

Ready Steady Go programı, durumunuzu yönetmenize ve kendinize bakmanıza yardımcı olacaktır.



Lütfen sizinle ilgili tüm soruları yanıtlayın ve emin değilseniz sorun.



Tıbbi ekibiniz ve aileniz bu süreç boyunca size yardımcı olacaktır.



Adı Soyadı: Tarih:

Bilgi ve b	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
BİLGİ – N	E BİLİYORUM			
	Durumumla ilgili tıbbi kelimeleri ve uygulamaları anlıyorum			
+ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	İlaçlarımın her birinin ne işe yaradığını ve bunların yan etkilerinin neler olduğunu biliyorum.			
	Evde kendi ilaçlarımdan ben sorumluyum			
	Biten ilaçlarımı kendim sipariş ediyor ve kendim teslim alıyorum; randevularımı kendim ayarlıyorum.			

Bilgi ve be	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
+	Durumumla yada tedavimle ilgili bir sorum olursa hastaneyi kendim ararım			
**	Benimle ve durumumla kimin ilgileneceğini biliyorum.			
	Sağlık ekibin her üyesinin benim için neler yapabileceğini biliyorum.			
**	Çocuk ve yetişkin sağlık hizmetleri arasındaki farkları anlıyorum			
	Benim durumumdaki genç insanlar için nereden bilgi ve destek alabileceğimi biliyorum			

Bilgi ve be	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
	SAVUNMA – İFADE ETME			
WITTE	Klinikte kendi sorularımı sorabilirim			
+*	Bazı klinik ziyaretlerine kendi başıma gelme konusunda kendime güveniyorum			
<b>76</b>	Kişisel bilgilerimin korunması ile ilgili haklarımın farkındayım.			
K 7	Benimle ilgili herhangi bir karara dahil olmanın önemli olduğunu biliyorum			
3?	"3 soru sorun" hakkında bilgi sahibiyim			
SAĞLIK V	'E YAŞAM TARZI			
0.05	Genel sağlığım ve durumum için egzersiz yapmanın önemli olduğunun farkındayım			
	Alkol, uyuşturucu ve sigaranın sağlığım için tehlikeli olduğunun farkındayım			

Bilgi ve bo	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
mak -	Benim için yiyeceklerden hangisinin iyi olduğunu, hangisinin iyi olmadığını biliyorum			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Yaşım ilerledikçe durumumun beni nasıl etkileyebileceğini biliyorum			
<b>P</b>	Cinsel sağlık ile ilgili nereden bilgi alabileceğimi biliyorum			
	Durumumum ve ilaçların hamilelik ve ebeveynlik üzerindeki etkilerini anlıyorum.			

Bilgi ve be	Bilgi ve beceriler		Biraz yardım almak isterim	Yorum
GÜNLÜK	YAŞAM			
	Evde kendime bakabilirim – giyinmek ve yıkanmak gibi			
	Kendi yemeğimi/ atıştırmalıklarımı hazırlayabilirim.			
	Gece evimden başka bir yerde kalabilirim ve tatile gitmek istersem ne yapacağımı bilirim			
	Kendim için ne gibi şeyler talep edebileceğim farkındayım.			
OKUL VE OKUL SONRASI				
	Okul ile ilgili sorunum yok – örneğin okula gidip gelmek, okulda olmak, egzersiz yapmak ve yeni arkadaşlar edinmek gibi			

Bilgi ve be	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
DECISIONS OUESTIME CHOICES	Okuldan ayrıldığımda ne yapmak istediğimi biliyorum			
	İş tecrübem oldu			
A	Durumumun gelecek planlarım üzerimde etkisinin olabileceğinin farkındayım.			
	İş hayatı ile ilgili öneriler için kimle iletişime geçeceğimi biliyorum.			
EĞLENCE ZAMANLA	E — SERBEST RIM			
	Mağazalar, eğlence merkezi veya sinemaya ulaşmak için toplu taşıma araçlarını kullanabilirim			
XX	Okul dışında da arkadaşlarımla görüşürüm.			

Bilgi ve b	eceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
DUYGUL -HİSLERİ	ARI YÖNETME M			
I/5K.I	Art niyetli yorumlarla ve zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını biliyorum			
	Üzgün veya bıkkın hissettiğimde konuşabileceğim birini tanıyorum			
	Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl başa çıkacağımı biliyorum			
<b>® ☆</b> ★	Görünüşümden memnunum			
6	Hayattan mutluyum			

Bilgi ve beceriler		Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
GEÇİŞ				
	Neden "Ready Steady Go" programında olduğumu anlıyorum			
	Bir yetişkin olduğum zaman bakımım için planı biliyorum			
i ***	Benimle ilgilenecek olan yetişkin takımı hakkında İhtiyacım olan bilgiye sahibim			

???	Konuşmak istediğiniz başka bir şey varsa lütfen buraya ekleyin:
Teşekkür:	
Tegerrui.	foundation for people with learning disabilities

© Dr Arvind Nagra. Ready Steady Go materyalleri, çocuk nefroloğu ve Southampton Çocuk Hastanesi, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust'ta geçiş bakımında klinik yönetici olan Dr. Arvind Nagra liderliğindeki Geçiş Yönlendirme Grubu tarafından şu çalışmalara dayanarak geliştirildi: 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. Kullanıcıların "Ready Steady Go" ve "Yetişkin hizmetlerine merhaba" materyallerini tamamen ticari olmayan amaçlarla orijinal formatlarında kullanmalarını izin verillir. University Hospital Southampton NHS Foundation Trust'in izni olmadan hiçbir modifikasyon veya değişime izin verilmez. Bu materyallerin kullanımına atıfta bulunan tüm yayınlarda aşağıdaki bildirim ifadesi yer almalıdır: Southampton Çocuk Hastanesi, Southampton NHS Foundation Trust Üniversite Hastanesinde pediatrik nefrolog ve klinik yönetici Dr Arvind Nagra liderliğindeki Geçiş Yönlendirme Grubu tarafından geliştirilen "Ready Steady Go" ve "Yetişkin Hizmetlerine Merhaba", aşağıdaki çalışmalar temel alınarak hazırlanmıştır: 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." Daha fazla bilgi www.readysteadygo.net adresinde bulunabilir. ER April 2020. 2151

Bu broşürün Türkçe'ye tercümesi için Prof. Dr. Aysun KARABAY BAYAZIT'a (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Nefrolojisi Bilim Dalı Başkanı, Türkiye) özellikle teşekkür ederiz ve Prof. Dr. H. Serap Sivri (Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Çocuk Metabolizma Bilim Dalı, Türkiye).