

HOJA DE RUTA PARA LA TRANSICIÓN DE LOS JÓVENES



Transición a la atención de adultos



Transición a la atención de adultos

“**Transición de atención médica**” describe el proceso gradual de prepararse para pasar de la atención pediátrica a la atención de adultos en torno a los 18 años.

Pensar en la transición: El equipo hablará sobre la idea de transición y explorará sus habilidades, capacidades y comprensión de cómo manejar su salud.

Planificación de su transición:

Con apoyo de su equipo pediátrico, la responsabilidad de su atención médica cambia lentamente de padre/madre/cuidador a usted.

Hacer la transición: el momento en el que su atención pasará del equipo pediátrico a la atención de adultos.



Cómo usar la hoja de ruta

El objetivo de esta hoja de ruta es ayudarlo a hacer la transición de la atención pediátrica a la atención de adultos. En ella resumimos los aspectos que son importantes conocer antes de hacer la transición.

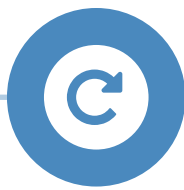
A su propio ritmo, revise la hoja de ruta e intente lograr algunas de las tareas por su cuenta.

Algunas tareas serán más fáciles que otras, y eso está bien.

Tómese su tiempo. No es necesario que las resuelva en orden. Comience con objetivos que parezcan manejables y trabaje desde allí.

No es necesario que logre cada objetivo antes de cumplir 18 años. Esta hoja de ruta puede llevarse a la atención de adultos y usted puede seguir usándola para ganar independencia.





¿Cuáles son las diferencias entre la atención pediátrica y la de adultos?

	Atención pediátrica
Enfoque de la práctica	Centrado en la familia; padres muy involucrados; toma de decisiones compartida con los padres
Proveedor de atención	Los miembros del equipo multidisciplinario participan en las citas
Ubicación de la clínica	En el hospital de niños
Duración de la cita	Más tiempo
Padre/madre/ Cuidador Presencia en la clínica	Por lo general, el padre/madre/cuidador presente durante la visita
Intercambio de información	Información compartida con padres/cuidadores

Existen varias diferencias entre la atención proporcionada en los contextos adultos y pediátricos. Esta tabla describe algunas diferencias importantes que debe conocer.

Atención de adultos

Centrado en el paciente; se recomienda enfáticamente la independencia; toma de decisiones compartida con adultos jóvenes

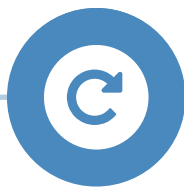
Las visitas a la clínica pueden incluir solo al médico y no a un equipo de personas

Entorno privado de consultorio o clínica hospitalaria

Tiempo más corto

El paciente suele ser atendido solo, a menos que solicite y consienta la presencia de sus padres/cuidadores.

La información se comparte solo con el paciente



La atención médica para los jóvenes es diferente a la de los adultos.

En la atención pediátrica, su PADRE/MADRE/CUIDADOR:

Suele estar acompañado en sus citas.

Responde preguntas del médico y explica cómo ha estado y qué medicamento está tomando.

Participa en la toma de decisiones sobre sus tratamientos.

Ayuda a programar citas, avisa al consultorio si necesita cambiar una cita y recoge sus recetas.

Le ayuda a seguir un plan de tratamiento y le recuerda que debe tomar los medicamentos.

Tiene acceso a su información médica, tratamientos y resultados de pruebas.

Tiene su información de seguro médico.

Mantiene un registro de sus antecedentes médicos y vacunas.

En un entorno de atención de adultos, usted manejará su propia atención. Puede incluir a sus padres/cuidadores si así lo decide. Esta tabla describe cómo cambia su función a medida que pasa de la atención pediátrica a la atención de adultos.

Atención de adultos, USTED:

Consulta al médico solo y solo le pide a alguien que lo acompañe si así lo desea.

Responde preguntas del médico y explica cómo ha estado y qué medicamentos ha estado tomando.

Toma decisiones sobre sus tratamientos y le pregunta a su padre/madre/cuidador solo cuando sea necesario.

Programa sus propias citas, informa al consultorio si necesita cambiar una cita y retira sus propios medicamentos recetados.

Asume la responsabilidad de seguir un plan de tratamiento y toma los medicamentos por su cuenta.

Tiene acceso a su propia información médica confidencial, a menos que permita que otra persona la vea.

