θα ήθελα περαιτέρω συμβουλές/βοήθεια με αυτό	Σχόλια
ΓΝΩΣΕΙΣ			
Μπορώ να περιγράψω την πάθησή μου			
Ξέρω πότε να πάρω τα φάρμακά μου, τα ονόματα και τις δόσεις αυτών, πόσο συχνά κλπ.			
Ξέρω ποιος είναι ποιος στην ιατρική και νοσηλευτική ομάδα			
Καταλαβαίνω τις διαφορές μεταξύ παιδιατρικής και ενήλικης φροντίδας υγείας			
Ξέρω σχετικά με τους πόρους/βοηθήματα που προσφέρουν στήριξη σε νέους ανθρώπους με την πάθησή μου			
ΑΥΤΟ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ (λέγοντας τη γνώμη σου)			
Νιώθω έτοιμη/ος να ξεκινήσω προετοιμασία να με βλέπουν μόνη/ο μου σε ένα κομμάτι της κλινικής επίσκεψης			
Κάνω τις δικές μου ερωτήσεις στην κλινική			
Έχω ακούσει και ξέρω για το «Κάνε τις 3 ερωτήσεις»			
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ			
Καταλαβαίνω ότι είναι σημαντική η άσκηση για τη γενική μου υγεία και πάθηση			
Καταλαβαίνω τους κινδύνους του αλκοόλ, των ναρκωτικών και του καπνίσματος για την υγεία μου			
Καταλαβαίνω τι σημαίνει κατάλληλη διατροφή για τη γενική μου υγεία			
Γνωρίζω ότι η πάθησή μου μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξή μου π.χ. την εφηβεία			
Ξέρω πως και που να βρω αξιόπιστες πληροφορίες για τη σεξουαλική μου υγεία			

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Getting Ready

Γνώσεις και δεξιότητες	Ναι	Θα ήθελα περαιτέρω συμβουλές/ βοήθεια με αυτό	Σχόλια
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ			
Μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου στο σπίτι σε ότι αφορά ντύσιμο, μπάνιο/ντους κλπ			
Μπορώ να φτιάξω τα δικά μου σνακ / γεύματα			
Είμαι ικανή/ος να περάσω μια ολόκληρη νύχτα εκτός σπιτιού			
ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ			
Τα καταφέρνω στο σχολείο (π.χ. να πηγαίνω, σχολικές εργασίες, φυσική αγωγή, φίλοι κλπ)			
Ξέρω τι θέλω να κάνω όταν τελειώσω το σχολείο			
ΑΝΑΨΥΧΗ			
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δημόσιες συγκοινωνίες για να επισκεφτώ την τοπική μου κοινότητα π.χ. καταστήματα, κέντρα αναψυχής, σινεμά			
Βλέπω τους φίλους μου εκτός σχολείου			
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΟΥ			
Ξέρω πώς να αντιμετωπίζω ανεπιθύμητα σχόλια / εκφοβισμό			
Ξέρω κάποιον στον οποίο μπορώ να μιλήσω όταν νιώθω λυπημένη/ος ή έχει εξαντληθεί η υπομονή μου			
Ξέρω πώς να διαχειριστώ συναισθήματα όπως θυμό και άγχος			
Είμαι άνετη/ος με το πώς φαίνομαι			
Είμαι χαρούμενη/ος με τη ζωή			
ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ			
Κατανόω τη σημασία της «μετάβασης» και της μεταφοράς πληροφοριών σχετικά με εμένα			

Παρακαλώ σημείωσε οτιδήποτε άλλο για το οποίο θα ήθελες συμβουλές ή βοήθεια:

Σε ευχαριστούμε

The Ready Steady Go materials were 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. Users are permitted to use 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' materials in their original format purely for non-commercial purposes. No modifications or changes of any kind are allowed without permission of University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

The following acknowledgement statement must be included in all publications which make reference to the use of these materials: "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.uhs.nhs.uk/readysteadygo April 2020. 2518

Μετάφραση και προσαρμογή των κειμένων στα Ελληνικά από τους: Δρ Μυροφόρα Γκουτάκη (Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Βέρνης), Δρ Αχιλλέα Ατπλάκο, Δρ. Αντώνιο Θεοδωρακόπουλο, Δρ Σμαραγδή Φεσσάτου και Δρ Λάμπρο Φώτη (Γ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν")