

**Ready
Steady Go**
programme

Transition:

Der Wechsel in die Erwachsenenmedizin

Informationen für Jugendliche und
junge Erwachsene sowie deren Familien



Was ist Transition?

Im Gesundheitswesen verwenden wir den Begriff der Transition für den Prozess, in dem wir den Wechsel von der Kinderheilkunde in die Erwachsenenmedizin vorbereiten, planen und durchführen.

Transition ist ein schrittweiser Prozess, der dir und jedem der an deiner Versorgung beteiligt ist, die Zeit gibt, sich auf den Wechsel in die Erwachsenenmedizin vorzubereiten und all das zu besprechen und zu lernen, was du als Patient in einer Klinik für Erwachsene wissen und können musst.

Dies beinhaltet auch, darüber zu entscheiden, welche Behandlung die beste für dich ist und wo du sie erhalten wirst.

Transition bedeutet, mit dir Pläne zu machen – nicht über dich.

Wir verstehen, dass es schwierig und auch beängstigend sein kann, ein Team aus Ärzten, Pflegekräften und psychosozialen Mitarbeitern zu verlassen, die dich viele Jahre begleitet haben. Aber wir hoffen, dir im Transitionsprozess Zuversicht vermitteln zu können, damit du nach vorne schauen und mit einem guten Gefühl wechseln kannst.

Warum muss ich überhaupt wechseln?

Wenn du älter wirst, wirst du feststellen, dass bestimmte Dinge, die du besprechen möchtest oder einige Behandlungen, die du benötigst, in der Kinderheilkunde nicht so gut beantwortet oder gemacht werden können.

Eine Klinik / Praxis für Erwachsene hat Erfahrung mit allen möglichen Fragen und Problemen, die im Erwachsenenalter auftreten können, wie beispielsweise Studium, Reisen, Karriere oder Sexualität.

Auch wirst du vielleicht feststellen, dass du dich wohler fühlst in einer „erwachseneren“ Umgebung als in einer Kinderklinik.

Wann muss ich wechseln?

Es gibt nicht den einen Zeitpunkt, der für alle der richtige ist..

Dieser Flyer soll dir helfen, über den Wechsel nachzudenken und wie man sich darauf vorbereiten kann.

Dein Behandlungsteam hat möglicherweise eine Idee, wann sie glauben, dass du bereit für den Wechsel sein wirst – aber es ist wichtig, dass du in diese Entscheidung einbezogen wirst.

Kann ich aussuchen, wohin ich wechseln werde?

Ein Teil des Transitionsprozesses soll dich darin unterstützen, eine Praxis / ein Zentrum zu finden, wo deine medizinischen Bedürfnisse am besten gedeckt werden können und was zu deinen Zukunftsplänen passt.

Dein behandelnder Arzt oder Hausarzt werden dir Informationen geben können, die dir helfen, die für dich beste Entscheidung zu treffen.

Falls es eine Auswahl an Praxen oder Behandlungszentren gibt, ist es eine gute Idee, sie zu besuchen und dann zu entscheiden, welche am besten zu dir passt.

Wer hilft mir, mich vorzubereiten?

Dein Behandlungsteam wird dir Informationen und Unterstützungsangebote machen, die dir bei deinen Schritten auf dem Weg in die Erwachsenenversorgung helfen.

Sie können dich vorbereiten, in dem sie...

- Dir deine Erkrankung, deine Behandlung, mögliche Wirkungen und Nebenwirkungen erklären
- Dir die Möglichkeit geben, dich (auch zeitweise) alleine in der Sprechstunde vorzustellen, wenn du dich bereit dazu fühlst und mit dir daran arbeiten, die Klinik- / Praxisbesuche selbständig zu bewältigen
- Sicherstellen, dass du weißt, wann du Hilfe benötigst und wo du sie im Bedarfsfall bekommst
- Dir helfen zu verstehen, wie deine Erkrankung sich auf deine Zukunft und deine Karrierepläne auswirken kann
- Sicherstellen, dass du die verfügbaren Unterstützungsangebote und Hilfe-Netzwerke kennst
- Dir helfen zu verstehen, wie wichtig eine gesunde Lebensführung für dich ist und was es bei Dingen wie Sport, Ernährung, Rauchen oder Sex zu beachten gibt.

Deine Familie

Deine Eltern oder Erziehungsberechtigten haben sorgfältig auf deine Gesundheit geachtet und waren ein wichtiger Partner. Sie werden dir mit all ihrer Erfahrung zahlreiche Hilfestellungen und Tipps geben können.

Während du im Transitionsprozess bist, werden deine Eltern immer noch sehr am Geschehen beteiligt sein und weiter eine wichtige Rolle in deiner Gesundheitsfürsorge haben.

Versuche, mit deinen Eltern und deinem Behandlungsteam darüber zu sprechen, wie du dich mit der Transition fühlst, und teile ihnen mögliche Fragen oder Sorgen mit.

Versuche die ganz praktischen Dinge die für deine Gesundheit wichtig sind zu besprechen, wie Terminabsprachen, Verordnungen, Arztgespräche und Fragen-stellen.

Während es bei der Transition nur um dich geht, ist es wichtig zu beachten, dass es auch für deine Eltern eine Herausforderung sein kann, ihren Weg zu finden, jetzt wo sie zunehmend Verantwortung auf dich übertragen.

