

Ready Steady Go 过渡计划-出发

医疗和护理团队的目标是为日渐长大的您提供支援，并帮助您逐步建立信心和技能来有效管理自己的健康。

填写此调查表将帮助团队订立适合您的计划
请回答与您相关的问题。当您不确定的时候，请你提出问题。



名称：

日期：

知识和技能	是的	我想要一些额外的建议/帮助	意见
知识			
我对自己的病情和治疗情况有充分了解			
我了解成年后我的病情可能会变成怎样			
我在家负责自己的药物			
我订购并拿取药物处方并预约自己的覆诊			
如果我对病情和/或治疗有疑问，我可以自己打电话给医院			
自我倡导（为自己站出来）			
我有信心在门诊中独自会见医护人员			
我了解我的保密权			
我了解我在与医疗团队共同制定决策中的角色，例如提出3个问题*			
健康与生活方式			
我会定时做运动			
我了解酒精、毒品和吸烟对我健康的风险			
我了解适当饮食对我的整体健康很重要			
我知道在哪里以及如何获得有关性健康的可靠信息			
我了解我的病况和药物对怀孕/育儿的影响（如果适用）			
日常生活			
我在家可以独自生活，包括穿衣服、洗澡/沐浴、煮食等			
我可以/正在学习驾驶			

Ready Steady Go过渡计划-出发

知识和技能	是的	我想要一些额外的建议/帮助	意见
日常生活 (续)			
我知道如何准备离家出行和出国旅行，例如存放药品和接种所需疫苗			
我了解我的福利资格（如果适用）			
教育/工作和您的未来			
我有工作/志愿服务的经验			
我有一个就业计划（请注明）			
我知道我的病况对我未来的职业计划有何影响			
我知道怎样向潜在雇主告知我的病况（如果适用）			
我知道该向谁咨询职业建议			
休闲娱乐			
我可以使用公共交通工具到访自己的社区，例如商店、休闲中心、电影院等			
我会在学校或工作以外见朋友			
情绪管理			
我知道如何处理不受欢迎的评论/欺凌行为			
当我感到难过/厌倦时，我有可以交谈的人			
我知道如何处理愤怒或焦虑之类的情绪			
我知道如有需要，我可以向哪里求助来处理自己的情绪			
我对自己的样子很满意			
我对生活感到开心、幸福			
转移到成人科			
我了解“过渡”的含义，以及将有关我的个人资料转移的意思			
我了解我成年后的医疗安排			
我掌握了有关将会照料我的成人科医疗团队的资讯			

请列出您需要帮助或接受建议的事项：

谢谢

此计划(Ready Steady Go)以及相关资料是由Dr Arvind Nagra领导的病人过渡小组开发的。Dr Arvind Nagra是小儿肾科专家以及是南安普敦儿童医院（南安普敦大学NHS基金会信托基金）的病童过渡服务负责人。此计划及相关文件是参考了如下文件：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. 在纯粹出于非商业目的之情况下，用户可以使用Ready Steady Go以及「欢迎莅临成人服务」的相关资料的原版。未经南安普敦大学医院NHS基金会信托的许可，用户不得进行任何形式的修改。

在引用这些材料的出版物中，必须包括以下声明：此计划(Ready Steady Go)以及「欢迎莅临成人服务」的相关资料是由Dr Arvind Nagra领导的病人过渡小组开发的。Dr Arvind Nagra是小儿肾科专家以及是南安普敦儿童医院（南安普敦大学NHS基金会信托基金）的病童过渡服务负责人。此计划及相关文件是参考了如下文件：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. 欲了解更多资讯，请登入以下网址：www.readysteadygo.net April 2020. 2518

特别鸣谢陈宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong); 薛琪琪醫生 (Dr Jacqueline Sit, Paediatric Nephrology registrar, Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡国立大学) 為這項計劃進行中文翻譯