

# The Ready Steady Go geçiş programı - Merhaba

Sağlıkılardan oluşan ekibin amacı, büyüme sürecin boyunca seni desteklemek ve sağlığını koruma/gözetme sorumluluğunu yavaş yavaş üstlenmeni sağlayacak olan özgüveni ve becerileri geliştirmene yardımcı olmaktır.

Bu anketi doldurman, sana uygun bir program oluşturulabilmesi için ekibe yardımcı olacaktır. Lütfen, seninle ilgili tüm soruları yanıtla; eğer emin olmadığın şeyler varsa sor.

Adı Soyadı:

Tarih:

Bilgi ve beceriler	Evet	Bununla ilgili ekstra tavsiye/ yardım istiyorum	Yorumlar
<b>BİLGİ</b>			
Durumum ve yönetimi hakkındaki bilgilerime güveniyorum			
Gelecekte durumumla ilgili neler olabileceğini anlıyorum			
Her ilacımın/tedavimin ne için olduğunu ve yan etkilerini anlıyorum			
Tekrarlanan reçetelerimi sipariş edip alıyorum ve kendi randevularımı ayarlıyorum			
Sağlığım ile ilgili endişelerim olursa kiminle iletişime geçeceğimi biliyorum			
Durumum veya tedavimle ilgili bir sorum olursa hastaneyi kendim ararım			
Benim durumumdaki gençler veya erişkinlerle ilgili kaynakları biliyorum			
<b>KENDİNİ İFADE ETME (kendi adına konuşmak)</b>			
Klinięe tek başıma gidip muayene olabileceğime-görünebileceğime güveniyorum.			
Gizlilik hakkımı anlıyorum			
3 Soru Sor'da olduğu gibi, sağlık ekibiyle birlikte ortak karar almadaki rolümü anlıyorum			
<b>SAęLIK VE YAŞAM TARZI</b>			
Düzenli egzersiz yapıyorum / aktif bir yaşam tarzım var			
Sigara, uyuşturucu ve alkolün durumum ve genel sağlığım üzerindeki etkisini anlıyorum			
Genel sağlığım için uygun beslenmenin ne anlama geldiğini anlıyorum.			
Durumumun, nasıl hissettiğimi ve vücut fonksiyonlarımı (yorgunluk, cinsellik, üreme gibi) etkileyebileceğinin farkındayım,			
Cinsel sağlık hakkında doğru bilgi için hizmet sağlayıcılara nerede ve nasıl erişebileceğimi biliyorum			
Durumumun ve ilaçlarımın hamilelik / ebeveynlik üzerindeki etkilerini anlıyorum			

Ready Steady Go programme

Hello to adult services

# The Ready Steady Go geçiş programı - Merhaba

Bilgi ve beceriler	Evet	Bununla ilgili ekstra tavsiye/ yardım istiyorum	Yorumlar
<b>GÜNLÜK YAŞAM</b>			
Evde giyinmek, banyo yapmak, yemek hazırlamak vb. için başkasına bağımlı değilim.			
Evden uzakta olma, yurt dışı geziler gibi hallerde, ilaçların ve aşıların saklanması nasıl planlayacağımı biliyorum			
Araba sürebilirim veya sürmeyi öğreniyorum			
Yardım için (uygunsa) seçebileceğimi anlıyorum			
<b>OKUL, İŞ VE GELECEĞİN</b>			
Okula/işe gidip gelme, çalışma ve arkadaşlar gibi konularda durumu idare edebiliyorum			
Çalışma/gönüllü çalışma deneyimim oldu			
Bir kariyer planım var - lütfen belirtin			
Durumumun gelecek planlarım üzerindeki olası etkisinin (varsa) farkındayım			
Olası bir işverene durumum (ilgiliyse) hakkında neyi ve nasıl söyleyeceğimi biliyorum			
Kariyer tavsiyesi için kiminle iletişime geçeceğimi biliyorum			
<b>SERBEST ZAMAN</b>			
Toplu taşımayı kullanabilir ve mağazalar, eğlence merkezi, sinema gibi toplumsal alanlara erişebilirim			
Arkadaşlarım var ve onlarla görüşüyorum			
<b>DUYGULARINI YÖNETME</b>			
İnsanlara (arkadaşlar, aile, işverenler gibi) durumumu anlatma konusunda kendime güveniyorum			
Üzgün/bıkkın hissedersen konuşabileceğim birini tanıyorum			
Öfke veya kaygı gibi duygularla nasıl baş edeceğimi biliyorum			
Duygularıyla başa çıkmak için nereden yardım alabileceğim hakkında daha fazla bilgi istiyorum			
Başkalarına nasıl görüldüğüm konusunda rahatım			
Hayattan mutluyum			

Lütfen yardım veya tavsiye almak istediğın diğer şeyleri listele:

**Teşekkür ederiz**

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 kullanmalarına izin verilir. University Hospital Southampton NHS Foundation Trust'ın izni olmadan hiçbir modifikasyon veya değışime 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". aşağıdakilerin 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](http://www.readysteadygo.net) adresinde bulunabilir. v2.0 2015

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).