

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Ready
Steady
Go

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 beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
BİLGİ – NE BİLİYORUM			
 Durumum ve tedavisi hakkındaki bilgilerime güveniyorum			
 Yetişkin olduğumda durumumla ilgili neler olabileceğini anlıyorum			
 İlaçlarımla kendim ilgileniyorum			
 Biten ilaçlarımı kendim sipariş ediyor ve kendim teslim alıyorum; randevularımı kendim ayarlıyorum.			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 <p>Durumum ve/veya tedavimle ilgili bir sorum olursa hastaneyi kendim ararım.</p>			
KENDİNİ SAVUNMA – KENDİNİ İFADE ETME			
 <p>Klinikte kendi başıma muayene olma konusunda kendime güveniyorum</p>			
 <p>Kişisel bilgilerimin korunması ile ilgili haklarımın farkındayım.</p>			
 <p>Benimle ilgili kararların alınma sürecine dahil olmamın önemli olduğunu biliyorum.</p>			
 <p>“3 Soru Sor”u nasıl kullanacağımı biliyorum</p>			
SAĞLIK VE YAŞAM TARZI – ÖZBAKIM			
 <p>Genel sağlığım ve durumum için egzersiz yapmanın önemli olduğunu anlıyorum</p>			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 Uyuşturucu, alkol ve sigaranın sağlığı için tehlikeli olduğunu farkındayım.			
 Benim için yiyeceklerden hangisinin iyi olduğunu, hangisinin iyi olmadığını biliyorum			
 Yaşım ilerledikçe durumumun beni nasıl etkileyebileceğini biliyorum			
 Cinsel sağlık hakkında nereden bilgi alabileceğimi biliyorum.			
 Durumumun ve ilaçlarımin hamilelik ve ebeveynlik üzerindeki etkilerinin farkındayım.			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
GÜNLÜK YAŞAM			
 Evde, kendi işlerimi (giyinme, yıkanma vb.) kendim yapabilirim.			
 Kendi yemeğimi/ atıştırmalıklarımı hazırlayabilirim			
 Geceyi evimden uzakta geçirebilirim ve tatile gitmek istersem ne yapmam gerektiğini bilirim			
 Kendim için ne gibi yardımlar talep edebileceğimi biliyorum			
 Araba sürebilirim veya sürmeyi öğreniyorum			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
OKUL VE OKUL/KOLEJ SONRASI			
 Bir işte çalıştım/ gönüllü çalışmalara katıldım.			
 Gelecek için bir planım var			
 Durumumun, planlarım üzerinde etkisi olabileceğini biliyorum			
 Gelecekte, bir işverene durumum hakkında ne anlatacağımı biliyorum			
 Tavsiye için kiminle iletişime geçeceğimi biliyorum			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
EĞLENCE – SERBEST ZAMANLARIM			
 Toplu taşımayı kullanabilir ve mağazalara, eğlence merkezine veya sinemaya gidebilirim			
 Arkadaşlarımla okul veya kolej dışında görüşüyorum			
DUYGULARI YÖNETME – HİSLERİM			
 Art niyetli yorumlar ve zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını biliyorum			
 Üzgün veya bıkkın hissettiğimde konuşabileceğim biri var			
 Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl başa çıkacağımı biliyorum			

Ready Steady Go geçiş planı - Go (Eylem Aşaması)

Bilgi ve beceriler	Evet	Biraz yardım almak isterim	Yorum
 Görünüřümden memnunum			
 Hayattan mutluyum			
GEçİş			
 Neden "Ready Steady Go" programında olduğumu anlıyorum			
 Yetiřkinlik dönemime ait bakım planını biliyorum			
 Benimle ilgilenecek yetişkin bakım ekibiyle tanıştım			
 Benimle ilgilenecek olan yetişkin bakım ekibi hakkında gerekli tüm bilgilere sahibim			



This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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).