Tiene su propia tarjeta de seguro y comprende su cobertura.

Mantiene un registro de sus propios antecedentes médicos y vacunas.



Autorrepresentación

Esta es una habilidad en la que aprende a hablar por usted mismo e informar a su médico (o equipo) sus inquietudes y preguntas. Pregunte a sus padres/cuidador y a su equipo si no sabe qué significan algunos de los términos de esta lista.

Comience a escribir preguntas y llévelas a su cita.

¡Todo esto es

AUTORREPRESENTACIÓN!

Autorrepresentación

- Le hago preguntas a mi proveedor de atención médica sobre mi salud en cada visita

- Me siento cómodo reuniéndome por mi cuenta con mis proveedores de atención médica

- Comprendo lo que significan la privacidad y la confidencialidad del paciente (por ejemplo, quién puede obtener información sobre su salud o quién puede conocerla).

- Comprendo lo que significa dar mi consentimiento para los tratamientos de atención médica

- Le pido lo que necesito a mi proveedor de atención médica

- Puedo describir mi enfermedad a alguien cuando me piden

- Sé cómo/dónde acceder al apoyo de salud mental si lo necesito

- Sé cómo defenderme si necesito apoyo especial en mi escuela (universidad o instituto) o en mi lugar de trabajo (asientos especiales, teclado, acceso a personas que toman notas, alojamiento para exámenes, despidos coordinados, etc.)



Gestión de medicamentos

A menudo, hay mucha información para aprender sobre sus medicamentos, para qué son y qué pueden hacer. Tómese su tiempo, conozca sus medicamentos y consulte a su médico, farmacéutico o enfermero si tiene alguna pregunta.

Gestión de medicamentos

- Conozco los nombres y las dosis de los medicamentos que tomo o tengo una lista de ellos conmigo en todo momento.

- Tomo mis medicamentos sin que me lo recuerden.

- Sé por qué tomo mis medicamentos

- Conozco los efectos secundarios de mis medicamentos

- Resurto mis propios medicamentos recetados antes de que se acaben

- Sé cómo comunicarme con mi farmacéutico si necesito

- Sé cómo almacenar mis medicamentos

- Sé cómo/cuándo tomar mis medicamentos



Salud general

Es importante poder cuidar de todos los aspectos de su salud y seguridad. Asegúrese de saber a quién llamar o dónde acudir cuando tenga preguntas o necesite ayuda. ¡Usted puede!

Salud general

- Llevo mi propia tarjeta de salud

- Programo mis propias citas médicas

- Tengo un médico de cabecera

- Conozco a todos mis proveedores de atención médica y a quién contactar cuando necesito ayuda o tengo una pregunta

- Sé cómo acceder a mis registros médicos (por ejemplo, iniciar sesión en el registro médico electrónico del hospital)

- Sé si tengo alguna alergia a algún medicamento

- Sé qué hacer en una emergencia médica (a quién llamar, dónde ir)

- Me comunicaré con mi médico si lo necesito

- Comprendo mis pruebas y procedimientos (inyección en las articulaciones, cirugía, etc.) y cualquier riesgo asociado con ellas



Estilo de vida y comportamientos

Es importante mantener un estilo de vida saludable. Pregunte a su equipo cómo el alcohol, las drogas, el tabaco, el vapear y la actividad física pueden afectar a su enfermedad. Pregunte sobre cómo su enfermedad y sus medicamentos pueden afectar el embarazo.

Estilo de vida y comportamientos

- Hablé sobre cómo el alcohol puede afectar mi salud y cualquier interacción con mis medicamentos

- Analicé cómo el tabaco, la marihuana y otros fármacos afectan mi salud y cualquier interacción con mis medicamentos

- Comprendo la importancia de una dieta saludable y actividad física para mi salud

- Sé cómo prevenir embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual (ETS)

- Entiendo cómo mi salud y mis medicamentos podrían afectar el embarazo



Planificación futura

La transición a la atención de adultos implica mucho más que su salud. ¡Asegúrese de estar listo en general! Hable con sus padres/cuidadores acerca de algunas de estas tareas y pida ayuda a su equipo.

