

Ready Steady Go tranzicijski plan - Ready



Ready Steady Go program pomoći će ti nositi se s tvojom bolešću/stanjem i brinuti se o samom sebi.



Molimo te da odgovoriš na sva pitanja koja se odnose na tebe i pitajda pitaš ako ti nešto nije jasno.



Tvoj zdravstveni tim i obitelj će ti pomoći.



Ime:

Datum:

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
ZNANJE – ŠTO ZNAM			
 Mogu opisati moju bolest/stanje – to znači da znaš zašto ideš k doktorima, medicinskim sestrama/tehničarima i terapeutima			
 Znam dosta o svojim lijekovima i liječenju.			
 Znam tko se brine o meni i mojoj bolesti			
 Znam razliku između zdravstvene skrbi za djecu i odrasle			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Ready

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
 <p>Znam gdje dobiti informacije i podršku mladih ljudi s mojom bolešću/stanjem</p>			
SAMOZASTUPANJE (GOVORENJE U SVOJE IME)			
 <p>Osjećam se spremno samostalno odlaziti na preglede</p>			
 <p>Mogu samostalno postavljati pitanja na pregledu</p>			
 <p>Znam za Postavi 3 pitanja</p>			
ZDRAVLJE I ŽIVOTNE NAVIKE – BRIGA O SAMOM SEBI			
 <p>Razumijem važnost tjelovježbe za svoje zdravlje i bolest/ stanje.</p>			
 <p>Razumijem rizike konzumacije alkohola, duhanskih proizvoda i droga za moje zdravlje.</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Ready

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
 <p>Znam koja je hrana dobra za mene a koja ne.</p>			
 <p>Znam kako bolest/ stanje koje imam može utjecati na mene dok starim.</p>			
 <p>Znam gdje mogu pronaći informacije o seksualnom zdravlju.</p>			
SVAKODNEVNI ŽIVOT			
 <p>Mogu samostalno obavljati osnovne svakodnevne aktivnosti (npr. oblačenje, tuširanje itd.)</p>			
 <p>Mogu samostalno pripremati obroke i užinu.</p>			
 <p>Mogu prespavati van vlastitog doma.</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Ready

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
ŠKOLA I KADA NAPUSTIM ŠKOLU			
 <p>Snalazim se u školi – npr. putovanje u i iz škole, kretanje po školi, sudjelovanju u nastavi TZK i sklapanje novih prijateljstava.</p>			
 <p>Znam čime se želim baviti nakon školovanja.</p>			
RAZONODA – MOJE SLOBODNO VRIJEME			
 <p>Mogu koristiti javni prijevoz i ići u dućane, rekreacijske centre ili kino.</p>			
 <p>Nalazim se s prijateljima i izvan škole</p>			
NOŠENJE S EMOCIJAMA – MOJI OSJEĆAJI			
 <p>Znam se nositi s ružnim komentarima i maltretiranjem</p>			

Ready Steady Go tranzicijski plan - Ready

Znanja I vještine	Da	Treba mi pomoć	Komentar
 Znam nekoga s kime mogu pričati ako se osjećam tužno ili preopterećeno			
 Znam se nositi s emocijama kao što su ljutnja ili anksioznost.			
 Zadovoljan/ zadovoljna sam svojim životom			
TRANZICIJA			
 Razumijem zašto sudjelujem u "Ready Steady Go" programu			
 Razumijem razne faze "Ready Steady Go" programa			

