

## مراحل الانتقال إلى الرعاية الصحية للبالغين

### مراحل الانتقال التالية هي دليل عام وتوقف عليك وعلى حالتك الصحية



- اتصل بـ Trapeze أو بـ Transition Coordinator الخاص بك إذا أردت اللقاء بشباب آخرين لديهم حالات صحية مزمنة.

### المرحلة المتأخرة 16-18 عاماً

- ابدأ التخطيط لتوقيت خروجك من الخدمات الصحية للأطفال مع طاقم رعايتك الصحية.
- في هذه المرحلة من انتقالك، تستلم زمام أمورك فعلياً!
- اعرف حالتك الصحية وعلاجك وما يجب أن تفعله وبمن يجب أن تتصل عندما تكون متوَعكاً
- استعلم عن الممارسة المأمونة للجنس وعن المخدرات والكحول وعن وسائل العناية بصحتك العقلية
- احصل على نصيحة بشأن الدراسة والعمل والعلاقات
- استفسر من مدرّستك عن طريقة تقديم طلب تدابير استثنائية لذوي الاحتياجات في الامتحانات إذا كنت بحاجة إلى دعم
- استعلم عن الإعانات المادية التي تتأهل للحصول عليها
- استعلم إذا كنت مؤهلاً للحصول على ذات الأدوية والعلاجات في مستشفى البالغين
- فكّر بخططك وأهدافك للمستقبل
- خذ مواعيد طبية واحضر إلى أول معاينة طبية للبالغين تعيّن لك. احرص على حيازتك على الإحالات الطبية المناسبة
- أتمم خطة انتقالك واحتفظ بها
- اختبر معلوماتك في الـ **Checklist for Young People** (القائمة التفقدية للشباب والشابات) لمعرفة مدى استعدادك للانتقال.

### المرحلة المبكرة 12-14 عاماً

- يضمن البدء بالانتقال بشكل مبكر سلاسة أكبر في التغيير من رعاية الأطفال إلى رعاية البالغين
- تستغرق تنمية مهاراتك في إدارة أمورك الذاتية بعض الوقت، لذا يُستحسن البدء باكراً.
- يستطيع طاقم رعايتك الصحية البدء بمعاينتك بمفردك خلال جزء من موعدك الطبي
- لا تتردد بطرح الأسئلة عن حالتك الصحية وأدويتك وعلاجك
- اعمل عن كثب مع طبيبك العام بخصوص متابعة أمورك الصحية وتنسيقها، لزيادة ثقة ومعرفة واحدكما بالآخر.

### المرحلة المتوسطة 14-16 عاماً

- اعرف المزيد عن حالتك الصحية وتأثيرها عليك
- اختبر معلوماتك في الـ **Checklist for Young People** (القائمة التفقدية للشباب والشابات) لمعرفة مدى استعدادك للانتقال.
- ضع خطة انتقال مع طاقم رعايتك الصحية ومع Trapeze أو Transition Coordinator
- ناقش مع عائلتك ومقدم الرعاية لك موضوع استقلاليتك المقبلة
- اعرف المزيد عن التعايش مع حالة صحية مزمنة
- اعرف نفسك بشكل أفضل
- تعلّم وسائل صحية للتأقلم مع الضغط النفسي والقلق
- ابدأ بأخذ قرارات رعايتك الصحية بنفسك
- نظّم مواعيد معايناتك الصحية وخطط لها بمفردك
- قدّم طلباً للحصول على بطاقة مديكير خاصة بك