



الانتقال إلى رعاية البالغين



الانتقال إلى رعاية البالغين

يصف "انتقال الرعاية الصحية" العملية التدريجية للاستعداد للانتقال من رعاية الأطفال إلى رعاية البالغين في سن 18 عامًا تقريبًا.

التفكير بشأن الانتقال: سيتحدث فريق العمل عن فكرة الانتقال وسيستكشف مهاراتك وقدراتك وفهمك لكيفية إدارة صحتك.

التخطيط لانتقالك: مع الدعم من فريق عمل طب الأطفال، تنتقل مسؤولية رعايتك الصحية ببطء من والدك/مقدم الرعاية لك.

تنفيذ الانتقال: الوقت الذي ستنتقل فيه رعايتك من فريق عمل طب الأطفال إلى رعاية البالغين.



كيفية استخدام خارطة الطريق

الهدف من خارطة الطريق هذه هو مساعدتك على الانتقال من رعاية الأطفال إلى رعاية البالغين. وفيه، نحدد الأشياء التي من المهم معرفتها قبل تنفيذك للانتقال.

اعمل على تنفيذ خارطة الطريق وحاول إنجاز بعض المهام بمفردك، بالوتيرة التي تناسبك.

ستكون بعض المهام أسهل من غيرها، ولا بأس بذلك.

خذ وقتك. لست مضطراً إلى العمل على ذلك بالترتيب.

ابدأ بالأهداف التي تبدو قابلة للإدارة واجعلها نقطة البداية.

لست مضطراً لتحقيق كل هدف قبل بلوغك 18 عامًا. يمكن

أن تنتقل خارطة الطريق هذه معك لرعاية البالغين ويمكنك الاستمرار في استخدامها لتحظى بالاستقلالية.

التعبير عن الذات

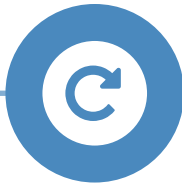


رعاية الأطفال مقابل
رعاية البالغين



إدارة الأدوية





ما هي الاختلافات بين رعاية الأطفال ورعاية البالغين؟

رعاية الأطفال

ترتكز على الأسرة؛ يشارك الوالدان بشكل كبير؛ اتخاذ القرار بالاشتراك مع الوالدين

نهج
الممارسة

يشارك أعضاء فريق العمل متعدد التخصصات في المواعيد

مقدم الرعاية

في مستشفى الأطفال

موقع العيادة

وقت أطول

مدة الموعد

عادةً ما يكون الوالد/مقدم الرعاية حاضرًا أثناء الزيارة

حضور الوالد/مقدم
الرعاية في العيادة

المعلومات التي تتم مشاركتها مع الوالدين/مقدمي الرعاية

مشاركة المعلومات

هناك العديد من الاختلافات بين الرعاية المقدمة في الأماكن المخصصة للبالغين وتلك الخاصة بالأطفال. يوضح هذا الجدول بعض الاختلافات المهمة التي يجب أن تكون على دراية بها.

رعاية البالغين

ترتكز على المريض؛ تشجيع الاستقلالية بدرجة كبيرة؛ اتخاذ القرار بالاشتراك مع الشباب البالغين

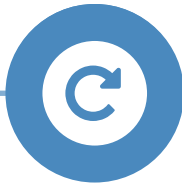
قد تشمل زيارات العيادة الطبيب فقط وليس فريقاً من الأشخاص

العيادات الخاصة أو عيادة المستشفى

وقت أقصر

عادةً ما تتم رؤية المريض وحده ما لم يطلب المريض حضور والده/مقدم الرعاية له ويوافق على ذلك

تتم مشاركة المعلومات مع المريض فقط



تختلف الرعاية الصحية للشباب عن الرعاية الصحية للبالغين.

