

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Steady

Η ιατρική και νοσηλευτική ομάδα αποσκοπεί στη στήριξή σου καθώς μεγαλώνεις και στο να σε βοηθήσει να αναπτύξεις βαθμιαία την αυτοπεποίθησή 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			
Κατανόω τους ιατρικούς όρους/λέξεις και τις διαδικασίες αναφορικά με την πάθησή μου			
Κατανόω τι είναι το καθένα από τα φάρμακά μου και τις παρενέργειές τους			
Είμαι υπεύθυνη/ος για τα φάρμακά μου στο σπίτι			
Παραγγέλνω και παίρνω τις επαναληπτικές συνταγές μου και κλείνω τα ραντεβού μου			
Τηλεφωνώ μόνη/ος μου στο νοσοκομείο αν έχω απορία για την πάθηση ή/και τη θεραπεία μου			
Ξέρω τι μπορεί να κάνει για μένα το κάθε μέλος της ιατρικής ομάδας			
Κατανόω 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 σίγουρη/ος να με βλέπουν μόνη/ο μου σε μέρος ή όλη την κλινική επίσκεψη κάθε φορά και να κάνω τις δικές μου ερωτήσεις			
Κατανόω το δικαίωμά μου για εμπιστευτικότητα (να μην αποκαλύπτονται πληροφορίες που αφορούν εμένα)			
Κατανόω τον ρόλο μου στην κοινή λήψη αποφάσεων με την ομάδα που φροντίζει την υγεία μου π.χ. κάνω τις 3 ερωτήσεις			
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ			
Ασκούμαι τακτικά / έχω δραστήριο τρόπο ζωής			
Καταλαβαίνω τους κινδύνους του αλκοόλ, των ναρκωτικών και του καπνίσματος για την υγεία μου			
Καταλαβαίνω τι σημαίνει κατάλληλη διατροφή για τη γενική υγεία μου			
Γνωρίζω ότι η πάθησή μου μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξή μου π.χ. την εφηβεία			
Ξέρω που και πώς να βρω αξιόπιστες πληροφορίες για τη σεξουαλική μου υγεία			
Κατανόω τις συνέπειες της πάθησής μου και των φαρμάκων στην εγκυμοσύνη / τεκνοποίηση			

Το πρόγραμμα μετάβασης Ready Steady Go - Steady

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			
Ξέρω να κάνω πλάνο από πριν, όταν είμαι εκτός σπιτιού, στο εξωτερικό, σε ταξίδια π.χ. αποθήκευση φαρμάκων και εμβολιασμοί			
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ			
Τα καταφέρνω σε σχολείο/σπουδές (π.χ. να πηγαиноέρχομαι, στις εργασίες, με φίλους και στη φυσική αγωγή, για παράδειγμα)			
Ξέρω τι θέλω να κάνω όταν τελειώσω το σχολείο			
Έχω εμπειρία από εργασία/εθελοντισμό			
Γνωρίζω τις πιθανές επιπτώσεις της πάθησής μου στην εκπαίδευσή μου ή/και σε επαγγελματικές ευκαιρίες			
Ξέρω με ποιον να έρθω σε επαφή για επαγγελματικές συμβουλές			
ΑΝΑΨΥΧΗ			
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δημόσιες συγκοινωνίες για να επισκεφτώ την τοπική μου κοινότητα π.χ. καταστήματα, κέντρα αναψυχής, σινεμά κλπ			
Βλέπω τους φίλους μου εκτός σχολείου/σπουδών			
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΟΥ			
Ξέρω πώς να αντιμετωπίσω 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»			
Είμαι ενήμερη/ος για το σχέδιο της ιατρικής μου φροντίδας όταν ενηλικιωθώ			
Έχω όλες τις πληροφορίες που χρειάζομαι για τη μονάδα ενηλίκων που θα με φροντίσει μετά			

Παρακαλώ σημειώσε 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 Αττιλάκο, Δρ. Αντώνιο Θεοδωρακόπουλο, Δρ Σμαραγδή Φεσσάτου και Δρ Λάμπρο Φώτη (Γ' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν")