

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 穩定

醫療和護理團隊的目標是為日漸長大的您提供支援，並幫助您逐步建立信心和技能來有效管理自己的健康。

填寫此調查表將幫助團隊訂立適合您的計劃  
請回答與您相關的問題。當您不確定的時候，請你提出問題。

名稱：

日期：



知識和技能	是的	我想要一些額外的建議/幫助	意見
<b>知識</b>			
我明白醫療有關我病情的醫學用語和醫療程序			
我了解每種藥物的用途及其副作用			
我在家負責自己的藥物			
我訂購併拿取藥物處方並預約自己的覆診			
如果我對病情和/或治療有疑問，我可以自己聯絡醫院			
我知道醫療團隊的成員可以為我做些什麼			
我了解兒童與成人醫療服務之間的區別			
我知道一些支援我這個病的資源			
<b>自我倡導（為自己站出來）</b>			
我有信心在某部分/整個門診中獨自會見醫護人員，並提出自己的問題			
我了解我的保密權			
我了解我在與醫療團隊共同製定決策中的角色，例如 提出3個問題*			
<b>健康與生活方式</b>			
我會定時做運動			
我了解酒精、毒品和吸煙對我健康的風險			
我了解適當飲食對我的整體健康很重要			
我知道我的狀況會影響我的成長，包括青春期			
我知道在哪里以及如何獲得有關性健康的可靠信息			
我了解我的病況和藥物對懷孕/育兒的影響			

# Ready Steady Go 過渡計劃 - 穩定

知識和技能	是的	我想要一些額外的建議/幫助	意見
<b>日常生活</b>			
我可以在家照顧自己，包括穿衣服、洗澡/沐浴等			
我可以自己做零食和煮食			
我知道如何準備離家出行和旅行，例如 存放藥品和接種所需疫苗			
<b>教育與您的未來</b>			
我可以處理學校事務，例如來回學校，處理家課，做運動，朋友關係等			
我知道我離開學校後想做什麼			
我有工作/志願服務的經驗			
我了解我的病況會如何影響我的教育和/或就業機會			
我知道該向誰諮詢就業建議			
<b>休閒娛樂</b>			
我可以使用公共交通工具到訪自己的社區，例如 商店、休閒中心、電影院等			
我會在學校外見朋友			
<b>情緒管理</b>			
我知道如何處理不受歡迎的評論/欺凌行為			
當我感到難過/厭倦時，我有可以交談的人			
我知道如何處理憤怒或焦慮之類的情緒			
我對自己的樣子很滿意			
我對生活感到開心、幸福			
<b>轉移到成人科</b>			
我了解“過渡”的含義			
我了解我成年後的醫療安排			
我掌握了將會照料我的成人科醫療團隊的資訊			

請列出您需要幫助或接受建議的事項：

謝謝

此計劃(Ready Steady Go)以及相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的兒童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 在純粹出於非商業目的之情況下，用戶可以使用Ready Steady Go以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料的原版。未經南安普敦大學醫院NHS基金會信託的許可，用戶不得進行任何形式的修改。

在引用這些材料的出版物中，必須包括以下聲明：此計劃(Ready Steady Go)以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院(南安普敦大學NHS基金會信託基金)的兒童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 欲了解更多資訊，請登入以下網址：[www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net) April 2020. 2518

特別鳴謝陳宇軒醫生(Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong); 薛琪琪醫生(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