



过渡 到成人护理



过渡到成人护理

“**医疗保健过渡**”指在 18 岁左右从儿科护理逐步过渡到成人护理的准备过程。

考虑过渡：团队将讨论关于过渡的想法，并探索您在管理自身健康方面的技能、能力和理解认知。

规划您的过渡：在儿科团队的支持下，您孩子医疗保健的责任逐渐从您转移到您孩子身上。

过渡：您的护理从儿科团队转至成人护理的时间。

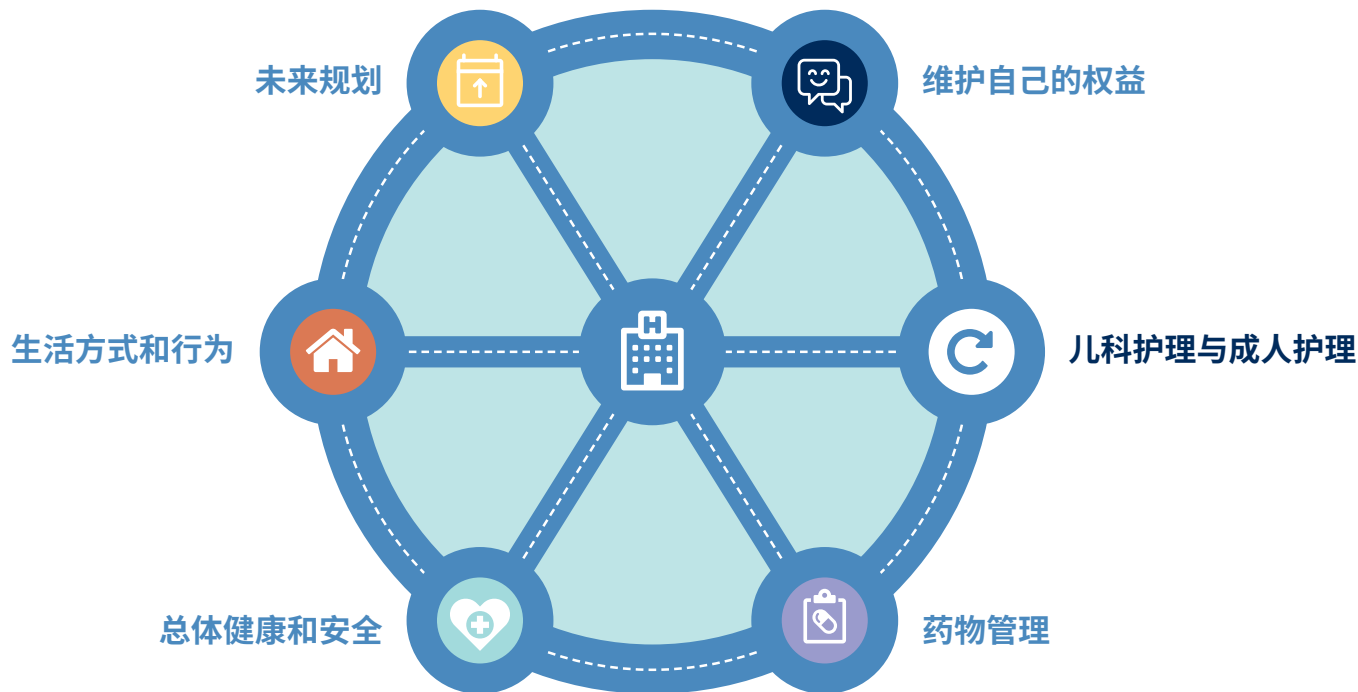
如何使用路线图

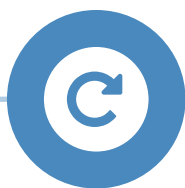
这份路线图的目的是帮助您完成从儿科护理到成人护理的过渡。其中概述了在过渡之前需要了解的重要事项。

