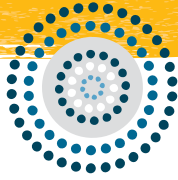


Cách thức để chuẩn bị cho việc chuyển tiếp của bạn

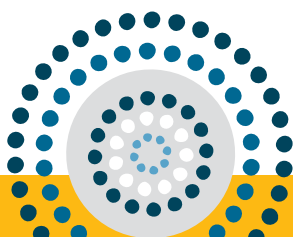
Trước khi bạn rời khỏi dịch vụ y tế hoặc bệnh viện nhi khoa, bạn có thể tìm thấy một số bí quyết sau đây hữu ích nhằm giúp bạn chuẩn bị cho việc chuyển tiếp đến thế giới người lớn.



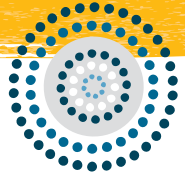
Bí quyết	Tại sao
<p>Bắt đầu thảo luận với đội ngũ y tế trong dịch vụ y tế hoặc bệnh viện nhi khoa về việc chuyển tiếp và về một số các bí quyết này.</p> <p>Bắt đầu tự gặp bác sĩ và chuyên viên y tế.</p>	<p>Để bạn biết những gì sẽ xảy ra sau khi rời khỏi dịch vụ của họ.</p> <p>Để bạn sẽ có thêm sự riêng tư.</p> <p>Trong thế giới người lớn, các chuyên viên trạm xá có thể muốn gặp riêng bạn.</p> <p>“Họ sẽ ưa chuộng việc giao tiếp với bạn hơn là với cha mẹ hoặc người chăm sóc của bạn.” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>
<p>Bắt đầu tự đặt hẹn và tự thu xếp bất kỳ cuộc xét nghiệm nào cho chính mình.</p>	<p>Việc này giúp bạn chủ động về cuộc sống của mình.</p> <p>Để bạn biết cuộc hẹn có thể phải trả phí tổn hoặc có được Medicare bao trả không, xem tờ dữ kiện về Medicare và việc trả tiền cho các dịch vụ y tế.</p> <p>“Việc này có thể rất bận rộn và gấp rút. Bạn có thể cần gặp một bác sĩ cấp dưới thay vì một bác sĩ chuyên khoa.” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>
<p>Biết cách để có được cuộc hẹn.</p> <p>“Bệnh viện có dáng vẻ và mùi khác biệt, các bệnh viện này rộng lớn hơn và không có nhiều màu sắc so với bệnh viện nhi khoa. Rất dễ bị lạc lối.” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>	<p>Để bạn có thể thoải mái và cảm thấy chủ động.</p> <p>“Nhớ ghi sẵn số điện thoại của trạm xá, để phòng hờ trường hợp bạn bị lạc” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>
<p>Trước khi đến cuộc hẹn, hãy dành ra thì giờ để suy nghĩ về những điều gì bạn muốn nói.</p> <p>Hãy thảo ra các ý tưởng và các câu hỏi của bạn và lưu vào điện thoại di động/iPad hoặc ghi xuống giấy.</p>	<p>Việc này giúp bạn suy nghĩ về những câu muốn hỏi và thông tin mà bạn có thể cần đến.</p> <p>“Hãy chuẩn bị để nói lên quan điểm của chính mình” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>

Xem thêm thông tin ở trang sau

GET THE
FACTS

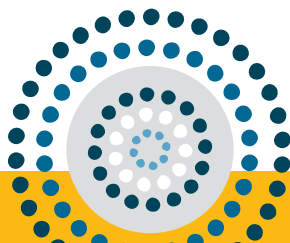


Cách thức để chuẩn bị cho việc chuyển tiếp của bạn



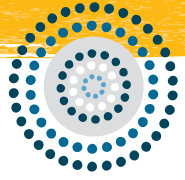
Bí quyết	Tại sao
<p>Biết cách để hủy bỏ hoặc dời lại một cuộc hẹn.</p> <p>Dùng điện thoại di động hoặc quyền lịch để thu xếp thì giờ của bạn.</p>	<p>Để nhân viên có thể dành cuộc hẹn đó cho người khác nếu bạn không thể đến được.</p> <p>Thay đổi giờ giấc cuộc hẹn cho phù hợp với bạn.</p> <p>“Bạn có thể phải chờ để tới lượt gặp họ.” - nhận xét của một thiếu niên đã trải qua chuyển tiếp gần đây</p>
<p>Tìm hiểu thêm về bệnh trạng của bạn và việc bệnh này ảnh hưởng ra sao đến bạn.</p>	<p>Việc này sẽ giúp người khác hiểu bạn thêm. Việc này sẽ giúp bạn trở nên độc lập hơn.</p>
<p>Biết bạn đang nhận được chữa trị nào và chữa trị này có ảnh hưởng đến rượu và ma túy ra sao.</p>	<p>Để bạn biết cách tự chăm sóc mình.</p>
<p>Biết những gì gây ra dị ứng hoặc phản ứng xấu cho bạn.</p>	<p>Để bạn ngăn ngừa hoặc tránh được các phản ứng xấu mà đã từng xảy ra trước đây.</p>
<p>Để tìm một bác sĩ hỗ trợ mà bạn ưa thích và tin tưởng, xem tờ dữ kiện 'Finding a good GP' (Tìm một Bác sĩ tốt).</p>	<p>Bác sĩ (GP) là người đầu tiên bạn gặp khi bạn cảm thấy không khỏe.</p>
<p>Hãy ghi tên và số điện thoại của đội y tế và các dịch vụ khẩn cấp vào trong danh sách liên lạc của bạn.</p>	<p>Để bạn có thể liên lạc họ khi cần.</p>
<p>Tải các ứng dụng (apps) có thể hữu ích cho bạn, chẳng hạn như:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospark (Ứng dụng (app) của NSW Health giúp tìm chỗ đậu xe và chỉ đường) • NPS Medicinewise app • Plan my trip • Medicare, MyGov • Service NSW • Infinity connect (PEXIP) • Health app qua iPhone 	<p>Giúp bạn thu xếp và hoàn tất được mọi việc.</p>
<p>Quyết định cách thức mà bạn sẽ lưu trữ thông tin y tế của mình, ví dụ qua điện thoại/lpad/máy tính hoặc qua ứng dụng (app).</p>	<p>Đội y tế người lớn có thể hỏi về thông tin này và thông tin này có thể giúp họ hiểu rõ bạn hơn.</p> <p>Kiểm tra xem đội chăm sóc y tế đã có tải thông tin của bạn đến My Health Record.</p>