في رعاية الأطفال، والدك/مقدم الرعاية:

عادةً ما يكون معك في مواعيدك

يجيب على أسئلة الطبيب ويشرح كيف سارت الأمور معك وما الدواء الذي تتناوله

يشارك في اتخاذ القرارات بشأن علاجاتك

يساعد في تحديد المواعيد، ويُخبر العيادة إذا كنت بحاجة إلى تغيير موعد، ويستلم وصفاتك الطبية

يساعدك على اتباع خطة علاج وتذكيرك بتناول الأدوية

لديه الحق في الوصول إلى معلوماتك الصحية وعلاجاتك ونتائج اختباراتك

لديه معلومات التأمين الصحي الخاصة بك

يحتفظ بسجل لتاريخك الطبي والتطعيمات

في مكان رعاية البالغين، سندير رعايتك الخاصة. يمكنك إشراك والديك/مقدمي الرعاية إذا اخترت ذلك. يصف هذا الجدول كيف يتغير دورك عند انتقالك من رعاية الأطفال إلى رعاية البالغين.

في رعاية البالغين:

تلتقي بالطبيب وحدك وتطلب من شخص ما الانضمام إليك فقط إذا اخترت ذلك

تجيب على أسئلة الطبيب وتشرح كيف سارت الأمور معك وما الأدوية التي كنت تتناولها

تتخذ قرارات بشأن علاجاتك وتسال والدك/مقدم الرعاية فقط عند الحاجة

تحدد مواعيدك الخاصة، وتخبر العيادة إذا كنت بحاجة إلى تغيير موعد، وتحصل على وصفاتك الطبية الخاصة

تتحمل مسؤولية اتباع خطة علاج وتتناول الأدوية بنفسك

لديك الحق في الوصول إلى معلوماتك الصحية السرية ما لم تسمح لشخص آخر بالاطلاع عليها

لديك بطاقة التأمين الخاصة بك وتفهم ما يغطيه تأمينك

تحتفظ بسجل لتاريخك الطبي والتطعيمات



التعبير عن الذات

هذه مهارة تتعلم فيها التحدث عن نفسك وإخبار طبيبك (أو فريقك) بمخاوفك وأسئلتك. اسأل والديك/مقدم الرعاية وفريقك إذا كنت لا تعرف ما تعنيه بعض المصطلحات الواردة في هذه القائمة. ابدأ في كتابة الأسئلة وإحضارها إلى موعدك. هذا كل شيء التعبير عن الذات!

التعبير عن الذات

أ طرح على مقدم الرعاية الصحية أسئلة حول صحتي في كل زيارة

أشعر بالراحة عند مقابلة مقدمي الرعاية الصحية بمفردي

أفهم ما تعنيه خصوصية المريض وسريته (على سبيل المثال، من يمكنه الحصول على معلومات عن صحتك أو من يمكنه معرفتها)

أفهم ما تعنيه الموافقة على علاجات الرعاية الصحية

اطلب ما احتاج إليه من مقدم الرعاية الصحية المتابع لي

يمكنني وصف مرضي لشخص ما عندما يُطلب مني ذلك

أعرف كيف/أين يمكنني الحصول على دعم الصحة النفسية إذا احتجت إليه

أعرف كيف اعبر عن ذاتي إذا كنت بحاجة إلى دعم خاص في مدرستي (كليتي أو جامعتي) أو مكان عملي (المقاعد الخاصة، ولوحة المفاتيح، والوصول إلى مدون الملاحظات، والإقامة للامتحانات، وحالات الإنهاء المرتبة مسبقًا، وما إلى ذلك)



إدارة الأدوية

غالبًا ما يكون هناك الكثير من المعلومات حينما تتعرف على أدويةك، ودواعي استعمالها، وما الذي يمكنها فعله. خذ وقتك، وتعرف على أدويةك، واسأل طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة إذا كانت لديك أي أسئلة.

