

# План перехода Ready Steady Go - готов



Программа Ready Steady Go поможет вам управлять своим состоянием и заботиться о себе.



Пожалуйста, ответьте на все вопросы, которые имеют к вам отношение, и спросите, если вы не уверены.







Ваша медицинская бригада и семья помогут вам на этом пути.



Имя:

Дата:

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
<b>ЗНАНИЯ - ЧТО Я ЗНАЮ</b>			
 <p>Я могу описать свое состояние - это означает, что вы знаете, почему вы посещаете своих врачей, медсестер или терапевта</p>			
 <p>Я знаю о своих лекарствах и лечении</p>			
 <p>Я знаю, кто заботится обо мне и моем состоянии</p>			
 <p>Я знаю разницу между медицинским обслуживанием детей и взрослых</p>			





# План перехода Ready Steady Go - готов

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p>Я знаю, где я могу получить информацию и поддержку для молодых людей с моим заболеванием</p>			
<b>САМОЗАЩИТА (говорю за себя)</b>			
 <p>Я чувствую себя готовым начать самостоятельное наблюдение во время посещения клиники</p>			
 <p>Я могу задать свои вопросы в клинике</p>			
 <p>Я знаю о "Задайте 3 вопроса"</p>			
<b>ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ - ВЗГЛЯД ЗА СЕБЯ</b>			
 <p>Я понимаю, что упражнения важны для моего общего здоровья и состояния</p>			
 <p>Я осознаю опасность употребления алкоголя, наркотиков и курения для моего здоровья</p>			



## План перехода Ready Steady Go - готов

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p>Я знаю, какая еда хороша для меня, а какая - нет</p>			
 <p>Я знаю, как мое состояние может повлиять на меня, когда я стану старше</p>			
 <p>Я знаю, где я могу получить информацию о сексуальном здоровье</p>			
<b>ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ</b>			
 <p>Я могу ухаживать за собой дома - например, одеваться и умываться</p>			
 <p>Я могу приготовить себе еду и закуски</p>			
 <p>Я могу остаться на ночь вдали от дома</p>			



# План перехода Ready Steady Go - готов

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
<b>ШКОЛА И КОГДА Я ОКОНЧУ ШКОЛУ</b>			
 <p>Я хорошо учусь в школе - например, добираюсь в школу и из школы, хожу по школе, занимаюсь физкультурой и завожу новых друзей</p>			
 <p>Я знаю, чем хочу заниматься, когда окончу школу</p>			
<b>ДОСУГ - МОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ</b>			
 <p>Я могу пользоваться общественным транспортом и добираться до магазинов, развлекательного центра или кинотеатра.</p>			
 <p>Я вижу своих друзей вне школы</p>			
<b>УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ - МОИ ЧУВСТВА</b>			
 <p>Я знаю, как бороться с грубыми комментариями и издевательствами</p>			



## План перехода Ready Steady Go - готов

Знания и навыки	Да	Мне нужна помощь	Комментарий
 <p>Я знаю кого-то, с кем могу поговорить, когда мне грустно или надоело</p>			
 <p>Я знаю, как справляться с эмоциями, такими как гнев или тревога</p>			
 <p>Я доволен жизнью</p>			
ПЕРЕХОД			
 <p>Я понимаю, почему я участвую в программе Ready Steady Go</p>			
 <p>Я понимаю различные этапы программы Ready Steady Go</p>			



## План перехода Ready Steady Go - готов



**Пожалуйста, добавьте сюда еще что-нибудь, о чем вы хотели бы поговорить:**

[illegible]

С благодарностью:



foundation for  
people with  
learning disabilities

© Dr Arvind Nagra. Материалы Ready Steady Go были разработаны Руководящей группой переходного периода под руководством Dr Arvind Nagra, детского нефролога и клинического руководителя по переходному лечению в Детской больнице Саутгемптона, Университетской больницы Саутгемптона Фонд NHS Foundation Trust на основе работы: 1. S Whitehouse и MC Paone. Преодоление разрыва от юности к взрослой жизни. Современная педиатрия; 1998, декабрь. 13-16.2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. Модель ON TRAC для временного ухода за подростками. Prog Transplant 2006; 16: 291-302 3. Джанет Э. МакДонаг и др., J Child Health Care 2006; 10 (1): 22-42. Пользователям разрешается использовать материалы «Ready Steady Go» и «Hello to Adult Services» в их исходном формате исключительно в некоммерческих целях. Никакие модификации или изменения любого рода не допускаются без разрешения University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. Следующее заявление о признательности должно быть включено во все публикации, в которых упоминается использование этих материалов: «Ready Steady Go и «Hello to adult services», разработанные Руководящей группой по переходу под руководством Dr Arvind Nagra, детского нефролога и клинического руководителя временный уход в детской больнице Саутгемптона, Университетская больницы Саутгемптона Фонд NHS Foundation Trust, основанный на работе: 1. S Whitehouse и 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.”  
Дополнительную информацию можно найти на сайте [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) ER April 2020. 2151

ER April 2020. 2151

Отдельное спасибо докторам Л.С. Приходькиной и З.Р. Башировой за перевод этого материала.