

نقشه راه انتقال به کلان‌سالی



انتقال مراقبت کلان‌سالی



کاپی رایت © 2024 پوهنتون مک مستر، همیلتون، انتاریو، کانادا. رهنمود ریفرنس والدین/
مراقبت کننده، نوشته ی داکتر میشل باتیش (Michelle Batthish)، داکتر کارن بیاتی
(Karen Beattie)، داکتر جان ویلم گورتر (Jan Willem Gorter)، کاپی رایت پوهنتون مک
مستر است (کاپی رایت © 2024 پوهنتون مک مستر).

انتقال به مراقبت کلانساله

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

در مورد این انتقال فکر کنید: تیم در مورد مفهوم انتقال صحبت خواهد نمود و مهارت‌ها، توانایی‌ها و آشنایی شما با طرز مدیریت کردن صحت خود را بررسی می‌کند.

انتقال خود را پلان‌گذاری کنید: با

حمایت از طرف تیم صحی اطفال، مسئولیت مراقبت صحی شما به تدریج از ولی/مراقب شما به شخص شما منتقل می‌شود.

رخ دادن انتقال: زمانی است که مراقبت شما از تیم صحی اطفال به مراقبت کلانساله منتقل می‌شود.

طریقه استفاده از نقشه راه

هدف این نقشه راه این است که به شما در انتقال از طب اطفال به مراقبت کلانساله کمک کند. در آن، به شرح مواردی پرداختیم که دانستن آنها قبل از انجام انتقال مهم است.

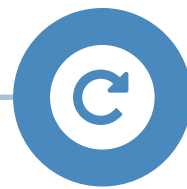
با سرعت مطلوب خود، طبق نقشه راه پیش روید و سعی کنید خودتان بعضی از کارها را به تنهایی انجام دهید.

بعضی از کارها نسبت به دیگر ساده‌تر هستند و مشکلی ندارد.

عجله نکنید. مجبور نیستید به ترتیب پیش روید. با هدف‌هایی شروع کنید که به نظرتان قابل کنترل هستند و از همانجا شروع کنید.

مجبور نیستید قبل از اینکه 18 ساله شوید به تمام هدف‌ها برسید. این نقشه راه را می‌توانید تا مراقبت کلانساله با خود داشته باشید و می‌توانید برای رسیدن به استقلال به استفاده از آن ادامه دهید.

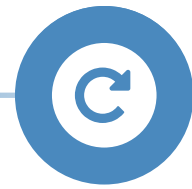




بین طب اطفال و مراقبت کلانسالان چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

بین مراقبتی که در مراکز کلانسالان و طب اطفال ارائه می‌شود تفاوت‌هایی وجود دارد. این جدول به تشریح تفاوت‌های مهمی می‌پردازد تا از آنها مطلع باشید.

طب اطفال	مراقبت کلانسالان	
رویکرد عمل	فامیل محور؛ والدین بسیار دخیل هستند؛ تصمیم‌گیری با والدین به اشتراک گذاشته می‌شود	مریض محور؛ استقلال به شدت تشویق می‌شود؛ تصمیم‌گیری با نوجوانان به اشتراک گذاشته می‌شود
ارائه‌دهنده مراقبت	اعضای تیم چند رشته‌ای در نوبت‌ها حضور دارند	ویزیت‌های کلینیک ممکن است صرف بشمول داکتر باشد و کدامیک از نفرات تیم نباشد
مکان کلینیک	در شفاخانه اطفال	محیط‌های مبتنی بر معاینه‌خانه شخصی یا کلینیک شفاخانه‌ای
طول مدت نوبت	زمان طولانی‌تر	زمان کوتاه‌تر
حضور ولی/مراقب در کلینیک	ولی/مراقب معمولاً در طول ویزیت حضور دارد	مریض معمولاً تنها معاینه می‌شود مگر اینکه مریض درخواست داشته باشد یا رضایت دهد ولی/مراقب او حضور داشته باشد
تبادل معلومات	معلومات با والدین/مراقبین به اشتراک گذاشته می‌شود	معلومات فقط با مریض به اشتراک گذاشته می‌شود



مراقبت صحی برای نوجوانان با کلانسالان فرق دارد.

در یک مرکز مراقبت کلانسالان، شما مراقبت خود را مدیریت خواهید کرد. اگر بخواهید می‌توانید والدین/مراقبین خود را دخیل کنید. این جدول توصیف می‌کند که هنگام انتقال از طب اطفال به مراقبت کلانسالان چگونه نقش شما تغییر پیدا می‌کند.