إدارة الأدوية

أعرف أسماء الأدوية التي أتناولها وجرعاتها
أو لدي قائمة بها في جميع الأوقات

أتناول أدويتي دون تذكيري

أعرف لماذا أتناول أدويتي

أعرف الآثار الجانبية لأدويتي

أعيد صرف وصفاتي الطبية قبل أن تنفذ

أعرف كيفية الاتصال بالصيدلي إذا احتجت إلى ذلك

أعرف كيفية تخزين أدويتي

أعرف كيف/متى أتناول أدويتي



الصحة العامة

من المهم أن تكون قادرًا على العناية بجميع جوانب صحتك وسلامتك. تأكد من أنك تعرف بمن تتصل أو أين تذهب عندما تكون لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة. أنت قادر على ذلك!

الصحة العامة

أحمل بطاقتي الصحية الخاصة

أحجز مواعيدي الطبية الخاصة

لدي طبيب عائلة

أعرف جميع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لي
ومن يجب الاتصال به عندما أحتاج إلى مساعدة
أو إذا كان لدي سؤال

أعرف كيفية الوصول إلى سجلاتي الطبية
(على سبيل المثال، تسجيل الدخول على السجل
الطبي الإلكتروني للمستشفى)

أعرف ما إذا كنت أعاني من أي حساسية تجاه الأدوية

أعرف ما يجب فعله في حالة الطوارئ الطبية
(من يجب الاتصال به، إلى أين أذهب)

سأتصل بطيبي إذا احتجت إلى ذلك

أفهم اختباراتي وإجراءاتتي (حقنة مشتركة، الجراحة،
وما إلى ذلك) وأي مخاطر مرتبطة بها



نمط الحياة والسلوكيات

من المهم الحفاظ على نمط حياة صحي. اسأل فريقك عن الكيفية التي يمكن أن يؤثر بها الكحول والعقاقير والتدخين وتدخين السجائر الإلكترونية والنشاط البدني على مرضك. اسأل عن مدى تأثير مرضك وأدويةك على الحمل.

نمط الحياة والسلوكيات

ناقشت كيف يمكن للكحول أن يؤثر على صحتي ويتسبب في أي تفاعل مع أدويتي

ناقشت كيف يؤثر التبغ والماريجوانا والعقاقير الأخرى على صحتي ويتسبب في أي تفاعلات مع أدويتي

أفهم أهمية الالتزام بنظام غذائي صحي وممارسة نشاط بدني لصحتي

أعرف كيفية منع حالات الحمل غير المخطط لها والعدوى المنقولة جنسيًا (STIs)

أفهم كيف يمكن أن تؤثر صحتي وأدويتي على الحمل



التخطيط المستقبلي

ينطوي الانتقال إلى رعاية البالغين على أكثر بكثير من مجرد صحتك. تأكد من أنك مستعد من جميع النواحي! تحدث مع والديك/مقدمي الرعاية حول بعض هذه المهام واطلب من فريقك المساعدة في أي شيء تحتاجه.

التخطيط المستقبلي

ناقشتُ تغطيتي التأمينية الحالية فيما يخص الحالة الصحية/الأدوية وكيف يمكن أن يتغير ذلك بمرور الوقت مع تقدمي في العمر

أستطيع الذهاب والعودة بنفسني من وإلى مواعيد الرعاية الصحية الخاصة بي

أعرف كيفية الوصول إلى وسائل الدعم للوصول إلى مواعدي والعودة منه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة

أعرف كيفية الوصول إلى وسائل الدعم للاستعداد من جميع النواحي (الاندماج الاجتماعي، القيام بالزيارات، الذهاب للمدرسة، التسوق، القيام بالمشاوير)

لدي فكرة عما أريد القيام به في مستقبلي (كلية، جامعة، عمل) وكيف يمكنني الوصول إلى المنح الدراسية والموارد للمساعدة في الالتحاق بها

أعرف كيفية الحصول على الدعم المالي لنفقات المعيشة والمدرسة/العمل إذا احتجت إليه وأعرف كيفية الحصول على الدعم للمساعدة في القيادة/الحصول على رخصة القيادة



