

HeartKids



العيش مع مرض القلب

معلومات للشباب عن المرحلة الانتقالية وكيفية مواكبة رعايتهم.

بين سن 12 و 25، ينتقل الشباب من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ.

ويشكل هذا التغيير مرحلة مثيرة، فخلاله ستطورون المهارات والمعارف الضرورية لإدارة حياتكم، بما في ذلك مرض القلب.

ما المقصود بالمرحلة الانتقالية؟

المرحلة الانتقالية هي عملية تطوير المهارات التي ستحتاجونها لإدارة حياتكم ورعايتكم الصحية باستقلالية أكبر. يحدث الانتقال من النظام الصحي المخصص للأطفال للنظام المخصص للبالغين عند بلوغكم 18 عامًا، إلا أنه يمكنكم البدء في الاستعداد مسبقًا لذلك.

يجوز أن والديكم اتخذوا الكثير من القرارات والترتيبات نيابة عنكم عندما كنتم أصغر سنًا. ولكن عند بلوغكم سن المراهقة والشباب، ستتاح لكم فرصة البدء في اتخاذ المزيد من القرارات بأنفسكم. ويتطلب ذلك مجموعة جديدة من المهارات، والتي ستطورونها بمرور الوقت.



لماذا أحتاج للانتقال؟

الفريق الذي عالجتكم في مرحلة الطفولة متخصص في علاج الأطفال. وعندما تبلغون سن الرشد، فسيكون من الأفضل أن يقوم بمعائنتكم أطباء خبراء في علاج البالغين، حيث يمكنهم مساعدتكم في التعامل مع بعض المسائل والاحتياجات الجديدة التي قد تكون لديكم كبالغين.

من المنطقي أن تشعروا بالحزن عند ترك فريقكم الحالي. وقد يكون التغيير مخيفًا في البداية، إلا أنه جزء مهم من عملية النمو.

تذكروا أن الأمر يصبح أسهل كلما اعتدتم عليه.



مراحل الانتقال الرئيسية

كيف يختلف النظام المخصص للبالغين عن سابقه؟



المرحلة التمهيدية

(12-15 سنة من العمر)

تعريفكم بالمرحلة الانتقالية: ما هي وما أهميتها. يبدأ الشباب في تعلّم المزيد عن حالتهم وعن أفضل وسائل لإدارتها.

أحد الاختلافات الرئيسية في النظام المخصص للبالغين هو أنكم ستتحكمون أنتم بدلاً من ذويكم في اتخاذ القرارات.

مثل كل التغييرات التي تطرأ على الحياة، يمكن أن يستغرق الأمر بعض الوقت لتعتادوا على النظام الجديد. وقد يفيدكم البدء في ممارسة بعض المهارات قبل الانتقال إلى النظام المخصص للبالغين.

مهارات الرعاية الصحية:

• معرفة بعض الأساسيات عن سجلاتكم

الطبية. معرفة بعض المعلومات عن حالتكم وعملياتكم الجراحية وعلاجاتكم وأدويةكم وتنظيمها.

• قضاء الوقت بمفردكم مع

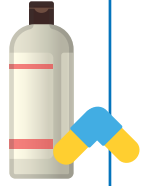
طبيبكم. التعود على التحدث إلى طبيبكم عن صحتكم دون وجود ذويكم في الغرفة.

• تحمل مسؤولية تناول أدويةكم. تعلّم

كيفية تناول أدويةكم ومواعيدها وكيفية الحصول على وصفات طبية جديدة.

• حجز مواعيدكم بأنفسكم. تعلّم كيفية الاتصال

بالعيادة أو مراسلتها عبر البريد الإلكتروني وحجز مواعيدكم بأنفسكم.



كيفية الانتقال؟

الانتقال لا يحدث بين عشية وضحاها، فهو عملية تدريجية مقسمة إلى مراحل، حيث يتمّ التعريف بالمسؤوليات الجديدة ببطء. تدير بعض المستشفيات برامج انتقالية يمكن أن تساعدكم على تطوير مهاراتكم ومعلوماتكم.

مزيد من المعلومات حول عملية الانتقال

الحصول على الموارد بما في ذلك نشرات المعلومات والقوائم المرجعية الخاصة بالاستعداد للانتقال.