مراقبت کلانسال، شما:	در مراقبت طب اطفال، ولی/مراقب شما:
تنها داکتر را می‌بینید و فقط اگر بخواهید می‌توانید از کسی بخواهید شما را همراهی کند	معمولا در نوبت‌هایتان شما را همراهی می‌کند
به سوالات داکتر جواب می‌دهید و اوضاع و احوال خود و اینکه کدام دواها را مصرف می‌کنید را توضیح می‌دهید	به سوالات داکتر جواب می‌دهد و اوضاع و احوال شما و اینکه چه دواهایی مصرف می‌کنید را توضیح می‌دهد
در مورد معالجات خود تصمیم می‌گیرید و فقط در صورت ضرورت از ولی/مراقب خود تقاضا می‌کنید	در تصمیم‌گیری در مورد معالجات شما دخیل است
خودتان نوبت می‌گیرید، اگر ضرورت باشد نوبتی را تغییر دهید به معاینه‌خانه اطلاع می‌دهید، و نسخه‌های خود را تسلیم می‌شود	به گرفتن نوبت‌ها کمک می‌کند، اگر ضرورت باشد نوبتی را تغییر دهید به معاینه‌خانه اطلاع می‌دهد، و نسخه‌های شما را تسلیم می‌شود
مسئولیت تعقیب پلان تداوی را به عهده می‌گیرید و خودتان دواهایتان را مصرف می‌کنید	در تعقیب پلان تداوی به شما کمک می‌کند و مصرف دواها را به شما یادآوری می‌کند
به معلومات صحی خود که محرمانه هستند دسترسی دارید مگر اینکه شما به شخص دیگری اجازه دهید آن را ببیند	به معلومات صحی، معالجات و نتایج معاینه شما دسترسی دارد
کارت بیمه صحی خودتان را در اختیار دارید و پوشش بیمه خود را می‌دانید	معلومات بیمه صحی شما را در اختیار دارد
دوسیه سوابق طبی و مصئون‌سازی‌های خود را نزدتان نگه می‌دارید	دوسیه سوابق طبی و مصئون‌سازی‌های شما را نزد خود نگه می‌دارد

خود حمایت‌گری

من در هر ویزیت از ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود سؤالاتی در مورد صحت خود می‌پرسم

من از تنهایی ملاقات کردن با ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود راحت هستم

من می‌دانم حریم شخصی مریض و محرمانگی به چه معناست (بطورمثال، چه کسانی می‌توانند معلومات مربوط به صحت من را دریافت کنند یا چه کسانی می‌توانند در جریان آنها قرار گیرند)

من می‌دانم رضایت دادن برای انجام معالجات مراقبت صحتی به کدام معناست

من هرچه ضرورت داشته باشم را از ارائه‌دهنده مراقبت صحتی خود درخواست می‌کنم

هر زمان از من سوال شود می‌توانم مریض‌ام را برای کسی توضیح دهم

من می‌دانم در صورت ضرورت به حمایت صحت روان، چگونه / کجا می‌توانم به آن دسترسی داشته باشم

اگر در مکتبم (کالج یا پوهنتون) یا محل کارم به حمایت‌های خاصی ضرورت داشته باشم (چوکی مخصوص، کیبورد، دسترسی به یادداشت بردار، امکانات برای امتحانات، رخصتی‌های هماهنگ‌شده و غیره) می‌دانم چگونه از خود دفاع کنم



خود حمایت‌گری

این مهارتی است که در آن یاد می‌گیرید از جانب خود صحبت کنید و به داکتر (یا تیم) خود اجازه می‌دهید مشکلات و سؤالات شما را بداند. اگر معنی بعضی از اصطلاحات این فهرست را یاد ندارید از والدین/مراقب یا تیم خود بپرسید. با نوشتن سؤالات شروع کنید و آنها را در نوبت خود همراهتان بیاورید.
این خود حمایت‌گری است!

مدیریت دوا

اسم و دوز دواهایی که مصرف می‌کنم را می‌دانم یا همیشه لست آنها همراه من هست

بدون اینکه به من یادآوری شود دواهایم را مصرف می‌کنم

می‌دانم به چه دلیل دوا مصرف می‌کنم

عوارض جانبی دواهایم را می‌دانم

قبل از اینکه دواهایم خلاص شود نسخه‌هایم را تمدید می‌کنم

می‌دانم در صورت ضرورت چگونه باید با فارمسیستم به تماس شوم

می‌دانم چگونه باید دواهایم را نگهداری کنم

می‌دانم چگونه/ و چه وقت دواهایم را مصرف کنم



مدیریت دوا

اغلب در مورد دواها، موارد مصرف‌شان و کارایی آنها، معلومات فراوانی وجود دارند که باید آنها را یاد بگیرید. با صبر و حوصله، با دواهای خود آشنا شوید و اگر سوالی داشتید از داکتر، فارمسیست یا نرس خود سوال کنید.

