

## Programa de transição Ready Steady Go\* - Partida

A equipa de cuidados de saúde pretende apoiar-te à medida que cresces e ajudar-te a obter gradualmente capacidades e confiança para gerires a tua saúde.

Ao preencheres este questionário estás a ajudar a equipa a criar um programa adaptado a ti. **Por favor, responde a todas as perguntas que são relevantes para ti. Se tiveres dúvidas, não hesites em perguntar.**

Nome:

Data:



Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
<b>CONHECIMENTOS</b>			
Conseguo descrever a minha doença			
Sei quando tomar a medicação, os nomes, doses, horários, etc			
Sei quem pertence à equipa médica e de enfermagem			
Percebo as diferenças entre os cuidados de saúde pediátricos e de adultos			
Conheço recursos de apoio a jovens com a minha doença			
<b>DEFESA DE INTERESSES (saber falar por mim)</b>			
Sinto-me preparado(a) para começar a ficar sozinho(a) em parte da consulta, daqui para a frente			
Tiro as minhas próprias dúvidas na consulta			
Ouvi falar e conheço o método "Coloca 3 questões"			
<b>SAÚDE E ESTILO DE VIDA</b>			
Percebo a importância de praticar exercício físico para a minha doença e saúde em geral			
Entendo os riscos que o álcool, drogas e tabaco representam para a minha saúde			
Percebo a importância de uma alimentação equilibrada na minha saúde			
Estou consciente de que a minha doença pode afetar a forma como me desenvolvo (por exemplo, puberdade)			
Sei onde e como posso ter acesso a informação fidedigna sobre saúde sexual			

\* Partida Largada Fugida

# Programa de transição Ready Steady Go\* - Partida

Conhecimentos e capacidades	Sim	Gostaria de ter mais conselhos / ajuda sobre isto	Comentários
<b>VIDA DIÁRIA</b>			
Sou autónomo(a) no que respeita a vestuário e higiene, etc.			
Consigo fazer as minhas próprias refeições			
Sinto-me capaz de passar a uma noite fora de casa			
<b>EDUCAÇÃO E FUTURO</b>			
Consigo gerir a minha educação, ou seja, ir e voltar da escola, fazer trabalhos de casa, educação física, amigos, etc			
Sei o que quero fazer quando terminar a escola			
<b>LAZER</b>			
Sei usar os transportes públicos e os acessos da minha localidade, por exemplo, ir a lojas, centros recreativos			
Estou com os meus amigos fora da escola			
<b>GERIR AS TUAS EMOÇÕES</b>			
Sei como lidar com comentários desagradáveis/ bullying			
Sei com quem posso falar quando me sinto triste/farto(a)			
Sei como lidar com emoções como raiva e ansiedade			
Sinto-me bem com o meu aspeto físico			
Estou feliz com a minha vida			
<b>TRANSIÇÃO PARA CUIDADOS A ADULTOS</b>			
Percebo o conceito de "transição" e a transferência de informação sobre mim			

Por favor, indica qualquer outra questão que tenhas ou conselho de que necessites:

---



---



---

Obrigado

Os materiais Ready Steady Go foram desenvolvidos pelo Transition Steering Group, liderado pela Dr<sup>a</sup> Arvind Nagra, pediatra nefrologista e coordenadora clínica do programa de transição do Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baseados no trabalho de: 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. Os utilizadores podem utilizar os materiais "Ready Steady Go" e "Hello to adult services" no seu formato original exclusivamente para fins não comerciais. Não são permitidas quaisquer modificações de qualquer tipo sem a autorização da University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

Os seguintes agradecimentos devem ser incluídos em todas as publicações que façam referência ao uso destes materiais: 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' desenvolvidos pelo Transition Steering Group, liderado pela Dr<sup>a</sup> Arvind Nagra, pediatra nefrologista e coordenadora clínica do programa de transição do Southampton Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baseados no trabalho de: 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." Informação adicional pode ser obtida em [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) Abril 2020. 2518

Um agradecimento especial à Marisa Inácio Oliveira, Sara Batalha, Raquel Maia e Paula Kjällerström, pediatras da Unidade de Hematologia Pediátrica do Hospital Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, EPE, pela tradução deste material.