GET THE FACTS



Danh sách kiểm tra về việc chuyển tiếp cho các thanh thiếu niên

Dùng danh sách kiểm tra này để nhận ra các kỹ năng mà bạn đã có và những lĩnh vực mà bạn có thể cần tăng thêm kiến thức để giúp bạn trở nên độc lập hơn.



- Biết về bệnh trạng của bạn và biết cách thức lo liệu các triệu chứng và các tình huống khẩn cấp
- Biết bạn cần các thuốc men gì và cách thức để mua thuốc theo toa
- Biết cách tự đặt hẹn và bắt đầu tự gặp bác sĩ
- Tập thể dục thường xuyên để giúp bạn luôn vui tươi và mạnh khỏe
- Nếu có thể, bắt đầu gặp một số bác sĩ đảm trách dịch vụ y tế người lớn, để bạn 'kiểm tra họ' trước khi bạn phải chuyển tiếp
- Biết cách thu xếp - giữ các giấy tờ từ trạm xá và các thư xuất viện vì dịch vụ y tế người lớn có thể đòi hỏi các giấy tờ này
- Hỏi lấy các bản xét nghiệm y tế và kết quả và các lời giải thích, và đảm bảo rằng một bản tóm tắt y tế chi tiết sẽ được soạn sẵn cho đội y tế mới
- Tìm hiểu các triệu chứng nào cần theo dõi và các xét nghiệm liên tục nào sẽ cần có, tại sao cần và cần thường xuyên ra sao
- Biết cách đặt mua các vật liệu cung cấp cho thiết bị của bạn và cách thức bảo trì
- Làm một kế hoạch chuyển tiếp với sự giúp đỡ từ đội chăm sóc y tế
- Tìm hiểu về các cứu xét đặc biệt cho các cuộc thăm định và thi cử tại trường học hoặc đại học
- Tìm một bác sĩ mà bạn ưa thích và tin tưởng

- Biết được việc hút thuốc, rượu bia và ma túy ảnh hưởng thế nào đến bệnh trạng của bạn
- Thảo luận với bác sĩ về vấn đề tình dục và ngừa thai và bệnh trạng của bạn có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và thai kỳ của bạn như thế nào
- Nếu gặp căng thẳng hoặc lo âu, hãy bàn thảo với người nào bạn tin tưởng và tôn trọng
- Đăng ký để có được thẻ Medicare và thẻ Health Care và tìm hiểu về bảo hiểm y tế tư
- Yêu cầu đội chăm sóc y tế giới thiệu bạn đến Trapeze hoặc ACI Transition Care Coordinators (Điều hợp viên Chăm sóc Chuyển tiếp ACI) là những người có thể giúp bạn hoạch định cho việc chuyển tiếp

Những điều cần xét đến ngoài lĩnh vực y tế

- Nhớ khai bất cứ các bệnh trạng thích ứng nào khi bạn nộp đơn xin thi bằng lái xe
- Tìm hiểu xem bạn có đủ điều kiện được hỗ trợ tài chính hoặc được thẻ giảm giá (concessions) nào từ Centrelink
- Mở trương mục ngân hàng cho chính mình
- Nộp đơn xin danh số thuế (tax file number) nếu bạn muốn làm việc
- Nghĩ cách làm sao để bạn sẽ giữ liên lạc với bạn bè một khi học xong
- Nhớ đăng ký vào danh sách cử tri (bầu cử) khi bạn đủ 18 tuổi!



© Tiểu bang New South Wales (Agency for Clinical Innovation) 2020.
[Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).
Next review 2026.

Muốn biết thông tin hiện hành, xem trang mạng:

aci.health.nsw.gov.au Biểu trưng ACI (ACI logo) được miễn bao gồm trong môn bài Creative Commons và chỉ có thể được sử dụng nếu có sự cho phép đã được nêu rõ.

GET THE
FACTS