Royal Children's Hospital Melbourne



Trapeze



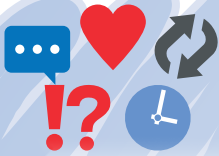
(Sydney Children's Hospital Network)



المرحلة التحضيرية

(15-18 سنة من العمر)

التدرب على ممارسة بعض المهام التي ستؤدونها بأنفسكم عندما تصبحون بالعين. سيتعرّف الشباب على سرية معلومات المرضى وقد يبدأوا في قضاء الوقت بمفردهم مع طبيبهم.



المرحلة الانتقالية

(18-19 سنة من العمر)

تقييم مدى استعدادكم لعملية الانتقال والتعامل مع أي مخاوف قد تساوركم.

سيقابل الشباب فريق رعاية البالغين المعني بهم، وسيتمّ نقل معلومات المريض إلى الفريق الجديد.



المرحلة التقييمية

(6-18 أشهر بعد عملية الانتقال)

تقديم الملاحظات حول عملية الانتقال.

يمكن للشباب تبادل تجاربهم حول عملية الانتقال، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تحسين هذه العملية للآخرين.

المصدر: Royal Children's Hospital Melbourne

اتخاذ خيارات صحية

الإصابة بمرض في القلب لا يعني العدول عن القيام بالأشياء التي تريدون القيام بها، بل يمكن أن يعني أنّ الأمور بحاجة في بعض الأحيان لمزيد من التخطيط.

ممارسة نمط حياة صحي يشكل جزءًا مهمًا من اتخاذ الخطوة التالية نحو مرحلة البلوغ. اقرأوا نشرات المعلومات الخاصة بنا للحصول على مزيد من المعلومات حول التمارين والسفر والكحول ومشروبات الطاقة والمزيد.



طبيبكم وفريق رعاية الصحية متواجدون لدعمكم والإجابة على أسئلتكم حول حالتكم وعملية انتقالكم.

التحدث عن الصحة العقلية

التقدم بالعمر والانتقال إلى النظام المخصص للبالغين ينطوي على العديد من التغييرات. قد يكون أمرًا عصيبًا في البداية، ولكنه يزداد سهولة.

ومع ذلك، إذا شعرت بالقلق أو التوتر أو الإحباط لفترات طويلة من الوقت، فقد ترغبون في التحدث إلى شخص يمكنكم الوثوق به. قد يكون هذا الشخص مهنيًا معنيًا بالشباب أو مرشدًا في المدرسة أو صديقًا أو أحد أفراد العائلة أو طبيبكم.

إذا كنتم تشعرين بعدم الراحة عند التحدث عن صحتكم العقلية أثناء تواجد ذويكم، يمكنكم أن تطلبوا من طبيبكم تحديد موعد خاص.

دعم الصحة العقلية

Kids Helpline

1800 55 1800

headspace

headspace.org.au

ReachOut

au.reachout.com

المراجع

ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021).¹ "Information for young people transitioning from paediatric to adult health services". تم استخلاصها في آذار/مارس 2021. متاحة: عبر الإنترنت.

تمت مراجعة نشرة المعلومات هذه وتحديثها من قبل مؤسسة HeartKids في آذار/مارس 2021. وتم اعتمادها من قبل لجنتنا الاستشارية السريرية في وقت النشر. قد تتغير المعلومات السريرية بعد هذا التاريخ. المعلومات الواردة في نشرة المعلومات هذه عامة، ولا تحل محل المشورة الطبية من طبيبكم. تحدثوا دائمًا إلى الطبيب عن الأمور التي تؤثر على صحتكم.

أين يمكن العثور على مزيد من المعلومات والدعم

HeartKids

heartkids.org.au

تعرفوا أكثر على أمراض القلب في مرحلة الطفولة والدعم الذي يمكن أن تقدمه لكم مؤسسة HeartKids.

MyHeart group

منتدى HeartKids عبر الإنترنت للشباب (من 13 إلى 25 عامًا) المصابين بأمراض القلب في مرحلة الطفولة.

1800 432 785

اتصلوا بخط المساعدة الخاص بمؤسسة HeartKids للحصول على الدعم والمشورة والإرشاد.

@HeartKidsAustralia

@HeartKids