

Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) - Hej

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 har god kännedom om och förståelse för min sjukdom och min behandling			
Jag förstår hur min sjukdom sannolikt kommer att utvecklas när jag är vuxen			
Jag förstår syftet med vart och ett av mina läkemedel och känner till läkemedlens biverkningar			
Jag beställer och hämtar ut mina receptbelagda läkemedel och bokar/ombokar återbesök själv			
Jag vet vem jag ska kontakta om jag har frågor om min hälsa			
Jag ringer själv till sjukhuset om jag har en fråga om min sjukdom och/eller min behandling			
Jag känner till vilka resurser som finns för unga personer och vuxna med min sjukdom			
FÖRA SIN EGEN TALAN			
Jag känner mig trygg med att gå ensam på återbesök och kontroller			
Jag förstår vad sekretess och tystnadsplikt innebär i sjukvården och hur den omfattar mig			
Jag förstår min egen och sjukvårdsteamets roller i delat beslutsfattande, tex konceptet "Ställ 3 frågor"			
HÄLSA OCH LIVSSTIL			
Jag tränar/motionerar regelbundet/Jag har en aktiv livsstil			
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 känner mig och fungerar, tex trötthet, sex, fertilitet			
Jag vet var och hur jag kan få tag i pålitlig information om sexuell hälsa			
Jag förstår vilka följder min sjukdom och behandling kan ha för graviditet och föräldraskap			

Ready Steady Go
programme

Hello
to adult
services

Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) - Hej

Kunskap och färdigheter	Ja	Jag önskar extra råd/hjälp med detta	Kommentarer
VARDAGSLIV			
Jag sköter mig självständigt hemma (påklädning, bad/dusch, matlagning, etc)			
Jag vet hur jag förbereder mig för att sova borta, resa/semestra, dvs. hur jag tar med och förvarar läkemedel, planerar vaccination, mm.			
Jag kan eller håller på att lära mig att köra bil			
Jag förstår min rättighet till samhällets stöd (t.ex. hjälpmedel eller ekonomiskt stöd) (om tillämpligt)			
UTBILDNING/ARBETE OCH FRAMTID			
Jag klarar mig bra i skola/arbete, tex transport till/från, skoluppgifter, arbetsmoment, vänner, etc.			
Jag har erfarenhet av arbetslivet eller volontärarbete			
Jag har en plan för min utbildning/yrkesbana (specificera gärna)			
Jag känner till vilken påverkan min sjukdom eller behandling kan ha på mina framtidsplaner			
Jag vet hur och hur mycket jag ska berätta för en arbetsgivare om min sjukdom (om tillämpligt)			
Jag vet vart jag kan vända mig för att få studie- och yrkesvägledning			
FRITID			
Jag kan använda kollektivtrafik och röra mig självständigt i samhället, tex affärer, fritidsaktiviteter, biograf			
Jag har vänner och träffar dem även utanför skolan/arbetet			
HANTERA KÄNSLOR			
Jag känner mig trygg med att berätta för andra om min sjukdom, tex vänner, familj, arbetsgivare			
Jag har någon att prata med när jag känner mig ledsen eller uppgiven			
Jag vet hur jag ska hantera känslor, t.ex. ilska eller oro			
Jag skulle vilja ha information om var jag kan få hjälp att hantera mina känslor			
Jag är nöjd med mitt utseende			
Jag är nöjd med livet			

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

v2.0 2015

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