

# Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) - Färdiga

Sjukvårdsteamet vill stötta dig genom din uppväxt och hjälpa dig att gradvis utveckla den självsäkerhet och de färdigheter som krävs för att du ska kunna ta ansvar för din egen vård.

Med hjälp av dina svar i det här frågeformuläret kan sjukvårdsteamet lära sig hur de kan stötta dig på bästa sätt. **Svara på de frågor som är relevanta för dig och fråga om du blir osäker.**

Namn:

Datum:



Ready  
Steady Go  
programme

Kunskap och färdigheter	Ja	Jag önskar extra råd/hjälp med detta	Kommentarer
<b>KUNSKAP</b>			
Jag förstår de medicinska ord/begrepp och åtgärder som är relevanta för min sjukdom			
Jag förstår syftet med vart och ett av mina läkemedel och känner till läkemedlens biverkningar			
Jag har ansvaret för mina läkemedel hemma			
Jag beställer och hämtar ut mina receptbelagda läkemedel och bokar/ombokar återbesök själv			
Jag ringer själv till sjukhuset om jag har en fråga om min sjukdom och/eller min behandling			
Jag vet vilka roller de olika personerna i sjukvårdsteamet har och vad de kan hjälpa mig med			
Jag förstår skillnaderna mellan barnsjukvård och vuxensjukvård			
Jag känner till de resurser som erbjuder stöd till unga personer med min sjukdom			
<b>FÖRA SIN EGEN TALAN</b>			
Jag känner mig trygg med att genomföra hela eller delar av återbesöket på egen hand (utan vårdnadshavare) och att ställa mina egna frågor			
Jag förstår vad sekretess och tystnadsplikt innebär i sjukvården och hur den omfattar mig			
Jag förstår min egen och sjukvårdsteamets roller i delat beslutsfattande, tex konceptet "Ställ 3 frågor"			
<b>HÄLSA OCH LIVSSTIL</b>			
Jag tränar/motionerar regelbundet/Jag har en aktiv livsstil			
Jag förstår vilka hälsorisker användning av alkohol, droger och rökning medför			
Jag förstår hur goda matvanor bidrar till min hälsa			
Jag är medveten om att min sjukdom kan påverka hur jag utvecklas, tex puberteten			
Jag vet var och hur jag kan få tag i pålitlig information om sexuell hälsa			
Jag förstår vilka följder min sjukdom och behandling kan ha för graviditet och föräldraskap			

# Transitionsprogrammet Ready Steady Go (Klara Färdiga Gå) - Färdiga

Kunskap och färdigheter	Ja	Jag önskar extra råd/hjälp med detta	Kommentarer
<b>VARDAGSLIV</b>			
Jag kan sköta mig själv hemma (påklädning, bad/dusch, etc)			
Jag kan laga mat/mellanmål åt mig själv			
Jag vet hur jag förbereder mig för att sova borta, resa/semestra, dvs. hur jag tar med och förvarar läkemedel, planerar vaccination, mm.			
<b>UTBILDNING OCH FRAMTID</b>			
Jag klarar av skolgången, dvs transport till/från skolan, skolarbetet, idrottslektioner, vänner, etc			
Jag vet vad jag vill göra när jag är färdig med min skolgång			
Jag har erfarenhet av arbetslivet eller volontärarbete			
Jag känner till vilken påverkan min sjukdom och behandling kan ha på min utbildning eller möjligheter i arbetslivet			
Jag vet vart jag kan vända mig för att få studie- och yrkesvägledning			
<b>FRITID</b>			
Jag kan använda kollektivtrafik och röra mig självständigt i samhället, tex affärer, fritidsaktiviteter, biograf			
Jag träffar mina vänner även utanför skolan			
<b>HANTERA KÄNSLOR</b>			
Jag vet hur jag kan hantera ovälkomna kommentarer/mobbning			
Jag har någon att prata med när jag känner mig ledsen eller uppgiven			
Jag vet hur jag ska hantera känslor, t.ex. ilska eller oro			
Jag är nöjd med mitt utseende			
Jag är nöjd med livet			
<b>ÖVERFÖRING TILL VUXENSJUKVÅRD</b>			
Jag förstår betydelsen av begreppet "transition"			
Jag är medveten om planeringen för min sjukvård som vuxen			
Jag har fått tillräcklig information om vuxensjukvården och den vårdgivare som jag ska överföras till			

Skriv ned om det är något annat du vill ha hjälp med eller rådgivning om:

Tack

"Ready Steady Go"-materialet utvecklades av Transition Steering Group ledd av Dr Arvind Nagra, barnnefrolg och klinisk ledare för överföringsprogrammet vid barnsjukhuset i Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baserat på följande arbeten: 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. Det är endast tillåtet att använda materialet "Ready Steady Go" och "Hello to adult services" i dokumentens originalformat och endast i icke-kommersiellt syfte. Inga modifieringar eller förändringar är tillåtna utan tillåtelse från University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

Följande yttrande måste inkluderas i alla publikationer som refererar till detta material: "Ready Steady Go" och "Hello to adult services" utvecklade av Transition Steering Group ledd av Dr Arvind Nagra, barnnefrolg och klinisk ledare för överföringsprogrammet vid barnsjukhuset i Southampton, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust baserat på följande arbeten: 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." Ytterligare information kan hittas [www.readysteadygo.net](http://www.readysteadygo.net)

Översättning till svenska av Niklas Friberg och Anette Kristiansson, VO Barnmedicin, Skånes universitetssjukhus, Lund.

April 2020. 2518