您可以按照自己的节奏完成路线图，并尝试独立完成其中的一些任务。

有些任务会比其他任务容易一些，这没关系。慢慢来。您不必按顺序完成所有任务。从看似可实现的目标开始，然后再逐步推进。

您不必在 18 岁之前实现所有目标。这张路线图可以指导您转至接受成人护理，您可以继续使用它来获得独立。

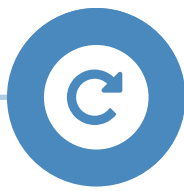




儿科护理和成人护理 有什么区别？

针对成人和儿童提供的护理有些许不同。此表概述了一些您需要了解的重要差异。

	儿科护理	成人护理
实践方法	以家庭为中心；父母高度参与；与父母共同决策	以患者为中心；特别鼓励独立；与年轻成人共同决策
护理提供者	多学科团队成员参与约诊。	科室访视可能仅包括医生，而不是一个团队
科室位置	在儿童医院	私人办公室环境或医院科室
约诊的时长	更长时间	更短时间
父母/照护者在科室到场	父母/照护者通常在就诊时在场	除非患者要求并同意其父母/照护者在场，否则患者通常单独就诊
信息共享	信息与父母/照护者共享	信息仅与患者共享



青少年的医疗保健与成人不同。

在成人护理环境中，您将管理自己的护理。如果您愿意，可以让您的父母/照护者参与进来。此表描述了当您从儿科护理过渡到成人护理时，您的角色如何变化。

在儿科护理中，您的父母/照护者：	成人护理中，您：
通常自己约诊	单独看医生，只有在您自己选择的情况下才会请他人加入
回答医生提出的问题，并解释您的状况以及您正在服用的药物	回答医生提出的问题，并解释您的状况以及您正在服用的药物
参与制定您的治疗决策	自己做出治疗决策，并仅在需要时询问您的父母/照护者
帮助安排约诊，告知办公室是否需要更改约诊，并自己取药	自己安排约诊，如果您需要更改约诊，请告知办公室，并自行取药
帮助您遵循治疗计划，并提醒您服药	负责遵循治疗计划并自行服用药物
可获取您自己的健康信息、治疗和检测结果	可获取自己的健康信息，这些信息是机密的，除非您允许其他人查看
可获取您的医疗保险信息	拥有您自己的保险卡并了解自己的保险范围
保存您的病史和免疫接种记录	保存您的病史和免疫接种记录

维护自己的权益



维护自己的权益

这是一项技能，您要学会为自己发声，并让您的医生（或团队）知道您的顾虑和问题。如果您不知道这份列表中的某些术语是什么意思，请询问您的父母/照护者和您的团队。开始写下问题，并在约诊时将其带回。这些都是**维护自己的权益**！

- 每次就诊时，我都会向我的医务人员询问有关我健康状况的问题

- 我能够自如地与我的医务人员单独会面

- 我了解患者隐私和保密的含义（例如，谁可以获取您的健康信息或谁可以知道这些信息）

- 我清楚同意接受医疗保健治疗的含义

- 我向我的医务人员提出我的需求

- 我知道如果需要，我可以向别人描述我的疾病

- 我知道如果我需要，如何/在哪里获得心理健康支持

- 我知道如果我在学校（学院或大学）或工作场所需要特殊支持（特殊座位、键盘、笔记记录员、考试住宿、安排解雇等），该如何为自己争取权益

药物管理



药物管理

关于您的药物、药物用途以及药物的作用，通常有很多信息可以了解。请慢慢了解您的药物，如有任何疑问，请咨询您的医生、药剂师或护士。

我知道我服用的药物的名称和剂量，
或随身携带一份药物清单

我无需提醒就能按时服药

我知道我为什么服用这些药物

我知道我的药物的副作用

我在药物用完之前自己补充处方

我知道在需要时该如何联系我的药剂师

我知道如何储存我的药物

我知道如何/何时服用我的药物

一般健康状况

一般健康状况

能够照顾您各方面的健康和安全非常重要。确保您知道在有疑问或需要帮助时该打电话给谁或去哪里。您可以做到的！

- 我随身携带自己的健康卡

- 我自己预约医疗就诊

- 我有家庭医生

- 我认识我所有的医务人员，并知道在我需要帮助或有疑问时应该联系谁

- 我知道如何访问我的医疗记录（例如，登录医院电子医疗记录）

- 我知道我是否有药物过敏

- 我知道在医疗紧急情况下该怎么做（打电话给谁，该去哪里）

- 如果需要，我将联系我的医生

- 我理解我的检测和程序（关节注射、手术等）以及与之相关的任何风险

生活方式和行为

- 我讨论了酒精如何影响我的健康以及与我药物的任何相互作用

- 我讨论了烟草、大麻和其他药物如何影响我的健康以及与我药物的任何相互作用

- 我了解健康饮食和体力活动对我的健康的重要性

- 我知道如何预防意外怀孕和性传播感染 (STI)

