

**Ready
Steady Go**
programme

Tranzicija:

prelazak na zdravstvenu skrb za odrasle

Informacije za mlade ljude i obitelji



Što je tranzicija ?

U zdravstvu, riječ « tranzicija » opisuje proces pripreme, planiranja i prelaska sa zdravstvenog sustava skrbi za djecu na sustav skrbi za odrasle.

Tranzicija je postupan proces, koji pruža tebi i svima uključenima u tvoju skrb dovoljno vremena za raspravu o tvojim zdravstvenim potrebama kao odrasle osobe i pripremu prelaska na skrb za odrasle.

To uključuje odluke o tome koja je skrb najbolja za tebe i gdje ju možeš dobiti.

Tranzicija podrazumijeva planiranje u suradnji s tobom – ne planiranje o tebi.

Razumijemo da rastanak od tima doktora i medicinskih sestara/tehničara s kojima si proveo/la godine može biti strašan, ali nadamo se da ćeš se aktivnim uključivanjem u proces tranzicije osjećati sretnije i sigurnije.

Zašto moram prijeći ?

Kako stariš, uvidjet ćeš da određene stvari o kojima želiš pričati i određeni oblici skrbi koji bi ti mogli zatrebati ne mogu biti pruženi u sustavu skrbi koji brine za djecu.

Zdravstvena skrb za odrasle može se nositi s velikim brojem problema i izazova, kao što su obrazovanje, putovanja, karijera i seks.

Također, moguće je da ćeš biti skloniji/ja dolaziti na preglede u okruženje gdje su odrasli nego na dječje odjele ili ambulante.

Kada moram prijeći ?

Ne postoji pravo vrijeme za svakoga.

Svrha ovog letka je potaknuti te na razmišljanje o prelasku i pripremiti te za prelazak.

Tvoji liječnici i medicinske sestre/tehničari vjerojatno imaju ideju o tome kada bi mogao biti spreman/na na prelazak, ali važno je da si i ti uključen/a u tu odluku.

Mogu li birati gdje ću prijeći ?

Dio procesa tranzicije je pomoći ti odlučiti gdje će tvoje zdravstvene potrebe biti najbolje zadovoljene i kako se to uklapa u tvoje buduće planove.

Tvoj savjetnik ili liječnik obiteljske medicine bi ti trebao dati informacije i pomoći ti donijeti najbolju odluku.

Ako imaš veći izbor, bilo bi dobro posjetiti sva mjesta i odabrati ono najbolje za tebe.

Tko mi može pomoći u pripremi ??

Tvoj zdravstveni tim će ti moći pružiti sve informacije i podršku u prelasku.

Mogu ti pomoći tako što će :

- Učiti o tvome stanju ili bolesti, liječenju i mogućim nuspojavama.
- Pomoći da djelomično ili u potpunosti samostalno dolaziš na kliničke preglede, ako se osjećaš spremnim/nom za to.
- Brinuti da znaš kada zatražiti pomoć i koga kontaktirati u hitnom slučaju.
- Pomažući ti da shvatiš kako stanje ili bolest koju imaš mogu utjecati na tvoje buduće obrazovanje i karijerne planove.
- Brinući se da znaš za grupe podrške.
- Brinući se da razumiješ važnost zdravog načina života (uključujući vježbanje, prehranu, opasnost konzumacije duhanskih proizvoda i odgovorno seksualno ponašanje)

Tvoja obitelj

Tvoji roditelji ili skrbnici imaju važnu ulogu u brizi za tvoje zdravlje i moći će ti dati mnogo korisnih savjeta.

Tijekom procesa tranzicije, tvoji roditelji će i dalje biti uključeni u tvoju skrb i njihova je uloga važna.

Pokušaj pričati s njima i tvojim zdravstvenim timom kako se osjećaš u vezi prelaska na skrb za odrasle i imaš li ikakvih pitanja ili briga.

