Ready Steady Go programme

Μετάβαση:
πηγαίνοντας στη φροντίδα των ενηλίκων

Πληροφορίες για νέους και τις οικογένειές τους

Τι είναι η μετάβαση;

Στη φροντίδα υγείας χρησιμοποιούμε τον όρο «μετάβαση» για να περιγράψουμε τη διαδικασία της προετοιμασίας, σχεδιασμού και μετακίνησης από τις υπηρεσίες υγείας των παιδιών σε αυτές των ενηλίκων

Η μετάβαση είναι μία προοδευτική διαδικασία που δίνει σε εσένα, και στον καθένα που συμμετέχει στη φροντίδα σου, χρόνο για την προετοιμασία σου να μετακινηθείς στις υπηρεσίες υγείας των ενηλικων και να συζητήσεις τις ανάγκες φροντίδας υγείας που θα έχεις ως ενήλικας

Αυτό περιλαμβάνει την επιλογή των υπηρεσιών υγείας που είναι οι καλύτερες για σένα και το μέρος που μπορεί να σου παρέχεται αυτή η φροντίδα

Η μετάβαση αφορά τον από κοινού σχεδιασμό ενός πλάνου μαζί με σένα – και όχι απλά για σένα

Καταλαβαίνουμε ότι η απομάκρυνση από την ομάδα ιατρών και νοσηλευτών με την οποία ήσουν μαζί για πολλά χρόνια μπορεί να σε τρομάζει αλλά ελπίζουμε ότι, συμμετέχοντας στη διαδικασία της μετάβασης, θα αισθανθείς πιο σίγουρη/ος και χαρούμενη/ος για τη μετακίνηση αυτή

Γιατί πρέπει να μετακινηθώ;

Καθώς μεγαλώνεις θα δεις ότι οι υπηρεσίες υγείας των παιδιών δεν είναι οι κατάλληλες για μερικά από τα πράγματα που θέλεις να συζητήσεις ή δεν μπορούν να σου παρέχουν μέρος της φροντίδας που θα χρειαστείς

Οι υπηρεσίες υγείας των ενηλίκων είναι οι κατάλληλες για να διαχειριστούν διάφορα θέματα που θα προκύψουν, όπως για παράδειγμα η ανώτερη εκπαίδευση, τα ταξίδια, η καριέρα και το σεξ

Μπορεί, επίσης, να διαπιστώσεις ότι προτιμάς να σε βλέπουν περισσότερο σε ένα περιβάλλον ενηλίκων παρά στο παιδιατρικό τμήμα ή τον θάλαμο ως συνήθως

Πότε πρέπει να μετακινηθώ;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονική στιγμή η οποία είναι κατάλληλη για όλους

Ο σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να αρχίσεις να σκέφτεσαι τη μετακίνηση και να προετοιμαστείς γι' αυτή

Οι ιατροί και οι νοσηλευτές σου ίσως έχουν μία ιδέα για το πότε πιστεύουν ότι είσαι έτοιμη/ος αλλά είναι σημαντικό εσύ να συμμετέχεις σε αυτή την απόφαση

Μπορώ να επιλέξω που θα μετακινηθώ;

Μέρος της διαδικασίας μετάβασης είναι να σε βοηθήσουμε να δεις που θα ικανοποιηθούν καλύτερα οι συνεχιζόμενες ιατρικές σου ανάγκες και πως αυτό θα ταιριάξει με τα μελλοντικά σου σχέδια

Ο ιατρός σου θα σου δώσει πληροφορίες για να σε βοηθήσει να πάρεις την καλύτερη απόφαση

Αν υπάρχουν επιλογές για περισσότερα από ένα μέρη μετάβασης, είναι καλή ιδέα να τα επισκεφτείς όλα και μετά να αποφασίσεις ποιο είναι καλύτερο για σένα

Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να ετοιμαστώ για τη μετάβαση;

Η ομάδα υγείας που σε φροντίζει θα σου δώσει πληροφορίες και υποστήριξη για τη μετακίνησή σου

Μπορεί να σε βοηθήσει να ετοιμαστείς για τις υπηρεσίες ενηλίκων με τους παρακάτω τρόπους:

- Εκπαιδεύοντας σε για την κατάσταση ή την πάθησή σου, τη θεραπεία της και κάθε πιθανή παρενέργεια
- Όταν είσαι έτοιμη/ος, βλέποντάς σε μόνη/ο σου για μέρος της κλινικής επίσκεψης και δουλεύοντας προς την κατεύθυνση να σε βλέπει μόνη/ο σου για ολόκληρη την κλινική επίσκεψη
- Διασφαλίζοντας ότι ξέρεις πότε να ζητήσεις βοήθεια και με ποιον να επικοινωνήσεις σε επείγουσα ανάγκη
- Βοηθώντας σε να κατανοήσεις πώς η κατάσταση ή πάθησή σου μπορεί να επηρεάσει τη μελλοντική σου εκπαίδευση και τα σχέδια καριέρας σου
- Διασφαλίζοντας ότι ξέρεις για τη διαθεσιμότητα κοινωνικών δικτύων υποστήριξης
- Διασφαλίζοντας ότι κατανοείς τη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, της διατροφής, της σεξουαλικής υγείας και της αποφυγής του καπνίσματος

Η οικογένειά σου

Οι γονείς ή οι φροντιστές σου είναι πολύ σημαντικοί για τη φροντίδα της υγείας σου και είναι σε θέση να σου δώσουν πολύτιμες συμβουλές

Όσο θα βρίσκεσαι στη διαδικασία της μετάβασης, οι γονείς σου θα συνεχίσουν να συμμετέχουν στη φροντίδα σου και ο ρόλος τους εξακολουθεί να είναι σημαντικός

