

انتقال به مراقبت کلان‌سالی





«خود مدیریتی» چیست؟

ما می‌خواهیم جوانان به طرفی پیش روند تا بتوانند در حد امکان بطور مستقل صحت و زندگی خود را مدیریت کند. این یعنی اینکه جوان:

- مریضی خود را می‌داند و می‌شناسد.
- مسئول مدیریت کردن دواها و معالجات خود هستند.
- می‌توانند بصورت مستقل نقش‌ها و مسئولیت‌های هر روزه خود برای مدیریت کردن صحت خود را به عهده گیرند.



نقش من در انتقال جوانم چیست؟

هنگامی که شما شروع به صرف نظر از مدیریت مراقبت جوان خود می‌کنید، داشتن احساساتی مثل ترس، آسودگی خاطر یا حتی غم یک چیز طبیعی است. شما به حیث ولی/مراقب، ممکن است حتی احساس پردشدگی کنید. دانستن روال کار در سیستم مراقبت صحت کلانسالان به آماده شدن شما کمک می‌کند. فراموش نکنید حتی زمانی که جوان شما به طرف استقلال گام برمی‌دارد، حمایت شما همچنان برای موفقیت او حائز اهمیت است.

- جوان خود را تشویق کنید، ولی تحت فشار قرار ندهید که در مراقبت صحتی خود مستقل شود - این کار بهتر است تدریجی باشد و هر جوانی به گونه متفاوتی به پیش گام برمی‌دارد.
- در کسب مهارت‌ها و داشتن اعتماد به نفس در جامعه، تصمیم‌گیری و خودمراقبتی به جوان خود کمک کنید.
- مسئولیت‌ها را با جوان خود تقسیم کنید یا حتی به او واگذار کنید. ممکن است کار سختی باشد، اما مهم است.
- سعی کنید نقش خود از مدیریت کردن مراقبت جوان خود را به حمایت کردن از او و یک منبع بودن تغییر دهید.



«انتقال مراقبت صحتی» چیست؟

«انتقال مراقبت صحتی» پروسه تدریجی آماده شدن در حدود سن 18 سالگی برای انتقال از طب اطفال به مراقبت کلانسال را توضیح می‌دهد.

- مقدمه: تیم در مورد مفهوم انتقال صحبت خواهد نمود و مهارت‌ها، توانایی‌ها و آشنایی شما با طریقه مدیریت کردن صحت خود را بررسی می‌کند.
- پروسه پلان‌گذاری: با حمایت از طرف تیم صحتی اطفال، مسئولیت مراقبت صحتی جوانتان به تدریج از شما به جوانان منتقل می‌شود.
- انتقال: زمانی است که مراقبت جوان شما از تیم صحتی اطفال به مراقبت کلانسال منتقل می‌شود.



چرا انتقال مراقبت صحتی حائز اهمیت است؟

انتقال از طب اطفال به مراقبت کلانسال یک تغییر کلان است. اغلب در زمانی رخ می‌دهد که در زندگی جوان تغییرات بسیاری اتفاق می‌افتند. ما می‌خواهیم جوانان را تشویق و حمایت کنیم.

- جوانی که در انتقال احساس می‌کند مورد حمایت قرار دارد موفقیت بیشتری کسب می‌کند و بهتر مریضی را کنترل می‌کند.
- اگر جوان در حال نقل مکان از خانه است، برای مستقل‌تر شدن در مراقبت از خود به حمایت ضرورت دارد.
- اگر جوانان معذب باشند، ممکن است در نوبت‌ها حاضر نشوند، با تیم مراقبت صحتی خود قطع ارتباط کنند، دواهایشان را مصرف نکنند و عودهای مریضی بیشتری داشته باشند.



چگونه می‌توانم استقلال را تشویق کنم؟

- در مورد اهداف انتقال مراقبت صحتی معلومات کسب کنید (به نقشه راه ما مراجعه نمایید)
- آنها را تشویق کنید اپلیکیشن MyTransition را دانلود و استفاده کنند.
- در موانع و چالش‌ها آنها را حمایت کنید.
- دلگرمی بدهید و بگذارید بدانند رسیدن به اهدافشان برای آنها مهم است.
- آگاه باشید که این یک پروسه تدریجی است و هیچ کس از آنها انتظار ندارد در یک شب به استقلال کامل برسند
- در این پروسه با جوان خود همکاری کنید.



