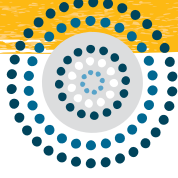


وسائل الاستعداد لانتقالك إلى عالم البالغين

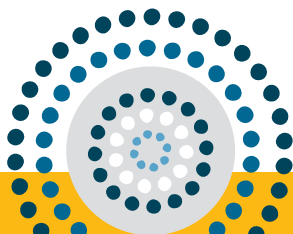


قبل خروجك من نظام مستشفى الأطفال أو الخدمات الصحية للأطفال، قد تجد بعض النصائح التالية مفيداً في التحضير لانتقالك إلى عالم البالغين.

النصائح	الأسباب
<p>ابداً بالتحدث مع طاقم رعايتك الصحية في مستشفى الأطفال أو الخدمة الصحية للأطفال عن انتقالك وعن بعض هذه النصائح.</p> <p>ابداً بزيارة طبيبك وأخصائيك الطبيين بمفردك.</p>	<p>لكي تعرف ما الذي سيحصل عند خروجك من النظام الصحي للأطفال.</p> <p>لكي تتمتع بمزيد من الخصوصية.</p> <p>في عالم البالغين قد يحتاج الأطباء السريريون إلى معاينتك بمفردك.</p> <p>شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "سوف يهّم الأطباء والأخصائيين التواصل معك أكثر من التواصل مع والديك أو مقدم الرعاية لك."</p>
<p>ابداً بأخذ مواعيدك الطبية الخاصة ونظّم شؤون فحوصاتك بنفسك.</p>	<p>يبقيك ذلك متحكماً بحياتك الخاصة.</p> <p>لكي تعرف ما قد تكلفه المعاينة الطبية أو ما إذا كان نظام مديكير يغطيها، راجع نشرة معلومات مديكير ومدفوعات الخدمات الصحية.</p> <p>شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "قد تكون عيادات الأخصائيين مشغولة جداً وتتسم المعاينات فيها بالسرعة، لذا قد يستحسن أن تزور طبيباً عاماً عوضاً عن طبيب أخصائي."</p>
<p>اعرف كيف تصل إلى العيادة في موعدك.</p> <p>شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "يختلف شكل مستشفيات البالغين وحتى رائحتها، ولا ألوان تزخرفها مثل مستشفيات الأطفال وهي أكبر حجماً منها بكثير. من السهل أن تضلّ طريقك فيها."</p>	<p>لكي تتمكن من الاسترخاء ومن التحكم بيومك.</p> <p>شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "احمل معك رقم هاتف العيادة في حال ضللت طريقك."</p>
<p>قبل أن تذهب إلى موعدك، خصّ وقتاً للتفكير بما تريد التحدث بشأنه.</p> <p>احفظ أفكارك وأسئلتك في هاتفك/الأي باد/جهازك الإلكتروني أو اكتبها على ورقة.</p>	<p>يساعدك ذلك على التفكير بالأسئلة التي تودّ طرحها والمعلومات التي قد تحتاجها.</p> <p>شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "استعد للتحدّث عن حالتك الصحية بنفسك."</p>

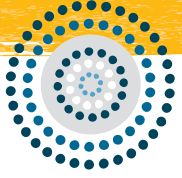
مزيد من المعلومات على الصفحة التالية

GET THE
FACTS



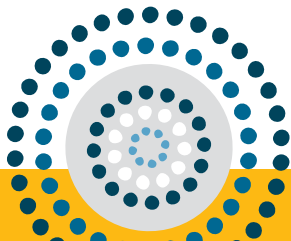
www.trapeze.org.au

وسائل الاستعداد لانتقالك إلى عالم البالغين



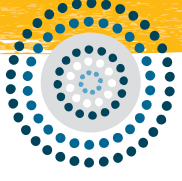
النصائح	الأسباب
تعلم طريقة إلغاء أو تأجيل موعد طبي استخدم هاتفك أو مفكرتك لتنظيم وقتك.	لكي تتيح لشخص آخر الاستفادة من موعدك الطبي إذا لم تتمكن من الحضور. تغيير موعدك الطبي إلى وقت مناسب لك.
اعرف المزيد عن حالتك الصحية وعن تأثيرها عليك.	شاب انتقل إلى النظام الصحي للبالغين مؤخراً: "قد تضطر إلى الانتظار كي يعاينك الطبيب"
افهم طبيعة العلاجات التي تأخذها وتفاعلها مع الكحول والمخدرات.	يساعد هذا الآخرين على فهمك بشكل أفضل، كما يساعدك على أن تصبح أكثر استقلالية. لكي تعرف كيف تعني بنفسك.
اعرف ما الذي يسبب لك الحساسية أو ردات الفعل الشديدة.	لكي تمنع أو تتجنب ردات الفعل الشديدة السابقة.
اعثر على طبيب عام مساند لك يحظى بإعجابك وثقتك. راجع نشرة معلومات Finding a good GP (العثور على طبيب عام جيد). ضع اسم طاقم رعايتك الصحية ورقم هاتفه وهاتف خدمات الطوارئ في أرقام الاتصالات في هاتفك. نزل تطبيقات يمكن أن تفيدك، على سبيل المثال:	طبيبك العام هو أول شخص تتصل به عندما تشعر بتوَعك صحي. لاتصال بالطاقم والطوارئ عند الحاجة.
<ul style="list-style-type: none"> Hospark NSW Health app لمواقف السيارات واتجاهات الطرقات) NPS Medicinewise app Plan my trip Medicare, MyGov Service NSW Infinity connect (PEXIP) Health app على iPhone 	يساعدك ذلك على متابعة تنظيم أحوالك والتحكم بأمورك.
قَرر الوسيلة التي ستحفظ بها المعلومات الصحية العائدة لك، مثلاً: في جهاز شخصي أو عبر تطبيق معين.	قد يطلب منك أفراد الطاقم الصحي للبالغين هذه المعلومات وقد تساعدكم على فهم أحوالكم بشكل أفضل. تفقد ما إذا كان طاقم رعايتك الصحية قد حمل المعلومات على My Health Record.