Προσπάθησε να μιλήσεις μαζί τους και με την ομάδα υγείας που σε φροντίζει για το πώς αισθάνεσαι για τη μετακίνησή σου στη φροντίδα των ενηλίκων και για κάθε απορία ή ανησυχία που ενδεχομένως έχεις

Επίσης, προσπάθησε να συζητήσεις πρακτικά θέματα που σχετίζονται με την υγεία σου, όπως το πώς να πηγαίνεις στα ραντεβού, πώς να παίρνεις τις επαναλαμβανόμενες συνταγές ή πώς να κάνεις ερωτήσεις στην κλινική

Αν και η μετάβαση αφορά εσένα, είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι οι γονείς σου μπορεί επίσης να βρίσκουν τη διαδικασία δύσκολη, καθώς τώρα παραδίδουν την ευθύνη σε εσένα

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο για πολλούς γονείς και οι δικοί σου μπορεί να έχουν τις δικές τους ανησυχίες

Μπορεί να ανακαλύψεις ότι μιλώντας μαζί τους για το πώς αισθάνεσαι και η ευκαιρία που θα τους δώσεις να σου πουν πώς αυτοί αισθάνονται, θα βοηθήσει όλους σας σε αυτή τη διαδικασία

Ερωτήσεις που ίσως θέλεις να συζητήσεις με την ομάδα υγείας που σε φροντίζει:

- Ποιο είναι το πλάνο για τη μετάβασή μου;
- Πότε θα μετακινηθώ στην ομάδα ενηλίκων;
- Μπορώ να διαλέξω σε ποια ομάδα ενηλίκων θα μετακινηθώ;
- Σε τι διαφέρει η ομάδα ενηλίκων;
- Μπορώ να γνωρίσω το προσωπικό της ομάδας ενηλίκων πριν φύγω από την παιδιατρική ομάδα;
- Μπορώ να επισκεφτώ την ομάδα ενηλίκων για να τη γνωρίσω;
- Υπάρχουν νεαρά άτομα στα οποία μπορώ να μιλήσω για τη μετακίνησή μου στην ομάδα ενηλίκων ;
- Τι πρέπει να γνωρίζω πριν μετακινηθώ στην ομάδα ενηλίκων ;
- Πότε μπορώ να αρχίσω να συμμετέχω περισσότερο στη φροντίδα της υγείας μου;
- Πως θα επηρεάσει η κατάστασή μου το μέλλον μου, όπως την εκπαίδευση και τις επαγγελματικές προοπτικές μου;

Αυτό είναι μόνο η αρχή

Το φυλλάδιο αυτό σχεδιάστηκε να σε βοηθήσει να αρχίσεις να σκέφτεσαι για την ομάδα ενηλίκων και για τη διαδικασία της μετάβασης

Για κάθε άτομο η διαδικασία αυτή θα είναι ελαφρώς διαφορετική αλλά η ομάδα υγείας που σε φροντίζει θα είναι σε θέση να δώσει σε εσένα και στην οικογένειά σου πληροφορίες γι΄αυτό

Μιλώντας νωρίς για τη μετάβαση, θα έχεις άφθονο χρόνο για συζητήσεις και ερωτήσεις, διασφαλίζοντας ότι θα είσαι πανέτοιμη/ος όταν έρθει ή ώρα να μετακινηθείς στην ομάδα ενηλίκων

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτό το φυλλάδιο για να σημειώσεις οποιαδήποτε ερώτηση έχεις για τη μετάβαση

Ask your healthcare team about the **Ready Steady Go** programme

Συνεχίζεται…

Ο υπεύθυνος ιατρός για μένα:

Στοιχεία επικοινωνίας:

Κάνε τις 3 ερωτήσεις

Μπορεί να χρειάζεται να κάνεις επιλογές σε ότι αφορά τη φροντίδα της υγείας σου

Εξασφάλισε ότι θα πάρεις απαντήσεις σε αυτές τις 3 ερωτήσεις:*

Ποιες είναι οι **επιλογές** μου;

Πως θα **βοηθηθώ** να πάρω μία απόφαση που θα είναι η **σωστή για μένα**;

Ποια είναι τα **καλά** και τα **κακά** σε κάθε μία από τις επιλογές αυτές;

Χρειάζεται να πεις τι είναι σημαντικό για σένα στην ομάδα που φροντίζει την υγεία σου.

Πρόκειται για την από κοινού λήψη αποφάσεων με την ομάδα που φροντίζει την υγεία σου

AQuA Advancing Quality Alliance

Right Care Shared Decision Making Programme

*Ask 3 Questions has been adapted with kind permission from the MAGIC programme, supported by the Health Foundation. Ask 3 Questions is based on Shepherd HL, et al. Three questions that parents can ask to improve the quality of information physicians give about treatment options: A cross-over trial. Patient education and Counselling, 2011;84: 379-85

foundation for people with learning disabilities

Ready Steady Go programme

The Ready Steady Go materials were 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. Users are permitted to use 'Ready Steady Go' and 'Hello to adult services' materials in their original format purely for non-commercial purposes. No modifications or changes of any kind are allowed without permission of University Hospital Southampton NHS Foundation Trust.

The following acknowledgement statement must be included in all publications which make reference to the use of these materials: "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.uhs.nhs.uk/readysteadygo

2729 Updated Aug 2020

Μετάφραση και προσαρμογή των κειμένων στα Ελληνικά από τους: Δρ Μυροφόρα Γκουτάκη (Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Βέρνης), Δρ Αχιλλέα Απιλάκο, Δρ. Αντώνιο Θεοδωρακόπουλο, Δρ Σμαραγδή Φεσσάτου και Δρ Λάμπρο Φώτη (Γ' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. "Αττικόν")