صحت عمومی

من کارت صحتی خود را با خود دارم

من نوبت‌های صحتی خود را ریزرف می‌کنم

من یک داکتر فامیلی دارم

همه ارائه‌دهنده‌های مراقبت صحتی خود را می‌شناسم و می‌دانم در صورت ضرورت به کمک یا داشتن سوال با چه کسانی به تماس شوم

می‌دانم چگونه به ریکاردهای طبی خود دسترسی داشته باشم (بطورمثال، ورود به سیستم دوسیه طبی الکترونیک شفاخانه)

می‌دانم آیا حساسیت دوايي دارم یا نی

می‌دانم در شرایط عاجل صحتی باید چه کاری انجام دهم (با چه کسانی به تماس شوم، کجا مراجعه کنم)

اگر ضرورت داشته باشم با داکترم تماس می‌گیرم

من معاینات و اقدامات صحتی خود (تزریق به مفصل، جراحی، غیره) و مخاطرات مربوط به آنها را درک می‌کنم

صحت عمومی

مهم است بتوانید از تمام جنبه‌های صحت و امنیت خود مراقبت کنید. اطمینان حاصل کنید وقتی سوال دارید یا به کمک ضرورت دارید می‌دانید باید با چه کسی به تماس شوید یا به کجا مراجعه نمایید. شما موفق می‌شوید!

سبک زندگی و رفتارها

من در مورد اینکه چگونه مصرف الکل می‌تواند بالای صحت‌مندی من تاثیر بگذارد و هرنوع تداخل با دواهایم صحبت کردم

من در مورد اینکه چگونه مصرف تنباکو، ماریجوانا و دیگر مواد ممکن است بالای صحت‌مندی من تاثیر بگذارد و هرنوع تداخل با دواهایم صحبت کردم

من اهمیت داشتن یک رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمانی برای صحت خود را درک می‌کنم

می‌دانم چگونه از حاملگی ناخواسته و عفونت‌های مقاربتی (STIs) جلوگیری کنم

می‌دانم چگونه وضعیت صحتی و دواهایم می‌توانند بالای حاملگی تاثیر بگذارند



سبک زندگی و رفتارها

داشتن یک سبک زندگی صحتی مهم است. در مورد اینکه مصرف الکل، مواد، سگرت، ویپ و فعالیت جسمانی چگونه می‌توانند بالای مریضی شما تاثیر بگذارند از تیم خود سوال کنید. در مورد اینکه مریضی‌تان و دواها چگونه ممکن است بالای حاملگی تاثیر بگذارند سوال کنید.

پلان‌گذاری آینده

من در مورد پوشش فعلی بیمه صحتی/دوایی خود و اینکه چگونه می‌توانم به مرور زمان با کلانتر شدن آن را تغییر دهم صحبت کردم

می‌توانم خودم برای نوبت‌های صحتی ام بروم و برگردم

من در صورت ضرورت به کمک می‌دانم برای رفتن و برگشتن از نوبت خود چگونه به حمایت‌ها دسترسی پیدا کنم

می‌دانم برای گشت و گذار (اجتماعی بودن، دید و بازدید، مکتب، خرید کردن، کارهای شخصی) چگونه به حمایت‌ها دسترسی پیدا کنم

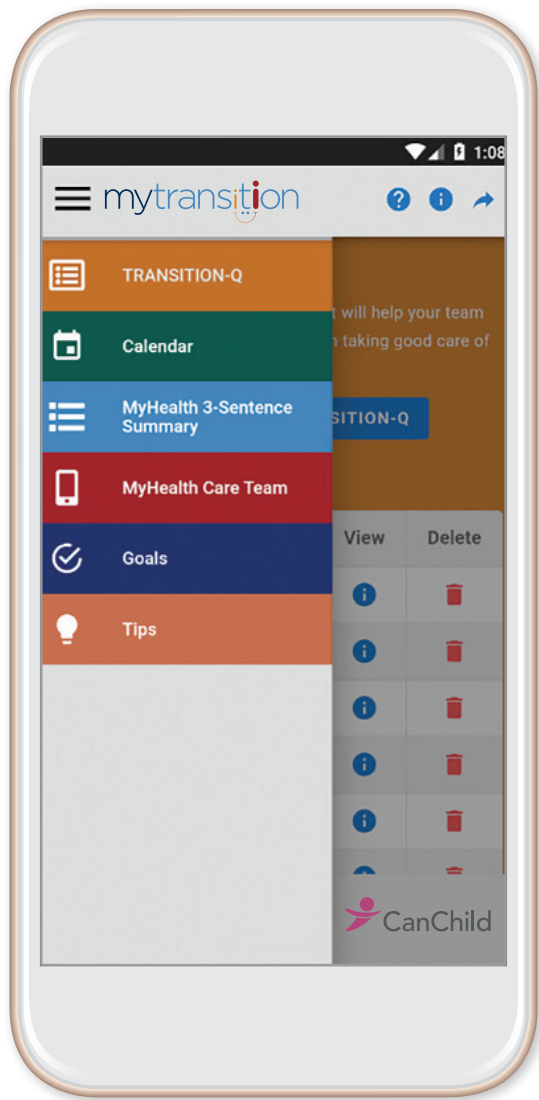
می‌دانم در آینده چه می‌خواهم انجام دهم (کالج، پوهنتون، کار) و چگونه می‌توانم به بورسیه و منابعی که در رسیدن به آنها به من کمک می‌کنند دسترسی پیدا کنم

