



HeartKids



मुटुको रोगसँग हुक्ँदा

संक्रमणको बारेमा युवाहरूको लागि जानकारी र उनीहरूले हेरचाहलाई शीर्ष रूपमा राखेर कसरी रहन सकिन्छ।

१२ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका युवाहरू बाल्यकालदेखि वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्छन्।

यो रूपान्तरणको रोमाञ्चक समय हो। यस अवधिमा, तपाईंले आफ्नो हृदयको अवस्थासहित आफ्नै जीवन व्यवस्थापन गर्न सीप र ज्ञान विकास गर्नुहुनेछ।



संक्रमण (transition) भनेको के हो?

संक्रमण भनेको तपाईंले आफ्नो जीवन र स्वास्थ्य हेरचाहलाई अझ स्वतन्त्र रूपमा व्यवस्थापन गर्न आवश्यक पर्ने सीपहरू विकास गर्ने प्रक्रिया हो। बच्चाहरूबाट वयस्क स्वास्थ्य प्रणालीमा स्थानान्तरण तब हुन्छ जब तपाईं १८ वर्षको हुनुहुन्छ, तर तपाईं त्यसअघि पनि तयार हुन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंका आमाबाबुले तपाईंको लागि धेरै निर्णयहरू र व्यवस्थाहरू गरेका हुन सक्छन् जब तपाईं कलिलो उमेरको हुनुहुन्थ्यो। जब तपाईं किशोर र जवान हुनुहुनेछ, तपाईंले आफ्नो लागि अझ बढी निर्णयहरू गर्ने अवसर पाउनुहुनेछ। यसका लागि नयाँ सीपको आवश्यकता पर्दछ, जुन तपाईंले समयसँगै विकास गर्नुहुनेछ।

मलाई संक्रमण किन आवश्यक छ?

तपाईंको बाल्यकालमा तपाईंलाई उपचार गर्ने टोली बच्चाहरूको उपचारमा विशेषज्ञ छ। जब तपाईं बयस्क बन्नुहुन्छ, यो उत्तम हुन्छ कि तपाईं ती डाक्टरहरू हेर्नुहोस् जो बयस्कहरूको उपचारमा विशेषज्ञ छन्। तिनीहरूले तपाईंसँग बयस्कको रूपमा हुन सक्ने केही नयाँ प्रश्नहरू र आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न मद्दत गर्न सक्दछन्।

आफ्नो वर्तमान टीम छोड्दा दुःखी महसुस गर्नु ठीकै हो। परिवर्तन सुरुमा डरलाग्दो लाग्न सक्छ, तर यो परिवर्तन विकासको एक महत्वपूर्ण भाग हो।




याद गर्नुहोस् कि जब तपाईं यसमा अभ्यस्त हुनुहुन्छ तब यो सजिलो हुँदै जान्छ।

बयस्क प्रणाली कसरी फरक छ?

बयस्क प्रणालीका मुख्य भिन्नताहरुमध्ये एक यो हो कि तपाईंमा निर्णय लिने नियन्त्रण हुन्छ, तपाईंको आमाबाबुमा होइन।

जीवनका सबै परिवर्तनहरु जस्तै, नयाँ प्रणालीले बानी पर्न केही समय लिन सक्छ। तपाईंमा बयस्क प्रणालीमा स्थानान्तरण गर्नुअघि केही सीपहरु अभ्यास गर्न सुरु गर्ने चाहना हुन सक्छ।

स्वास्थ्य हेरचाह सीप:

- तपाईंको मेडिकल रेकर्डहरुको ट्रयक गर्दा। तपाईंको अवस्था, शल्यक्रिया, उपचार र औषधीहरुको बारेमा जान्नुहोस् र जानकारी व्यवस्थित गर्नुहोस्।
- डाक्टरसँग एकान्तमा समय बिताउनु। कोठामा आफ्नो आमाबाबुबिना आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न सहज हुनुहोस्।
- आफ्नो औषधीको लागि आफैं जिम्मेवार हुनुहोस्। कसरी र कहिले आफ्नो औषधि लिने र नयाँ प्रेस्क्रिप्सनहरु कसरी प्राप्त गर्ने सिक्नुहोस्।
- तपाईंको आफ्नै अपोइन्टमेन्टहरु बुक गर्नुहोस्। क्लिनिकमा कसरी कल गर्ने वा ईमेल गर्ने र आफ्नै अपोइन्टमेन्ट बुक गर्ने सिक्नुहोस्।

म कसरी संक्रमणमा जान सक्छु?