برای دریافت کمک می‌توانم به کی‌ها مراجعه کنم؟

- تمام تیم مراقب صحتی اطفال و داکتران کلانسالان، نرس‌ها، کمک‌رسانان اجتماعی، کارشناسان زندگی اطفال و غیره ارائه‌دهندگان مراقبت صحتی خوشحال می‌شوند کمک کنند و به سوالات جواب دهند!
- ما دارای اوراق رهنما هستیم که در صورت علاقه آنها را در اختیارتان قرار می‌دهیم.
- از نقشه راه جوانان استفاده نمایید.



برای من به عنوان یک ولی/مراقب چه چیزهایی مهم است که باید بدانم؟

- انتقال از نوجوانی به کلانسالی تغییر عظیمی برای جوانان و مراقبین است.
- تغییرات مغز که در دوران نوجوانی رخ می‌دهند بالای تصمیم‌گیری، پلان‌گذاری، قضاوت، خودآگاهی و کنترل هیجان تاثیر می‌گذارند.
- تغییرات طبیعی که در دوران نوجوانی رخ می‌دهند ممکن است تحت تاثیر مرضی قرار گیرند.
- به یاد داشته باشید که هر جوانی متفاوت است، با این تغییر به گونه متفاوت می‌سازند و تغییرات متفاوتی را تجربه می‌کنند.
- اغلب در دوران نوجوانی رفتارهای ریسک‌پذیری افزایش پیدا می‌کند. صحبت کردن در مورد اینکه این رفتارها چگونه می‌توانند بر مرضی و دواها اثر بگذارند حائز اهمیت است.
- در این مقطع زمانی بعضی از جوانان خود مستقل‌تر می‌شوند، در حالیکه دیگران ممکن است برای مستقل شدن به حمایت و رهنمایی ضرورت داشته باشند.
- جوانان ممکن است سبک زندگی و هویت‌های جنسی بیشتری پیدا کنند که صحبت در موردشان با تیم مراقبت صحتی می‌تواند مهم باشد.



بین طب اطفال و مراقبت کلانسالان چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

طب اطفال	مراقبت کلانسالان	
رویکرد عمل	فامیل محور؛ والدین بسیار دخیل هستند؛ تصمیم‌گیری بین جوان و والدین/مراقبین به اشتراک گذاشته می‌شود	مریض محور؛ استقلال به شدت تشویق می‌شود؛ تصمیم‌گیری با نوجوان به اشتراک گذاشته می‌شود
ارائه‌دهنده مراقبت	اعضای تیم چند رشته‌ای در نوبت‌ها حضور دارند	ویزیت‌های کلینیک ممکن است شامل فقط داکتر و هیچ یک از نفرات تیم باشد
محل کلینیک	در شفاخانه اطفال	محیط‌های معاینه‌خانه شخصی یا کلینیک شفاخانه
طول مدت نوبت	زمان طولانی‌تر	زمان کوتاه‌تر
حضور ولی/مراقب در کلینیک	ولی/مراقب معمولاً در طول ویزیت حضور دارد	مریض معمولاً تنها ویزیت می‌شود مگر اینکه مریض درخواست کند و رضایت دهد ولی/مراقب حضور داشته باشد
تبادل معلومات	معلومات با والدین/مراقبین به اشتراک گذاشته می‌شود	معلومات فقط با مریض به اشتراک گذاشته می‌شود

اپلیکیشن MyTransition بصورت رایگان در تلفون‌های آیفون و اندروید قابل دانلود است.

برای دریافت اپلیکیشن MyTransition اسکن

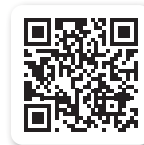
کنید:



اپل

این جزوه توسط شرکای جوانان و والدین در شفاخانه اطفال McMaster با استفاده از مبالغی که از طریق کمک‌مصرف نوآوری سازمان علوم صحتی اکادمی همیلتون به داکتر میشل باتیش داده شده بود مشترکاً طراحی شده است.

در این نشریات می‌توانید معلومات مفصلی پیدا کنید



انتقال به مراقبت کلان‌سالی