Das kann für viele Eltern sehr schwer sein und sie machen sich möglicherweise Gedanken und haben ihre eignen Sorgen.

Es kann für euch alle hilfreich sein, wenn du mit deinen Eltern über deine Gedanken und Gefühle redest und ihnen eine Möglichkeit gibst, dir zu sagen, was sie beschäftigt.

Fragen die du möglicherweise mit deinem Behandlungsteam besprechen möchtest:

- Was ist der Plan für meine Transition?
- Wann werde ich in das Erwachsenen-Zentrum wechseln?
- Kann ich mir aussuchen, in welches Zentrum / welche Praxis ich gehen möchte?
- Was ist anders im Erwachsenenzentrum?
- Kann ich die Mitarbeiter im Erwachsenen-Zentrum treffen, bevor ich die Kinderheilkunde verlasse?
- Kann ich das Erwachsenen-Zentrum besuchen und mich einmal umsehen?
- Gibt es andere junge Erwachsene, mit denen ich über die Transition in ein Erwachsenenzentrum sprechen kann?
- Was muss ich wissen, bevor ich das Zentrum wechsele?
- Ab wann kann ich mich stärker in meine eigene Gesundheitsversorgung einbringen?
- Wie wird meine Erkrankung meine Zukunft beeinflussen, z.B. meine Ausbildungsmöglichkeiten und Berufschancen?

Dies ist nur der Anfang

Dieser Flyer soll dich dazu bringen, über den Transitionsprozess und die Behandlung in einem Erwachsenen-Zentrum nachzudenken.

Für jeden wird dieser Prozess etwas anders sein aber dein Behandlungsteam wird dir und deiner Familie die Informationen geben, die du benötigst.

Indem wir früh anfangen, über Transition zu sprechen, hast du viel Zeit für Fragen und Gespräche die dir helfen wirklich bereit für den Wechsel zu sein, wenn die Zeit hierfür gekommen ist..

Wenn du magst, kannst du diesen Abschnitt nutzen, um alle Fragen aufzuschreiben, die du zum Thema „Transition“ hast.



Weiter über die Seite...

Blank area for writing answers to the three questions.

Mein Ansprechpartner ist:

Kontaktdetails:

Stelle 3 Fragen

Manchmal müssen Entscheidungen bezüglich Deiner medizinischen Versorgung getroffen werden. Stelle sicher, dass du eine Antwort auf die folgenden drei Fragen erhältst:*

Was sind meine Alternativen?

Wie bekomme ich Unterstützung, die mir helfen kann, die für mich richtige Entscheidung zu treffen?

Was sind die Vor- und Nachteile dieser Alternativen?



Dein Behandlungsteam ist darauf angewiesen, dass Du ihnen sagst, was Dir wichtig ist.
Es geht um eine gemeinsame Entscheidungsfindung.

Die Ready Steady Go Materialien wurden von der Transitions Steuerungsgruppe unter der Leitung von Dr. Arvind Nagra, Kindernefrologin und klinischer Direktor für Transitionsmedizin am Southampton Kinderkrankenhaus, Universitätsklinikum Southampton, NHS Foundation Trust entwickelt und basieren auf den Arbeiten von : 1. S Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16.2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42. Nutzern ist es gestattet, die Materialien von "Ready Steady Go" und "Hallo to adult services" in ihrer Originalform und ausschließlich für nicht-kommerzielle Zwecke zu nutzen. Anpassungen und Veränderungen erfordern die ausdrückliche Genehmigung des University Hospital Southampton NHS Foundation Trust und sind ohne solche nicht gestattet!

Die nachfolgende Erklärung muss in allen Publikationen verwendet werden, die sich auf das Material beziehen: „'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' developed by the Transition Steering Group led by Dr Arvind Nagra, paediatric nephrologist and clinical lead for transitional care at Southampton, Children's Hospital, University Hospital Southampton NHS Foundation Trust based on the work of: 1. S Whitehouse and MC Paone. Bridging the gap from youth to adulthood. Contemporary Pediatrics; 1998, December. 13-16. 2. Paone MC, Wigle M, Saewyc E. The ON TRAC model for transitional care of adolescents. Prog Transplant 2006;16:291-302 3. Janet E McDonagh et al, J Child Health Care 2006;10(1):22-42." Further information can be found at www.readysteadygo.net

2729 Aktualisiert August 2020

Ein besonderer Dank gilt Jenny Prüfe (PhD, MPhil, Dipl. Reha-Päd) und Dr. med. Christina Lampe (Oberärztin, Zentrum für seltene Erkrankungen Gießen (ZSEGI), Abteilung Kinderneurologie, Sozialpädiatrie u. Epileptologie, Zentrum Kinderheilkunde u. Jugendmedizin, Univ.-Klinikum Giessen / Marburg) für die Übersetzung des Materials. Befürwortet von: Prof Dr Lars Pape (Paediatric Nephrologist, Director Dept of Paediatrics II, university children's hospital Essen, ERKNet Taskforce transition and quality of life) und Prof Dr Jun Oh (Paediatric Nephrologist, Vice Direktor of Paediatrics, UKR (University Hospital Hamburg Eppendorf)).