परिवर्तन रातारात हुँदैन। यो एक चरणबद्ध प्रक्रिया हो जुन चरणहरुमा विभाजित हुन्छ। नयाँ जिम्मेवारीहरु विस्तारै देखा पर्दै गएको छ। केही अस्पतालहरुले संक्रमण कार्यक्रमहरु चलाउँछन् जसले तपाईंलाई तपाईंको सीप र ज्ञान विकास गर्न मद्दत गर्दछ।

संक्रमणको बारेमा थप जानकारी

तथ्यपानाहरु र संक्रमण तत्परता जाँचसूचीहरुसहितका स्रोतहरुमा पहुँच।

- Royal Children's Hospital Melbourne
- Trapeze (Sydney Children's Hospital Network)

संक्रमण (transition) का मुख्य चरणहरु

शुरूवाती चरण

(१२ – १५ वर्ष)



तपाईंलाई संक्रमण (transition) मा परिचित गराउँदा: यो के हो र किन महत्त्वपूर्ण छ।

युवाहरुले उनीहरुको अवस्थाको बारेमा अझ बढी सिक्न थाल्छन् र कसरी उनीहरुको क्षमताअनुसार यसलाई व्यवस्थापन गर्ने भनेर सिक्न थाल्छन्।

तयारी चरण

(१२ – १५ वर्ष)

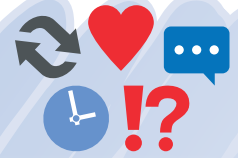


तपाईं बयस्क हुँदा तपाईं आफैंले गर्नुहुने केही कार्यहरुको अभ्यास गर्दा।

युवाहरुले बिरामी गोपनीयताको बारेमा सिक्नेछन् र उनीहरुको डाक्टरसँग एकलै समय बिताउन सुरु गर्न सक्दछन्।

स्थानान्तरण चरण

(१२ – १५ वर्ष)



तपाईं संक्रमणको लागि कत्तिको तयार हुनुहुन्छ र तपाईंलाई हुन सक्ने कुनै पनि सरोकारलाई सम्बोधन गर्दै मूल्यांकन गर्दा।।

युवाहरुले आफ्नो वयस्क हेरचाह टोलीलाई भेट्नेछन्। बिरामीको सूचनालाई नयाँ टोलीलाई हस्तान्तरण गर्दछ।

मूल्याङ्कन चरण

(संक्रमण पछि ६-१८ महिना)



संक्रमण प्रक्रियाको बारेमा प्रतिक्रिया प्रदान गर्दा।

युवाहरुले संक्रमणबारे आफ्नो अनुभव बाँड्न सक्छन्। यसले अरुलाई प्रक्रिया सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

स्रोत: Royal Children's Hospital Melbourne

स्वस्थ छनौट गर्दा

हृदयको समस्या हुनुले तपाईंलाई आफूले गर्न चाहेको काम गर्नबाट रोक्नु हुँदैन। यसको मतलब यो हुन सक्छ कि कहिलेकाहीं चीजहरूलाई अलि बढी योजना चाहिन्छ।

स्वस्थ जीवनशैली वयस्कतामा अर्को चरण लिनको लागि एक महत्त्वपूर्ण भाग हो। व्यायाम, यात्रा, रक्सी, ऊर्जा पेय र अन्यको बारेमा अधिक जानकारी को लागि हाम्रो तथ्यपत्रहरू पढ्नुहोस्।



तपाईंको डाक्टर र स्वास्थ्य सेवा टोली तपाईंलाई सहयोग गर्न र तपाईंको समस्या र संक्रमणको बारेमा तपाईंको प्रश्नहरूको जवाफ दिन त्यहाँ छन्।

मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्दा

बढ्ने र वयस्क प्रणालीमा जानु समयको परिवर्तन हो। यो सुरुमा तनावपूर्ण हुन सक्छ, तर यो सजिलो हुन्छ।

जे होस्, यदि तपाईं लामो समयको लागि चिन्तित, तनावग्रस्त वा नीचो महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ भने, तपाईं कसैसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ जसलाई तपाईं भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ। यो एक युवा कार्यकर्ता, स्कूल सल्लाहकार, साथी वा परिवारको सदस्य, वा तपाईंको डाक्टर हुन सक्छ।

यदि तपाईं आफ्नो परिवारका अगाडि आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई निजी अपोइन्टमेन्टको लागि सोध्न सक्नुहुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता

Kids helpline

1800 55 1800

Headspace

headspace.org.au

ReachOut

au.reachout.com

साभार

¹ ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021).

"Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." Retrieved March 2021. उपलब्ध: [अनलाइन](#)

यो तथ्यपत्रको HeartKids द्वारा मार्च २०२१ मा समीक्षा र अद्यावधिक गरिएको थियो। यो हाम्रो क्लिनिकल सल्लाहकार समितिले प्रकाशनको समयमा अनुमोदन गरेको थियो। क्लिनिकल जानकारी यस मितिपछि परिवर्तन हुन सक्छ। यस लेखमा प्रस्तुत तथ्यांक सामान्य हो। यो तपाईंको डाक्टरबाट पाउने चिकित्सा सल्लाहको विकल्प होइन। तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्ने चीजहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप जानकारी र सहायता कहाँ पाउन सकिन्छ?


HeartKids

 heartkids.org.au

बाल हृदयरोगको लागि HeartKids ले तपाईंलाई उपलब्ध गर्नसक्ने सहायता बारेमा थप जान्नुहोस्।

 MyHeart समूह

बाल्यकालमा मुटुरोग भएको युवा व्यक्ति (१३ देखि २५ वर्षका लागि) HeartKids अनलाइन समुदाय।

 1800 432 785

सहायता, सल्लाह र मार्गदर्शनको लागि HeartKids हेल्पलाइनमा फोन गर्नुहोस्।

 @HeartKidsAustralia

 @HeartKids