

帮助你从儿科儿童护理过渡到 成年人护理的指南



帮助你实现 过渡目标



掌控你的健康： 循序渐进

患有慢性疾病意味着你可能比大多数同龄人更了解自己的健康。随着年龄的增长，开始承担更多有助于你保持健康和管理疾病的日常任务非常重要。这并不意味着一次性完成所有事情——但从小步骤开始就能带来很大改变。

你可能需要在约诊之前或期间填写 Transition-Q。本问卷会询问与你管理疾病相关的不同技能。其中一些技能对你来说可能很容易做到，而另一些则可能很难做到。

例如，如果在医疗约诊期间开口表达对您来说很困难，你可先从解释自己的感受或提问开始。然后，你可以提前写下任何症状、担忧心或问题，为约诊做好准备。当你建立信心时，你可能会开始自行管理更多药物——例如记住服药、续配处方药，甚至自己预约就诊。有些青少年开始在无父母陪伴的情况下去医疗保健团队就诊。

本指南旨在帮助你完成这些步骤，建立自信，并提醒你，在学习如何照料自己的健康方面，你并非孤军奋战。

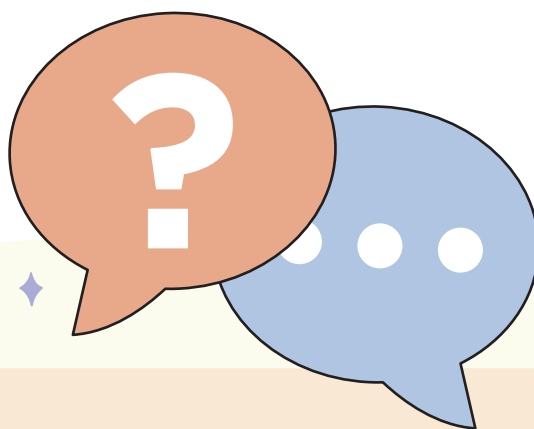
一切都是为了学会表达、做决定，并在照顾自己时更加自信。你完全可以做到——我们会随时提供帮助。





我回答医生或护士的问题。

- 我与我的医务人员进行眼神交流
- 我告诉我的医务人员和我的照护者，我将尝试回答他/她的问题
- 我摘下耳机并关闭设备
- 我回答问题时不仅仅说“是”或“不是”，并尽量给出解释
- 如果我不理解问题或需要以不同方式解释某些内容，我会告诉他们
- 如果我在稍后的约诊中想到更多信息，我会开口告诉他们
- 如果我知道他们每次访视询问的问题类型，我会试着通过思考答案来做好准备，可能还会把重要内容写下来或记在手机上



示例：

你是否感到疼痛？

是，我感到腿部疼痛，但仅在行走时感到疼痛。



目标 2

我参与自己健康相关的决策。

- 当我感觉不适时，我需要告诉我的照护者或其他成年人
- 我打电话给我的医务人员约诊
- 我在做决策时会寻求帮助
- 我把选项写在一张纸上或记录在手机里



示例：

我不认为我服用的药物没有帮助。

我询问我的照护者和医务人员是否有其他类型的药物可以尝试。我收集了所有信息，并决定是否继续使用药物还是尝试新的药物。



我负责服用我需要的任何药物。

- 我把我的药物放在容易找到且小孩子和宠物无法意外接触的地方
- 我创建了一张图表，其中包含服用日期和时间、药物名称、剂量、原因（用纸张或设备）
- 我将药物按日/周分装到药丸盒中
- 我在我的设备上设置提醒和/或闹钟
- 我按时服药
- 我知道我的药物名称以及服用原因
- 如果药物让我感觉不适，我会与我的照护者沟通或致电我的医务人员
- 许多药物不能立即停用，需要逐渐减量以防止有害的副作用。请务必咨询你的医务人员或药剂师
- 有些药物有特殊规定，例如：随餐服用，或空腹服用，不与其他药物一起服用，或有些药物会导致避孕药无效。询问你的医务人员或药剂师你的药物是否有任何特殊规定。

