

# Ready Steady Go过渡计划-准备好



Ready Steady Go计划将协助您管理自己的状况并照顾好自己。



请回答与您有关的所有问题，并在不确定是提出问题。



您的医疗团队和家人将在整个过程中为您提供协助。



名称：

日期：

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
知识—我知道什么			
 我可以描述我的病情-包括为什么要去看医生、护士或治疗师			
 我知道我的药物和治疗方法			
 我知道谁照顾我和我的病情			
 我知道儿童与成人医疗服务之间的区别			

# Ready Steady Go过渡计划-准备好

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 <p>我知道我可以在哪里获得有关我的病情的资讯和支援</p>			
自我倡导（为自己站出来）			
 <p>我准备好在某部分门诊中独自会见医护人员</p>			
 <p>我可以在覆诊是提出问题</p>			
 <p>我知道「提出3个问题」*</p>			
健康与生活方式—照顾自己			
 <p>我知道运动对我的整体健康很重要</p>			
 <p>我了解酒精、毒品和吸烟对我健康的风险</p>			

# Ready Steady Go过渡计划-准备好

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 <p>我了解适当饮食对我的整体健康很重要</p>			
 <p>我知道我的状况会影响我的成长，包括青春期</p>			
 <p>我知道在哪里以及如何获得有关性健康的可靠信息</p>			
日常生活			
 <p>我可以在家照顾自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴等</p>			
 <p>我可以自己做零食和煮食</p>			
 <p>我可以自己在家外度过一夜</p>			

# Ready Steady Go过渡计划-准备好

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
学校与离开学校后			
 <p>我可以处理学校事务，例如来回学校，处理家课，做运动，结交朋友等</p>			
 <p>我知道我离开学校后想做什么</p>			
休闲娱乐—我的自由时间			
 <p>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</p>			
 <p>我会在学校外见朋友</p>			
情绪管理—我的感受			
 <p>我知道如何处理不客气的评论/欺凌行为</p>			

Ready Steady Go过渡计划-准备好

知识和技能	是的	我需要一些帮助	意见
 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			
 我对生活感到开心、幸福			
过渡			
 我了解为什么参加“Ready Steady Go”计划			
 我了解“Ready Steady Go”计划的不同阶段			

## Ready Steady Go过渡计划-准备好



请在此处添加您想谈论的内容：

[illegible]

感谢：



© Dr Arvind Nagra. 此计划(Ready Steady Go)以及相关资料是由Dr Arvind Nagra领导的病入过渡小组开发的。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领导的病入过渡小组开发的。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](http://www.readysteadygo.net)

特別鳴謝陳宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong)；薛琪瑛醫生 (Dr Jacqueline Sit, Paediatric Nephrology registrar), Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡國立大學) 為這項計劃進行中文翻譯