- 我了解我的健康和药物会如何影响怀孕

生活方式和行为

保持健康的生活方式非常重要。向您的团队咨询酒精、药物、吸烟、电子烟和体力活动如何影响您的疾病。询问您的疾病和药物会如何影响怀孕。

未来规划



未来规划

向成人护理过渡涉及的不仅仅是您的健康。确保您已做好全面准备！与您的父母/照护者讨论其中一些任务，并向您的团队寻求您需要的任何帮助。

- 我讨论了我目前的健康/药物保险范围以及随着年龄的增长，这些保险范围可能会发生怎样的变化。

- 我能够自己往返于我的医疗保健约诊地点

- 我知道如果我需要帮助，如何获得往返约诊地点的支持

- 我知道如何获取支持，以便四处活动（社交、探访、上学、购物、办事）

- 我知道自己未来想要做什么（学院、大学、工作）以及我如何利用奖学金和资源来帮助我实现这些目标

- 我知道在需要时如何获得生活和学校/工作费用的财务支持，我知道如何利用驾驶/考取驾照方面的援助支持

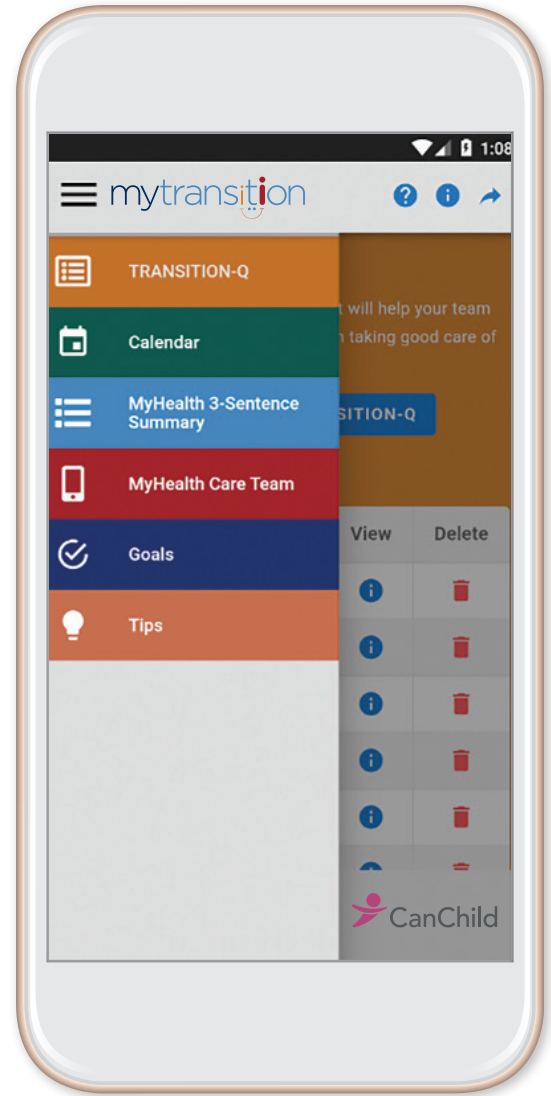


MyTransition 应用程序

MyTransition 应用程序的开发旨在帮助您为从儿科护理过渡到成人护理做好准备。该应用程序包括描述您的健康状况、熟悉您的医疗保健团队成员以及创建“我的健康三句话摘要”的工具。

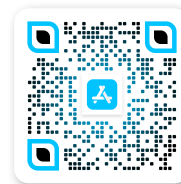
通过该摘要，您可以在一处跟踪您身体状况的重要方面。MyTransition 应用程序还包括一种通过 **Transition-Q** 测评自身健康管理相关技能的方法。

Transition-Q 问卷包含 14 项问题，询问您在过渡准备和自我护理管理方面相关的问题。您可以使用这个问卷和您的总分来设定个性化的过渡目标，并跟踪您在一段时间内的进展情况。



可在 iPhone 和 Android 设备上免费下载
MyTransition 应用程序。

扫描下载 MyTransition 应用程序：



Apple



本手册是由麦克马斯特儿童医院的青少年和父母合作伙伴共同设计的，使用了汉密尔顿学术健康科学组织创新奖授予 Michelle Batthish 博士的资金。



详细信息见以下出版物：



未经麦克马斯特大学事先书面同意，不得以任何方式复制、分发或使用《父母/照护者参考指南》。联系麦克马斯特大学麦克马斯特产业联络办公室，电子邮件：milo@mcmaster.ca，了解许可详情。