示例：

我一直总是忘记在早上服药。

我询问医务人员我是否可以改为晚上服用。

我把药放在床边并设定闹钟。

晚上 9:00 | 抗生素 (1片) | 阻止感染





当我有健康问题时，我会与医生或护士沟通。

- 我列出关于我的健康问题的问题（用纸张或设备）
- 我与我的医务人员进行眼神交流，并在到达时告诉他们我有问题要问
- 我会拿出问题逐一读出来，或将列表交给我的医务人员
- 每当问题被询问后我会勾选并记录答案。
- 我会在想到新问题时添加更多问题
- 在我离开之前，我会确保向医务人员复述计划
- 不要害怕提出问题，没有问题愚蠢的问题。



示例：

我担心我的胃部出现新的疼痛。

我告诉我的照护者，我会告诉我的医务人员，并询问能帮助我感觉好转的方法。

示例问题：

我的胃部为什么会疼痛？

X 光检查是否有助于说明原因？

我能做些什么来阻止疼痛？

我服药多长时间？



目标

5

当我对我的健康有疑问时，我会寻找答案。

- 当我担心或担忧自己的健康时，我会告诉我的照护者或我信任的其他成年人
- 我向我的照护者或其他成年人寻求建议
- 我打电话给医务人员的诊室约诊
- 如果我的医务人员诊室关闭，我可以致电远程医疗 (1.866.797.0000)，这是一项电话服务，他们告诉人们最佳就医地点
- 如果我认为问题更紧急，我可以去科室门诊诊所、紧急护理中心或医院急诊科



示例：

我最近头痛更频繁。

我打电话给远程医疗，了解我是否应该去医务人员的诊室就诊。

通过安大略远程医疗快速获取免费的医疗建议：**免费电话：1.866.797.0000**



我在需要时会向他人说明我的健康状况。

- 当我担心或担忧自己的健康时，我会告诉我的照护者或我信任的成年人
- 我会在医务人员处就诊时回答被问到的问题
- 我已寻求帮助，了解如何使用“**MyHealth 3-Sentence Summary**”
- 我能够向我的医疗保健团队的新成员解释我的健康状况（即诊断）
- 我能够向我的医疗保健团队的新成员解释我的健康史（即既往手术、服用的药物、我已知的过敏症）



示例：

我的医务人员询问我是否有在服用任何药物

我能解释我的问题，以及我为此服用的药物。



我向医生或护士询问问题。

- 在我的科室就诊时，我准备了一份问题列表（用纸张或我的设备）
- 我在科室约诊时，自己提出问题
- 如果你不理解问题，或需要以不同的方式解释某些内容，请告诉他们
- 我立即写下问题的答案，以免忘记。



示例：

我的朋友说我什么事都担心。

我询问我的医务人员我是否能做些什么来帮助我减少过度担忧。他建议我与他诊室的顾问或社会工作者沟通。



我与医生沟通，而不是我的父母（代表我）沟通。

- 我已寻求帮助，了解如何使用 “MyHealth 3-Sentence Summary”
- 在前往门诊访视之前，我已经准备了 “MyHealth 3-Sentence Summary”
- 当我的医务人员进入房间时，我会关闭我的所有设备，以便他们全神贯注专心听诊。
- 我告诉我的医务人员我来就诊的原因
- 我告诉我的医务人员我的简要病史
- 我告诉我的医务人员我的具体健康问题是什么。
- 我听我的医务人员说的明，以便能回答所问的问题。
- 在我需要帮助回答问题时，我可以求助于我的照护者，但我仍然会继续倾听。
- 在我的门诊访视时，我说的话比我照护者更多。

示例：

我告诉我的照护者，我想自己回答医务人员的问题，如果我需要帮助，我会开口请求。

我使用 “MyHealth 3-Sentence Summary”。



当被要求时，我会概述我的病史。

- 我知道我的诊断的医学名称
- 当被问及我的健康状况（诊断）时，我能够向我的医疗保健团队的新成员解释我的健康状况
- 我能够向我的医疗保健团队的新成员解释我的健康史（即既往手术或既往顾虑/问题）
- 我知道我正在服用的药物以及我为什么服用这些药物
- 我已寻求帮助，了解如何使用“**MyHealth 3-Sentence Summary**”
- 我随身携带“我的健康证我的健康护照”副本（卡片或我的设备中）