GET THE FACTS



قائمة تفقدية للشباب والشابات بشأن عملية الانتقال

استخدم القائمة التفقدية التالية لتحديد المهارات التي لديك حالياً والمجالات التي قد يتعين أن تزيد معلوماتك فيها لمساعدتك على أن تصبح أكثر استقلالية.



اعرف كيف يتفاعل التدخين والكحول والمخدرات الممنوعة مع حالتك الصحية
تحدث/ي مع طبيبك/طبيبتك بشأن الجنس ووسائل منع الحمل وعن إمكانية تأثير حالتك الصحية على الخصوبة والحمل
إذا كان الضغط النفسي أو القلق يشكلان عائقاً لك، ناقش ذلك مع شخص تثق به وتحترمه
تسجل للحصول على بطاقة مديكير وبطاقة رعاية صحية خاصيتين بك واستعلم عن التأمين الصحي الخاص
اطلب من أفراد طاقم رعايتك الصحية إحالتك إلى Trapeze أو ACI Transition Care Coordinators الذين باستطاعتهم مساعدتك على التخطيط لانتقالك

الأمر غير الطبية التي يُنصح أن تقوم بها
لا تنس أن تصرّح عن أية حالات صحية ذات صلة عند تقديم طلب لرخصة قيادة
استعلم إذا كنت مؤهلاً لدعم مالي أو لامتيازات من سنترلنك
افتح حساباً مصرفياً خاصاً بك
قدم طلباً للحصول على رقم ملف ضريبي إذا كنت تفكر بالعمل
فكر بالوسائل التي تبقيك على تواصل مع أصدقائك بعد انتهاء المرحلة المدرسية
لا تنس أن تتسجل للتصويت عند بلوغك 18 عاماً!

افهم حالتك الصحية ووسائل التحكم بأعراضك وبالحالات الطارئة
افهم طبيعة الأدوية التي تحتاجها وأسلوب الحصول عليها بالوصفات الطبية
تعلم طريقة أخذ مواعيد طبية خاصة بك وابدأ بزيارة طبيبك بمفردك
مارس التمارين بانتظام لمساعدتك على البقاء سعيداً وقوياً
إذا أمكن، ابدأ بلقاء بعض أطباء البالغين لـ "أخذ فكرة عنهم" قبل انتقالك إلى عالم البالغين
نظم أمورك - احتفظ بنسخ من رسائل العيادات والتسريح من المستشفيات إذ قد يطلبها طاقم الرعاية الصحية للبالغين
اطلب نسخاً من الفحوصات والنتائج الطبية علاوةً على الشروحات اللفظية واحرص على إعداد خلاصة طبية مفصلة عن حالتك الصحية للطاقم الجديد للرعاية الصحية للبالغين
اعرف الأعراض التي تحتاج إلى مراقبة والفحوصات المتواصلة المطلوبة وأسبابها ومتى يجب تكرارها
اعرف كيف تطلب لوازم أجهزتك أو معدّاتك الطبية وكيف تعتني بها
ارسم خطة انتقالية مع طاقم رعايتك الصحية
استعلم عن التدابير الاستثنائية التي تتأهل لها عند تقييم أدائك والخضوع لامتحاناتك في المدرسة والجامعة
اعثر بنفسك على طبيب عام ينال إعجابك وثقتك

(CC) BY-ND

© 2020 New South Wales (Agency for Clinical Innovation) نيول ساوث ويلز
Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 licence
aci.health.nsw.gov.au Next Review 2026. قُدِّمَت مَات بِلَع مَا شِدْحَلَا.
يى رْمَزِنْتَسَا ACI مَات رِخَص Creative Commons نِذَابَه مِلْدِخْتَسَا كِن مِيوِ
طَفَق حِ بَصِر

GET THE
FACTS