می‌دانم برای مخارج زندگی و مکتب/کار در صورت ضرورت چگونه به کمک مالی دسترسی پیدا کنم. من می‌دانم برای درپوری/گرفتن لایسنس درپوری چگونه به حمایت دسترسی پیدا کنم

پلان‌گذاری آینده

انتقال به مراقبت کلانسال چیزی بسیار بیشتر از صحت شما را دربرمی‌گیرد. مطمئن شوید کاملاً آماده هستید! در مورد بعضی از کارها با والدین/مراقبین خود صحبت کنید و برای چیزهای مورد ضرورت خود از تیم خود درخواست کمک کنید.



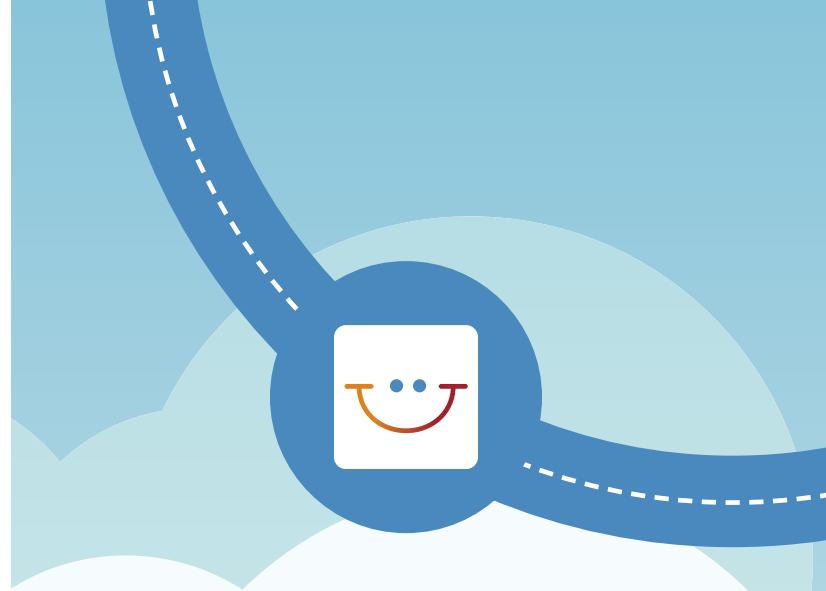


اپلیکیشن MyTransition بصورت رایگان در تلفون‌های آیفون و اندروید قابل دانلود است.

برای دریافت اپلیکیشن MyTransition اسکن کنید:



اپل



اپلیکیشن MyTransition

اپلیکیشن MyTransition برای این خاطر طراحی شده است تا به شما کمک کند برای انتقال از طب اطفال به مراقبت کلانسال منتقل شوید. این اپلیکیشن یک سامان دارد که وضعیت صحتی شما را شرح می‌دهد، اقدامات اعضای تیم مراقبت صحتی شما ثبت می‌کند و یک «خلاصه 3 جمله‌ای صحت من» تهیه می‌کند.

این خلاصه به شما اجازه می‌دهد جنبه‌های مهم وضعیت صحتی خود را در یک جا ثبت کنید. اپلیکیشن MyTransition دارای یک روش برای سنجش مهارت‌های مربوط به مدیریت کردن صحت خود از طریق استعمال انتقال است.

استعلام انتقال یک استعمال 14 سوالی است که در رابطه با اینکه چگونه برای انتقال آماده هستید و چگونه مراقبت خود را مدیریت می‌کنید سوالاتی می‌پرسد. شما می‌توانید برای تعیین اهداف شخصی انتقال و پیگیری پیشرفت خود در طول زمان از این استعمال و نمره مجموعی خود استفاده نمایید.

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



در این نشریات می‌توانید
معلومات مفصلی پیدا کنید:



رهنمود ریفرنس والدین/مراقبت کننده نباید بدون اجازه کتبی قبلی از پوهنتون مک مستر کاپی، توزیع شود یا به هر طریقی استفاده گردد. با دفتر ارتباطات صنعتی مک مستر در پوهنتون مک مستر، از طریق ایمیل: milo@mcmaster.ca یا جزئیات لایسنس به تماس شوید.