示例：

我知道我的一些健康史，并且我有一本“我的健康证我的健康护照”可以说明其余内容。



我在需要时联系医生。

- 我有所有医务人员的姓名和电话号码（在我的设备或手机上）
- 我知道每个医务人员专长的身体部位，以及哪些体征或症状会提醒我打电话约诊。
- 我已在我也需要时致电我的医务人员诊室约诊或随访
- 如果我的医务人员无法为我看诊，我会去门诊诊所就诊（感冒、流感）
- 如果我的健康问题更严重（疼痛、感觉非常不适和不知道原因），我将前往紧急护理中心或急诊室。
- 如果我不确定我的问题是否严重，我会打电话给远程医疗。
- 我会去看专门治疗我特定问题的医务人员那里处理看诊我的具体问题。（即，如果我有膀胱/小便问题，我会去看泌尿科医生。如果没有泌尿科医生，我会去看我的全科医师以获得转诊）

示例：

我腿部开始越来越频繁地出现疼痛。

我打电话给我的骨科医生约诊。

“我的健康证我的健康护照”有我的骨科医生的电话号码。



我在就诊期间独自看医生或护士。

- 我已寻求帮助，了解如何使用 “MyHealth 3-Sentence Summary”
- 在看诊之前，我准备了 “MyHealth 3-Sentence Summary”
- 在门诊访视期间，我将独自与我的医务人员相处一段时间
- 在可能的情况下，我会要求我的照护者在体格检查期间离开房间。



示例：

我在预约前告诉我的照护者，当我的医务人员检查我时，我想要一些隐私。

“MyHealth 3-Sentence Summary”帮助我准确解释我的顾虑。



我需要药物时，我会交处方或取药。

- 处方是医务人员为患者开的书面或电子指令，用于获取特定的药物。
- 如果医务人员给我开纸质处方，我会把它带到药房。如果处方是电子的，它会由医务人员直接发送到药房。药房会配好处方药，并通知我何时会准备好。有时，它会在几分钟内准备就绪，有时可能需要一两天。
- 25 岁以下人群的许多药物都是免费的。有时，我可能需要支付我的药物费用。如果我没有钱购买药物，我需要与我的照护者沟通。如果他们无法帮助我支付药物费用，我需要告知我的医务人员。有时，他人可以帮忙支付药物费用。
- 如果药剂师询问你是否有“药物计划”或“福利”，他们是在询问一些人/家人在其工作单位有的特殊计划。这意味着他们的工作单位将支付部分药物费用。要知道你是否有“药物计划”或“福利”，你需要询问你的照护者。如果你有保险，他们会告诉你如何起效。
- 如果我长期每天服用某种药物，医务人员会告诉药房一次只给我 1-3 个月的药丸。





目标

12

INTO THE HANDS OF ADULT HEALTH CARE

mytransition

当我发现我还有大约七天的药丸时，我需要打电话给药房（药房电话号码在药物标签上），并要求他们“续配”我的处方。药剂师将询问我的姓名，通常是药瓶或容器上的处方编号。他们会告诉我何时可以取药。有时，药房会告诉我没有更多的“续配或重复”次数，这意味着我需要打电话给我订购药物的医务人员，告诉他们我不再有续配次数。然后，医务人员将决定是否需要再次检查我的病情看诊后，然后再订购更多药物，或者他们直接打电话给药房并告诉他们给我更多药物。

- 我的医务人员的姓名和药物写在纸上或记录在我的设备上
- 我知道我的药房名称、地点和电话号码（在我的设备中）
- 我已将处方带到药房“交单取药窗口”
- 我已经在药房的“取药窗口”取走处方药
- 我已经打电话给药房，了解我是否有任何处方续配（你需要给他们提供你的姓名，他们可能会询问你的医务人员的姓名和药物类型）。