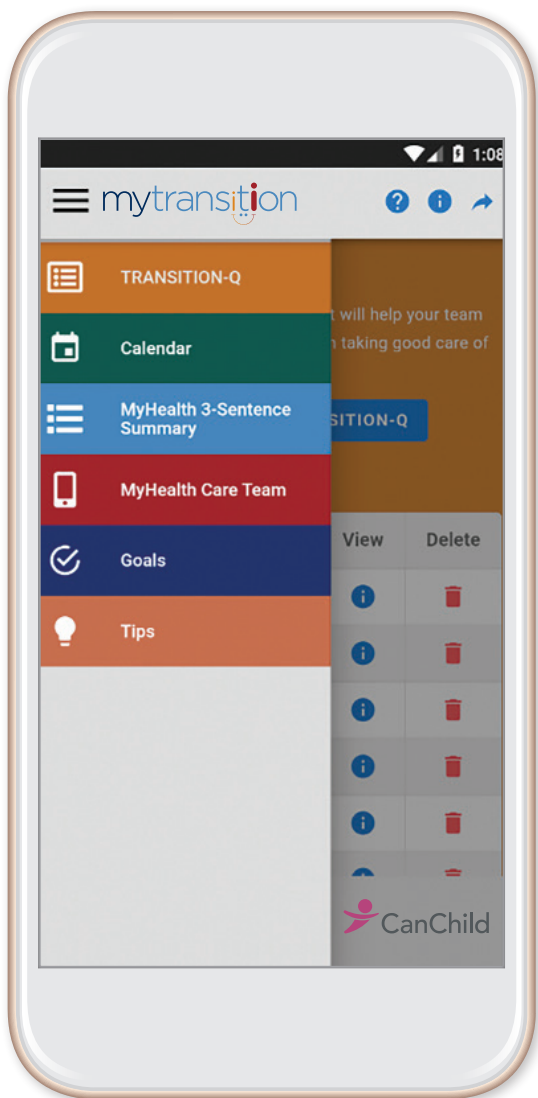
تطبيق MyTransition

تم تطوير تطبيق MyTransition لمساعدتك على الاستعداد للانتقال من رعاية الأطفال إلى رعاية البالغين. يتضمن التطبيق أدوات لوصف حالتك الصحية، وتتبع أعضاء فريق عمل الرعاية الصحية المتابع لك، وإنشاء

"MyHealth 3-Sentence Summary"

يسمح لك هذا الملخص بتتبع الجوانب المهمة لحالتك الطبية في مكان واحد. يتضمن تطبيق MyTransition أيضاً طريقة لقياس المهارات المتعلقة بإدارة صحتك من خلال **Transition-Q**.

Transition-Q هو استبيان مكون من 14 عنصراً يطرح أسئلة تتعلق بمدى استعدادك للانتقال وكيفية إدارتك لرعايتك الخاصة. يمكنك استخدام هذا الاستبيان ودرجتك الإجمالية لوضع أهداف انتقالية مخصصة وتتبع تقدمك بمرور الوقت.



يتوفر تطبيق MyTransition للتنزيل مجاناً
على أجهزة iPhone وAndroid.

امسح ضوئياً للحصول على تطبيق MyTransition:



Apple

تم تصميم هذا الكتيب بالتعاون مع الشركاء الشباب والآباء في مستشفى
ماكماستر للأطفال McMaster Children's Hospital باستخدام الأموال
الممنوحة للدكتورة ميشيل باتيش من خلال منحة الابتكار لمنظمة هاملتون
الأكاديمية للعلوم الصحية.



يمكن العثور على معلومات
مفصلة في هذه المنشورات:



يجب عدم نسخ الدليل المرجعي للوالد/مقدم الرعاية أو توزيعه أو استخدامه بأي شكل من الأشكال دون الحصول على
موافقة خطية مسبقة من جامعة ماكماستر. اتصل بمكتب الاتصال في ماكماستر التابع لجامعة ماكماستر على البريد
الإلكتروني: milo@mcmaster.ca للحصول على تفاصيل الترخيص.