Planificación futura

- Analicé mi cobertura de seguro de salud/medicamento actual y cómo eso puede cambiar con el tiempo a medida que envejezco

- Puedo trasladarme hacia y desde mis citas de atención médica

- Sé cómo acceder a apoyos para llegar a mi cita y regresar de ella si necesito ayuda

- Sé cómo acceder al apoyo para desplazarme (ser sociable, visitar, escuela, ir de compras, hacer mandados)

- Tengo una idea sobre lo que quiero hacer en mi futuro (universidad, trabajo) y cómo puedo acceder a becas y recursos para ayudarme a llegar allí

- Sé cómo acceder al apoyo financiero para gastos de vida y escolares/laborales si lo necesito. Sé cómo acceder al apoyo para obtener asistencia con la licencia de conducir/conseguir una licencia de conducir

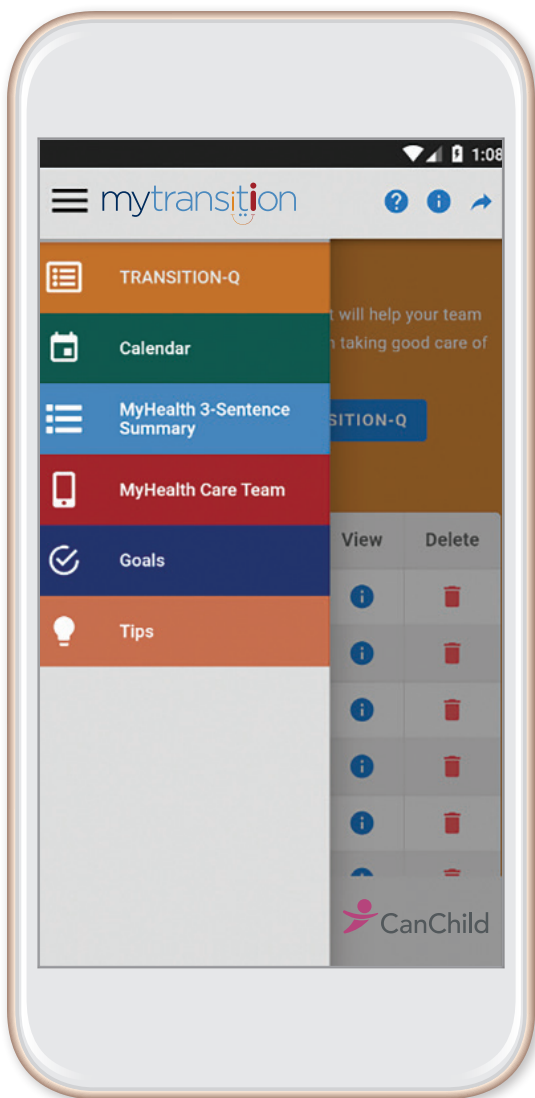


Aplicación MyTransition

La aplicación MyTransition fue desarrollada para ayudarle a prepararse para la transición de la atención pediátrica a la atención de adultos. La aplicación incluye herramientas para describir su condición de salud, realizar un seguimiento de los miembros de su equipo de atención médica y crear un **“Resumen 3-Frases de MyHealth”**.

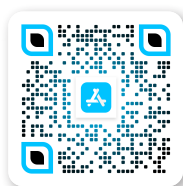
Este resumen le permite llevar un registro de los aspectos importantes de su afección médica en un solo lugar. La aplicación MyTransition también incluye una manera de medir las habilidades relacionadas con el manejo de su propia salud a través de **Transition-Q**.

Transition-Q es un cuestionario de 14 puntos que hace preguntas relacionadas con cuán preparado está para la transición y cómo gestiona su propia atención. Puede usar este cuestionario y su puntaje total para establecer objetivos de transición personalizados y hacer un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo.



La aplicación MyTransition está disponible para descargarse de forma gratuita en dispositivos iPhone y Android.

Escanear la aplicación MyTransition:



Apple



Este folleto ha sido diseñado conjuntamente por Youth and Parent Partners del Hospital Infantil McMaster con fondos concedidos a la Dra. Michelle Batthish a través de una subvención a la innovación de la Hamilton Academic Health Sciences Organization.



Se puede encontrar información detallada en estas publicaciones:



La Guía de referencia para padres/cuidadores no debe copiarse, distribuirse ni utilizarse de ninguna manera sin el consentimiento previo por escrito de McMaster University. Para obtener detalles para obtener licencias, comuníquese por correo electrónico con la Oficina de Relaciones de la Industria de McMaster en McMaster University escribiendo a milo@mcmaster.ca.