示例：

我看到我只剩下五粒药丸，所以我知道是时候打电话给药房看看我是否有续配药物了。

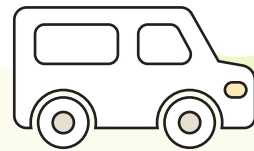
如果没有，我需要打电话给我的医务人员诊室，告诉他们我快用完。

在药物快用完前一周在日历里设置提醒。



我自己去看医生。

- 我随身携带健康卡
- 我的设备或纸上有我的医务人员诊室的地址
- 我知道如何乘坐公共汽车、出租车/优步或开车前往医务人员诊室的路线
- 如果我乘坐优步出行，我会提前致电（我知道我的约诊时间后）预订交通
- 我知道到达目的地后该去哪里（它所在的楼层和房间号）
- 我知道我的约诊大约需要多长时间，并已安排返程方式。如果时间比预期长或短，我知道该给谁打电话。



示例：

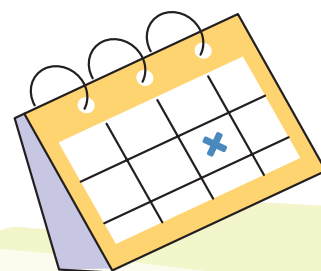
两天前，我提醒我的照护者我有约诊，并询问他们是否可以带我或我需要安排自己乘车。

我计划乘坐公共汽车



我预约自己的医生看诊。

- 离开就诊时，我知道我的医务人员何时要我复诊。
- 我在纸上或设备上写下（具体日期、周数、月数）
- 当我需要打电话约诊或接待员给我的确切约诊日期时，我会在我的日历中记录
- 我的联系人列表中有我的医务人员诊室的电话号码
- 我尽快打电话预约。我确保我的日历在我面前，这样我就能看到我当时是否已有其他安排
- 如果需要他人陪同就诊，我会询问他们是否有任何日子不符合他们的日程安排
- 如果我乘坐优步去看诊，我会打电话给优步安排往返的交通
- 如果安排给我的约诊时间不合适无效，我务必在知道后尽快致电重新安排。

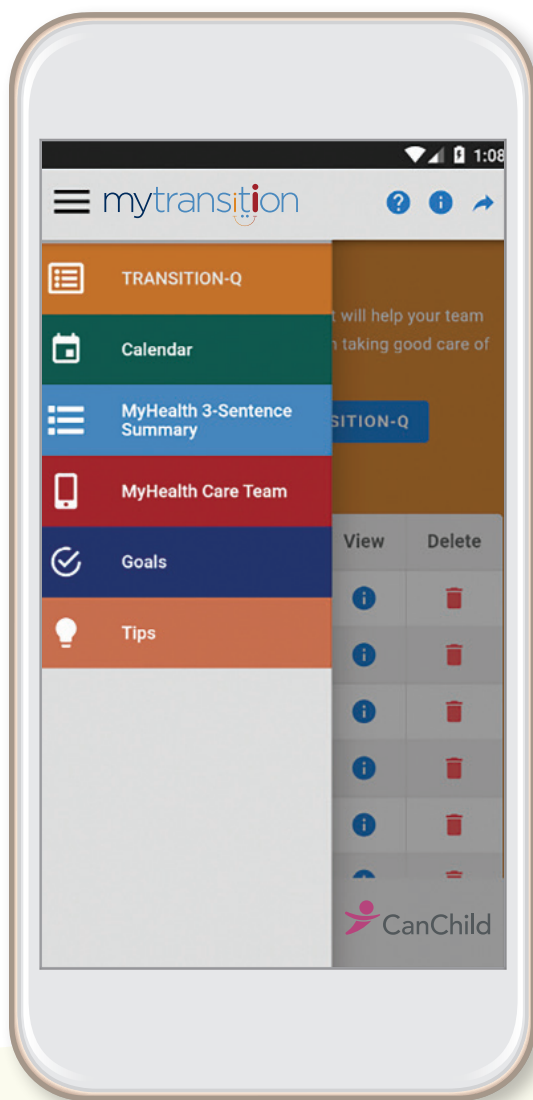


示例：

我的医务人员告诉我，他想要在三个月后复诊。

离开诊室时，我告诉接待员，我需要在三个月后随访。接待员给了我下次约诊的日期和时间，我在离开诊室之前把它记到手机上。

可在 iPhone 设备上免费下载 MyTransition 应用程序



应用程序上提供了 Transition-Q。这是一个简短的测验，将帮助你的团队了解他们如何支持你照顾好自己。本指南中的内容也可在应用程序“指点提示”下获取。

扫描下载 MyTransition 应用程序：



Apple

