

Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) – Klara

Sjukvårdsteamet vill stötta dig genom din uppväxt och hjälpa dig att gradvis utveckla den självsäkerhet och de färdigheter som krävs för att du ska kunna ta ansvar för din egen vård.

Med hjälp av dina svar i det här frågeformuläret kan sjukvårdsteamet lära sig hur de kan stötta dig på bästa sätt. **Svara på de frågor som är relevanta för dig och fråga om du blir osäker.**



Namn: _____

Datum: _____

Kunskap och färdigheter	Ja	Jag önskar extra råd/hjälp med detta	Kommentarer
KUNSKAP			
Jag kan beskriva min sjukdom			
Jag vet namnen på mina läkemedel och hur jag ska ta dem (doser, tidpunkter, etc)			
Jag vet vilka personer som ingår i mitt sjukvårdsteam			
Jag förstår skillnaderna mellan barnsjukvård och vuxensjukvård			
Jag känner till de resurser som erbjuder stöd till unga personer med min sjukdom			
FÖRA SIN EGEN TALAN			
Jag känner mig redo för att genomföra delar av återbesöken på egen hand (utan min vårdnadshavare) i framtiden			
Jag ställer mina egna frågor själv vid återbesöket			
Jag känner till konceptet « Ställ 3 frågor »			
HÄLSA OCH LIVSSTIL			
Jag förstår att fysisk aktivitet är viktigt för min hälsa			
Jag förstår vilka hälsorisker användning av alkohol, droger och rökning medför			
Jag förstår hur goda matvanor bidrar till min hälsa			
Jag är medveten om att min sjukdom kan påverka hur jag utvecklas, tex puberteten			
Jag vet var och hur jag kan få tag i pålitlig information om sexuell hälsa			

Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) – Klara

Kunskap och färdigheter	Ja	Jag önskar extra råd/hjälp med detta	Kommentarer
VARDAGSLIV			
Jag kan sköta mig själv hemma (påklädning, bad/dusch etc)			
Jag kan laga mat/mellanmål åt mig själv			
Jag kan sova borta (tex övernatta hos en kompis)			
UTBILDNING OCH FRAMTID			
Jag klarar av skolgången, dvs transport till/från skolan, skolarbetet, idrottslektioner, vänner, etc			
Jag vet vad jag vill göra när jag är färdig med min skolgång			
FRITID			
Jag kan använda kollektivtrafik och röra mig självständigt i samhället, tex affärer, fritidsgård, biograf			
Jag träffar mina vänner även utanför skolan			
HANTERA KÄNSLOR			
Jag vet hur jag kan hantera ovälkomna kommentarer/mobbning			
Jag har någon att prata med när jag känner mig ledsen eller uppgiven			
Jag vet hur jag ska hantera känslor, tex ilska eller oro			
Jag är nöjd med mitt utseende			
Jag är nöjd med livet			
ÖVERFÖRING TILL VUXENSJUKVÅRD			
Jag förstår betydelsen av begreppet « transition » eller « överföring » och förmedlingen av information om mig			

Skriv ned om det är något annat du vill ha hjälp med eller rådgivning om:

Tack

"Ready Steady Go"-materialet utvecklades av Transition Steering Group ledd av Dr Arvind Nagra, barnnefrolg och klinisk ledare för överföringsprogrammet vid barnsjukhuset i Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baserat på följande arbeten: 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. Det är endast tillåtet att använda materialet "Ready Steady Go" och "Hello to adult services" i dokumentens originalformat och endast i icke-kommersiellt syfte. Inga modifieringar eller förändringar är tillåtna utan tillåtelse från University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

Följande yttrande måste inkluderas i alla publikationer som refererar till detta material: " "Ready Steady Go" och "Hello to adult services" utvecklade av Transition Steering Group ledd av Dr Arvind Nagra, barnnefrolg och klinisk ledare för överföringsprogrammet vid barnsjukhuset i Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baserat på följande arbeten: 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." Ytterligare information kan hittas www.readysteadygo.net

April 2020. 2518

Översättning till svenska av Niklas Friberg och Anette Kristiansson, VO Barnmedicin, Skånes universitetssjukhus, Lund.