

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Ready  
Steady  
Go

Ready Steady Go programı, durumunuzu ynetmenize 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 beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
<b>BİLGİ – NE BİLİYORUM</b>			
 Durumumla ilgili tıbbi kelimeleri ve uygulamaları anlıyorum			
 İlalarımın her birinin ne işe yaradığını ve bunların yan etkilerinin neler olduğunu biliyorum.			
 Evde kendi ilalarımdan ben sorumluyum			
 Biten ilaçlarımı kendim sipariş ediyorum ve kendim teslim alıyorum; randevularımı kendim ayarlıyorum.			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 <p>Durumumla yada tedavimle ilgili bir sorum olursa hastaneyi kendim ararım</p>			
 <p>Benimle ve durumumla kimin ilgileneceğini biliyorum.</p>			
 <p>Sağlık ekibin her üyesinin benim için neler yapabileceğini biliyorum.</p>			
 <p>ocuk ve yetişkin sağlık hizmetleri arasındaki farkları anlıyorum</p>			
 <p>Benim durumumdaki geçen insanlar için nereden bilgi ve destek alabileceğimi biliyorum</p>			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
<b>KENDİNİ SAVUNMA – KENDİNİ İFADE ETME</b>			
 Klinikte kendi sorularımı sorabilirim			
 Bazı klinik ziyaretlerine kendi başıma gelme konusunda kendime güveniyorum			
 Kişisel bilgilerimin korunması ile ilgili haklarımın farkındayım.			
 Benimle ilgili herhangi bir karara dahil olmanın önemli olduğunu biliyorum			
 "3 soru sorun" hakkında bilgi sahibiyim			
<b>SAĞLIK VE YAŞAM TARZI</b>			
 Genel sağlığı ve durumum için egzersiz yapmanın önemli olduğunu farkındayım			
 Alkol, uyuşturucu ve sigaranın sağlığı için tehlikeli olduğunu farkındayım			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 Benim için yiyeceklerden hangisinin iyi olduğunu, hangisinin iyi olmadığını biliyorum			
 Yaşımla ilerledikçe durumumun beni nasıl etkileyebileceğini biliyorum			
 Cinsel sağlık ile ilgili nereden bilgi alabileceğimi biliyorum			
 Durumumum ve ilaçların hamilelik ve ebeveynlik üzerindeki etkilerini anlıyorum.			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
<b>GÜNLÜK YAşAM</b>			
 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.			
<b>OKUL VE OKUL SONRASI</b>			
 Okul ile ilgili sorunum yok – rneğin okula gidip gelmek, okulda olmak, egzersiz yapmak ve yeni arkadaşlar edinmek gibi			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 Okuldan ayrıldığımda ne yapmak istediğimi biliyorum			
 İř tecrübem oldu			
 Durumumun gelecek planlarım üzerimde etkisinin olabileceğinin farkındayım.			
 İř hayatı ile ilgili öneriler için kimle iletişime geçeceğimi biliyorum.			
<b>EĞLENCE – SERBEST ZAMANLARIM</b>			
 Mağazalar, eğlence merkezi veya sinemaya ulaşmak için toplu taşıma araçlarını kullanabilirim			
 Okul dışında da arkadaşlarımla görüşürüm.			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
<b>DUYGULARI YÖNETME -HİSLERİM</b>			
 Art niyetli yorumlarla ve zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını biliyorum			
 zgn veya bıkkın hissettiğimde konuşabileceğim birini tanıyorum			
 Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl başa çıkacağımı biliyorum			
 Grnşmden memnunum			
 Hayattan mutluyum			

## Ready Steady Go geçiş planı – Steady (Eylem ncesi dönem)

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			
 Benimle ilgilenecek olan yetişkin takımı hakkında İhtiyacım olan bilgiye sahibim			



