Ready Steady Go programme

過渡：進入成人醫療科務

給年輕人和家庭的資訊

什麼是過渡？

在醫療服務裏，我們使用"過渡"一詞來描述從兒童轉到成人醫療服務中的準備、規劃和轉移過程。

過渡是一個循序漸進的過程。它使您以及照顧您的每個人都有時間為您全都成人科服務做好準備，並討論您成人後的醫療需求。

這包括確定最適合您的醫療服務以及您將從何處獲得這些服務。

過渡就是關於與您制定計劃。

我們明白，當您離開照顧您多年的醫護人員，你可能會感到恐懼。我們希望通過過渡過程，您將對這個改變感到更有自信和快樂。

我為什麼要轉到成人服務？

隨著年齡增長，你會發現我們的醫科團隊未能提供您所需要的治療或解答一些你想討論的事宜

成人醫療服務能處理各種問題 －例如高等教育，旅行，職業和性行為。

您可能還會發現自己更喜歡在成人環境中出現，而不是兒童部門或病房。

我什麼時候必須過渡？

每個人都有不同的適合時間。

本傳單的目的是讓您思考如何前進並為此做準備。

您的醫生和護士可能會對您何時準備好有些看法，但最重要的是要讓您參與當中的決定。

我可以選擇我要去的地方嗎？

過渡的過程就是協助您找出最能滿足您當前醫療需求的地方，以及這將如何融入您未來的計劃。

您的顧問或家庭醫生（GP）將能夠為您提供資訊，以協助您做出最佳決定。

如果有不同的地點選擇，您最好參觀所有地點，然後決定最適合您的地方。

誰可以幫助我做好準備？

您的醫療團隊將能夠為您提供的資訊和支援，以達致順利過渡

他們可以通過以下方式協助您為成人醫療服務做好準備：

- 教您您的病情，其治療方法和任何相關的副作用
- 當您準備好後，醫護人員會在部分覆診中單獨會見您，並努力令你最後可以單獨到門診覆診
- 確保您知道何時需要幫助以及在緊急情況下應與誰聯繫
- 幫助您了解自己的病情或疾病將如何影響您未來的教育和職業計劃
- 確保您了解的支援網絡
- 確保您了解健康生活的重要性，包括運動，飲食，吸煙和性生活。

你的家庭

您的父母或照顧者對於照顧您的健康非常重要，他們將能夠為您提供許多有用的建議。

當您處於過渡過程中，您的父母仍然會積極參與您的治療，仍然有著很重要的角色。

嘗試與家人和您的醫療團隊談及你對轉移到成人服務的感受，以及向他們提出您的問題或疑慮。

您還應嘗試討論與有關您健康的實際問題，例如如何覆診，獲得藥物處方和在診所提出問題。

儘管過渡的重心是您，但也請留意您的父母也會因為要把責任移交給您而感到很困難。

對於許多父母來說，這是非常困難，而且他們可能會有自己的擔憂。

您可能會發現與他們談及您的感受，並誤聆聽他們的想法，將會令您的過渡過程更順利。

以下問題您可能想與您的醫療團隊討論：

- 我的過渡計劃是怎樣？
- 我將在什麼時候轉到成人醫療服務？
- 我可以選擇去哪個成人醫療服務嗎？
- 成人醫療服務有什麼不同？
- 離開兒科之前，我可以和成人科的醫護人員見面嗎？
- 我可以參觀成人醫療服務嗎？
- 有沒有其他年輕人可以跟我談談過渡到成人醫療服務的情況？
- 在轉到成人醫療服務之前，我需要知道什麼？
- 我什麼時候可以開始參與更多我的治療？
- 我的狀況將如何影響我的未來，例如我的教育和就業前景？

這只是一個開始

本傳單旨在使您開始思考成人醫療服務和當中的過渡過程。

每個人的過渡過程都是獨特的，您的醫療團隊應能夠為您和您的家人提供有用信息。

儘早談論過渡過程。這樣您有足夠的時間進行討論和提出問題，以確保在有充分的準備準備轉到成人醫療服務。

您可以使用本節記錄關於過渡的問題。

Continue over the page…

我的主要工作人員是：

聯繫方式：

提出3個問題

您可能會遇上一些關於您的醫療方案的決擇。

請確保您這三個問題都得到答案*

我有什麼選擇？

如何獲得幫助我做出合適決定的支援？

每個選擇的優點和缺點是什麼？

您需要告訴您的醫療團隊對您來說什麼是最重要。

這是都是共同決策。

*在MAGIC Programme的許可下，Health Foundation 改編了"Ask 3 Questions"並應用於此計劃之中。
"Ask 3 Questions" 是源自於 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

此計劃(Ready Steady Go)以及相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院（南安普敦大學NHS基金會信託基金）的病童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 在純粹出於非商業目的之情況下，用戶可以使用Ready Steady Go以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料的原版。 未經南安普敦大學醫院NHS基金會信託的許可，用戶不得進行任何形式的修改。

在引用這些材料的出版物中，必須包括以下聲明: 此計劃(Ready Steady Go)以及「歡迎蒞臨成人服務」的相關資料是由Dr Arvind Nagra領導的病人過渡小組開發的。Dr Arvind Nagra是小兒腎科專家以及是南安普敦兒童醫院（南安普敦大學NHS基金會信託基金）的病童過渡服務負責人。此計劃及相關文件是參考了如下文件：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. 欲了解更多資訊，請登入以下網址：www.readysteadygo.net

2729 Updated Aug 2020

特別鳴謝陳宇軒醫生 (Dr. Eugene Yu-hin Chan, Paediatric Nephrology Centre, Hong Kong Children's Hospital, Hong Kong);薛琪琪醫生(Dr Jacqueline Sit, Paediatric Nephrology registrar), Ms Junaidah Abu Baker, Dr Mahesh babu Ramamurthy (新加坡国立大学) 為這項計劃進行中文翻譯