Također, pričaj s njima o praktičnim problemima vezanima uz tvoje zdravlje, npr. dogovaranje pregleda, dobivanje recepata i postavljanje pitanja u ambulanti.

Iako je u tranziciji tvoja uloga najvažnija, važno je shvatiti da je i tvojim roditeljima taj proces težak, s obzirom da sada prepuštaju odgovornost tebi.

To mnogim roditeljima može biti teško te i sami mogu pokazivati zabrinutost.

Razgovor s njima o tome kako se osjećaš i dopuštanje njima da kažu kako se oni osjećaju pomaže u procesu tranzicije.

Pitanja o kojima bi volio raspraviti sasvojim zdravstvenim timom :

- Koji je plan za moju tranziciju?
- Kada prelazim na zdravstvenu skrb za odrasle?
- Mogu li birati kuda ću prijeći?
- U čemu se zdravstvena skrb za odrasle razlikuje?
- Mogu li upoznati osoblje koje će brinuti o meni u skrbi za odrasle?
- Mogu li posjetiti i upoznati se s mjestima na kojima mogu dobiti skrb za odrasle?
- Postoje li mladi ljudi s kojima bi mogao/mogla razgovarati oko prijelaza na zdravstvenu skrb za odrasle?
- Što trebam znati prije prelaska na zdravstvenu skrb za odrasle?
- Kada se mogu više uključiti u svoju skrb?
- Kako će moja bolest/stanje utjecati na moju budućnost, npr. školovanje i mogućnosti zaposlenja?

Ovo je samo početak

Ovaj letak dizajniran je da te potakne na razmišljanje o zdravstvenoj skrbi za odrasle i procesu tranzicije.

Za svaku je osobu ovaj proces drugačiji, ali tvoj zdravstveni tim bi trebao moći pružiti tebi i tvojoj obitelji sve informacije.

Ranim pričanjem o tranziciji ostavlja ti se dovoljno vremena za raspravu i postavljanje pitanja, osiguravajući tako potpunu pripremu za trenutak prelaska na zdravstvenu skrb za odrasle.

Ako imaš ikakvih pitanja o tranziciji, napiši ih ovdje :



Continue over the page...

Postavi 3 pitanja

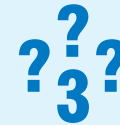
Može uključivati odluke vezane uz tvoju zdravstvenu skrb.

Pobrini se da dobiješ odgovore na ova tri pitanja:*

Koje su moje **opcije**?

Kako dobiti **potporu** da mi pomognu donjeti **pravu odluku za mene**?

Koje su **dobre i loše strane** svakog odabira?



Tim zadužen za tvoju zdravstvenu skrb treba znati što je tebi važno.

Donošenje odluka treba biti zajedničko.

Voditelj mog zdravstvenog tima je:

Kontakt informacije:

„Ready Steady Go“ materijali razvijeni su od strane Transition Steering grupe pod vodstvom dr. Arvind Nagra, pedijatrijskog nefrologa i voditelja tranzicijske skrbi u dječjoj bolnici Southampton, Kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trust, na temelju sljedećih radova: 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. Korisnici imaju dopuštenje za korištenje “Ready Steady Go” i “Hello to adult services” materijala u originalnom format isključivo u nekomercijalne svrhe. Nikakve modifikacije niti promjene nisu dozvoljene bez dopuštenja Kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trust.

Sljedeća zahvala mora biti uključena u sve publikacije koje se referiraju na ove materijale: “Ready Steady Go materijali razvijeni su od strane Radne grupe za tranziciju pod vodstvom dr. Arvind Nagra, pedijatrijskog nefrologa i voditelja tranzicijske skrbi u dječjoj bolnici Southampton, Kliničkog bolničkog centra Southampton NHS Foundation Trus, na temelju sljedećih radova: 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.” Daljnje informacije mogu se pronaći na sljedećoj poveznici: www.readysteadygo.net